

**อากาศเย็นแต่แดดแรง! หมอฉิวหนังเตือนดูแลผิวผิ ด เลี่ยงแสง
ลอก-อัลตราไวโอเลต 6 วิธีดูแลผิว**



สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ แนะนำวิธีการดูแลผิวหนังให้สุขภาพดี ในช่วงหน้าหนาวซึ่งแม้ว่าประเทศไทยจะไม่ใช่ประเทศเมืองหนาว แต่อากาศที่เย็นและแห้งสามารถส่งผลต่อผิวหนังได้เช่นเดียวกัน

นายแพทย์อัศรวรรณ จิตนุยานนท์ รองอธิบดี
กรมการแพทย์ ในช่วงฤดูหนาว อุณหภูมิและความชื้นใน
อากาศจะลดลง ส่งผลให้อากาศมีลักษณะแห้งและเย็น
ซึ่งปัจจัยดังกล่าวสามารถกระทบต่อสภาพผิวหนังได้
โดยตรง ทำให้ผิวหนังเสียความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ โดย
อาจพบอาการริมฝีปากแห้ง แตกเป็นร่อง หรือเกิดแผล
ผิวหนังแห้งลอกเป็นขุย เมื่อสัมผัสจะรู้สึกสาก ไม่เรียบ
เนียน บางรายอาจเกิดไฟฟ้าลัดเมื่อสัมผัสกับเสื้อผ้า
นอกจากนี้ผิวหนังอาจแตกลอกเป็นเกล็ด โดยเฉพาะ
บริเวณขา แขน หรือส่วนที่สัมผัสอากาศโดยตรง หาก
ไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสม อาการดังกล่าวอาจ
รุนแรงขึ้นจนเกิดการระคายเคืองหรือผิวหนังอักเสบได้

นายแพทย์วีรวัต อุดรฉันทน์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง กล่าวว่า แนวทางการดูแลผิวเมื่อต้องเจอกับช่วงเวลาที่อากาศเย็นและแห้ง สามารถทำได้โดย การอาบน้ำควรหลีกเลี่ยงการอาบน้ำด้วยน้ำ

ร่อน ควรใช้อุณหภูมิปกติ การอบน้ำที่เหมาะสมควร
 ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที และกรณีที่มีผิวแห้งหรือ
 ผิวหนังอักเสบ ควรใช้เวลาในการอบน้ำที่สั้นกว่าปกติ
 เนื่องจากการอบน้ำที่อุณหภูมิสูงและใช้เวลานานเกินไป
 จะทำให้ผิวหนังแห้งสูญเสียความชุ่มชื้น การเลือกใช้สบู่
 สบู่บางชนิดจะทำให้ผิวหนังสูญเสียความชุ่มชื้น ทำให้
 ผิวแห้งตึงและอาจเกิดการคันตามมาได้ ควรเลือก
 ใช้สบู่เหลวที่ช่วยเรื่องการให้ความชุ่มชื้นและบำรุงผิว
 มีความเป็นกรดต่างที่พอเหมาะ เช่น pH 5-5.5 การทา
 ครีมนำรุงผิวหลังอาบน้ำ และระหว่างวันโดยหลังอาบ
 น้ำควรทาครีมนำรุงผิวหลังจากที่เช็ดตัวให้หมาดแล้ว
 ภายใน 3-8 นาที หลังอาบน้ำ เพื่อให้ผิวหนังกักเก็บ
 ความชุ่มชื้นไว้ที่ผิว

แพทย์หญิงปิ่นนรี ชัดติพัฒนางพษ์
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง สถาบันโรคผิวหนัง
กล่าวเพิ่มเติมว่าการฉีดไขมันลงในช่วงฤดูหนาว ควร
หลีกเลี่ยงครีมบำรุงที่มีสภาวะประกอบที่ทำให้มีการหลุด
ลอกเพิ่ม เช่น AHA กรดวิตามินเอ เป็นต้น การบำรุง
ริมฝีปาก ควรใช้ลิปบาร์มหรือผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่ม
ชื้นแก้มฝีปาก คงพฤติกรรมเลี่ยงริมฝีปาก การทาครีม
กันแดด เนื่องจากในฤดูหนาว แสงแดดจะมีมากขึ้น

จึงควรป้องกันผิวจากแสงแดดเพื่อไม่ให้ผิวเสีย การเลือกเสื้อผ้าที่ใส่ ควรเลือกเสื้อผ้าที่เหมาะสมกับฤดูกาล ถ้าอากาศหนาวเย็นควรเลือกเสื้อผ้าที่มีความอบอุ่นเพียงพอ และมีเนื้อนิ่ม ไม่ทำให้เกิดความระคายเคือง การสวมหน้ากากให้เพียงพอ เพื่อให้ผิวแห้งและระคายผิว มีความชุ่มชื้น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และครบ 5 หมู่ หลีกเลี่ยงการทำร้ายผิว เนื่องจากผิวหนึ่งชั้นนอกจะปกป้องร่างกายไม่ให้สูญเสียความชุ่มชื้น และป้องกันเชื้อโรคได้ การแกะเกา ขูดขีด การขีดผิวอย่างรุนแรงจะทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังชั้นนอกได้ อย่างไรก็ตามหากมีอาการผิดปกติที่ผิวหนังควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรับการดูแลรักษาที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย ฐมธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

