

**แพทย์แนะวิธีเลือกใช้ครีมบำรุงผิวให้คุ้มค่า**

 กรมการแพทย์ โดยสถาบันโรคผิวหนังบอกวิธีเลือกครีมบำรุงผิวตามหลักการแพทย์ผิวหนัง เพื่อช่วยให้ผิวหนังชุ่มชื้น แข็งแรงเป็นเกราะป้องกันโรคต่าง ๆ และแลดูสุขภาพดี

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** **และโฆษกกรมการแพทย์** กล่าวว่าเซลล์ผิวหนัง มีต้นกำนิดจากชั้นล่างสุดของหนังกำพร้า เซลล์ผิวหนังมีการแบ่งตัวเพิ่มจำนวนทับซ้อนตัวกัน และค่อยๆเลื่อนตัวขึ้นไป จนกระทั่งเซลล์หมดอายุและค่อยๆ หลุดลอกออกไปเป็นขี้ไคล ใช้เวลาทั้งหมดประมาณ 6-8 สัปดาห์ ระหว่างที่เซลล์ผิวหนังเลื่อนตัวขึ้นไปข้างบน เซลล์ผิวหนังมีการสร้างความชุ่มชื่นตามธรรมชาติ หล่อเลี้ยงผิวหนังให้ชุ่มชื้น ความชุ่มชื้นในผิวหนังจะช่วยให้เซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วค่อย ๆ ลอกหลุดไป ขณะเดียวกันเซลล์ผิวหนังจะสร้างสารไขมันตามธรรมชาติ และปลดปล่อยออกไปเคลือบชั้นนอกสุดของผิวหนังและรอบ ๆ เซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว

 **แพทย์หญิงมิ่งขวัญ วิชัยดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง** กล่าวว่า ครีมบำรุงผิว เป็นครีมที่ใช้ทาผิวกาย เพื่อเพิ่มเติมและรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง ทำให้เกราะป้องกันของผิวหนังแข็งแรงและช่วยเก็บกักความชิ้นไว้ในผิวหนัง ครีมเติมความชุ่มชื้น ประกอบด้วยสารประกอบหลัก 3 กลุ่ม คือ1. สารเคลือบผิว ส่วนมากเป็นสารไขมันที่จะหน้าที่เคลือบผิว ป้องกันการสูญเสียน้ำจากผิวหนัง 2. สารดูดความชื้น จะดูดซับความชื้นจากอากาศและใต้ผิวหนัง เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง 3. สารเติมเต็ม จะเคลือบปิดช่องว่างระหว่างเซลล์ผิวหนัง ช่วยให้เกราะผิวหนังแข็งแรงและรู้สึกเรียบลื่น สารประกอบหลักทั้ง 3 กลุ่มมีอยู่ในครีมบำรุงผิวทุกชนิด แต่มีมากบ้าง
น้อยบ้าง แตกต่างกันตาม ข้อบ่งใช้ของครีมนั้น ๆ ดังนั้นควรเลือกครีมบำรุงผิวให้เหมาะกับสภาพผิว โดยเฉพาะ
ผิวมันจำเป็นต้องทาครีมบำรุง แต่ต้องเลือกให้เหมาะสม เพราะผิวมันมักเป็นสิวและโรคผื่นรังแคได้ง่าย ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้ผิวหน้าอักเสบ ยาทารักษาสิวทุกชนิด ทำให้ผิวหน้าแห้งกร้าน โดยเฉพาะหลังจากล้างหน้า จะรู้สึก
ผิวแห้งตึงเป็นขุย ครีมสำหรับผิวมันไม่ควรมีสารเคลือบผิว เพราะจะทำให้ผิวหนังมันมากขึ้น และอาจอุดตัน
เป็นสิวง่าย

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคผิวหนัง #ครีมบำรุงผิว

-ขอขอบคุณ-

9 กันยายน 2563