**แพทย์แนะวิธีป้องกันอันตรายจากแสงแดด**

สถาบันโรคผิวหนังแนะวิธีป้องกันอันตรายจากแสงแดด เมื่อเข้าสู่หน้าร้อนอุณหภูมิที่พุ่งสูง พร้อมกับแสงแดดที่แผดเผาในทุกๆ วัน ทำให้เกิดปัญหาผิวหนังแดงไหม้ ผิวคล้ำ หรืออาจก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนัง จึงจำเป็นต้องป้องกันแสงแดดด้วยวิธีต่างๆ เพื่อสุขภาพผิวที่ดี

**นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์** **และโฆษกกรมการแพทย์** กล่าวว่าแสงแดดมีคุณประโยชน์ แต่ขณะเดียวกันก็มีโทษมหันต์หากได้รับในปริมาณที่มากเกินไป ช่วงเวลาที่ทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังมากที่สุดคือ ช่วงแดดจัดๆ ตั้งแต่เวลา 10.00-15.00 น. โดยอันตรายจากแสงแดดที่สังเกตได้ เช่น มีอาการผิวไหม้แดง   
แสบร้อนทุกครั้งที่ออกแดด แสงแดดประกอบด้วยแสงหลากหลายชนิด ซึ่งแสงที่ทำให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังมากที่สุด คือ แสงอัลตราไวโอเลต หรือที่เรียกว่า UV มีผลทำให้ผิวแดงไหม้ ผิวคล้ำ ผิวแห้งกร้าน เป็นฝ้า ตกกระ แก่ก่อนวัย และ

อาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งของผิวหนังได้ในระยะยาว

**แพทย์หญิงมิ่งขวัญ วิชัยดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง** กล่าวเพิ่มเติมว่า แสง UV ที่ส่องผ่านมายังโลก  
และเป็นอันตรายต่อผิวมนุษย์สามารถแยกได้เป็น 2 ชนิดด้วยกัน คือแสง UVA และแสง UVB ซึ่งแสง UVA มีช่วงคลื่น  
ยาวกว่า UVB สามารถผ่านทะลุเข้าไปถึงชั้นหนังกำพร้าและชั้นหนังแท้ ทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่น ผิวคล้ำ เป็นฝ้ากระ และ  
ทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้ ส่วนแสง UVB เป็นแสงช่วงคลื่นสั้นกว่า UVA ทำให้เกิดผิวไหม้แดด จะมีอาการผิวบวมแดง   
และอาจพองปวดแสบร้อน ผิวไหม้และแห้งกร้าน ผิวเหี่ยวย่น คล้ำ เป็นฝ้ากระ ซึ่งเมื่อผิวถูกแดดเผาเป็นประจำจะทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง วิธีป้องกันควรหลีกเลี่ยงการตากแดด หากจำเป็นต้องตากแดดควรใส่เสื้อแขนยาวคอปิด กางร่มหรือใส่หมวกปีกกว้าง และทาครีมกันแดดเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพราะใต้ร่มไม้หรือชายคาบ้าน มีโอกาสได้รับรังสี UV เหมือนกับเวลาที่อยู่กลางแดด เนื่องจากพื้นคอนกรีต พื้นน้ำ พื้นทราย สามารถสะท้อนรังสี UV เข้าสู่ผิวกายได้

สำหรับการเลือกใช้ครีมกันแดดควรเลือกชนิดที่เหมาะกับผิวและมีประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดอย่างแท้จริง ตัวเลข SPF (Sun Protection Factor) คือ ความสามารถของครีมกันแดดที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เกิดอาการแดงไหม้ซึ่งเกิดจาก UVB โดยจะแสดงค่าความสามารถในการป้องกันแสงแดดเป็นตัวเลข เช่น SPF 15, 30 เป็นต้น ถ้า SPF 15 หมายความว่า คนๆ หนึ่งตากแดด 30 นาทีแล้วเกิดผิวแดง ไหม้แสบ แต่ถ้าทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF 15 จะสามารถตากแดดได้นานเป็น 15 เท่าของ 30 นาที หรือ ประมาณ 7 ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ก่อให้เกิดอาการแดงที่ผิวหนัง ที่สำคัญต้องเลือก  
ครีมกันแดดที่สามารถป้องกัน UVAได้ โดยต้องมีส่วนผสมของสารกันแดดหรือสารกันแดดที่สะท้อนแสง ซึ่งทาแล้วอาจจะทำให้หน้าขาวบ้าง แต่ข้อดีคือไม่มีอาการระคายเคืองและไม่แพ้ ทั้งนี้การทาครีมกันแดดควรเริ่มทาอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เด็ก โดยเฉพาะเด็กๆ ที่เรียนว่ายน้ำ หรือเล่นกีฬากลางแจ้ง เพราะแสงอัลตราไวโอเลตจะมีผลเสียต่อผิวหนัง  
แบบสะสม ดังนั้นการทาครีมกันแดดจึงเป็นเกราะป้องกันผิวหนังที่ดี

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

#กรมการแพทย์ #สถาบันโรคผิวหนัง #ป้องกันพิษภัยจากแสงแดด

-ขอขอบคุณ- 7 พฤษภาคม 2562