**อย. แนะเลือกใช้ครีมกันแดดให้ปลอดภัยในหน้าร้อน**

หน้าร้อนนี้ประชาชนมักเดินทางท่องเที่ยวไปทะเล เล่นน้ำตก สาดน้ำสงกรานต์หรือมีกิจกรรมกลางแจ้ง อาจได้รับรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) ที่ทำให้ผิวหมองคล้ำเหี่ยวย่นก่อนวัย **เภสัชกรวีระชัย นลวชัย รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา** แนะการเลือกซื้อครีมกันแดดเพื่อป้องกันภัยจากรังสียูวี โดยดูได้จากค่า PA (Protection grade of UVA) และค่า SPF (Sun Protection Factor)

ค่า PA แสดงความสามารถในการป้องกันรังสียูวีเอ (ยิ่ง + มากยิ่งป้องกันได้ดี) ในขณะที่ค่า SPF จะแสดงความสามารถในการปกป้องผิวจากรังสียูวีบี (ยิ่งมากยิ่งป้องกันได้ดี โดยค่า SPF สูงกว่า 50 ในฉลากจะแสดงเป็น SPF 50+) ผู้บริโภคควรเลือกซื้อครีมกันแดดให้เหมาะสมกับกิจกรรมและช่วงเวลาที่อยู่กลางแจ้ง กรณีที่มีกิจกรรมทางน้ำหรือกิจกรรมที่ต้องโดนน้ำ ให้เลือกครีมกันแดดที่กันน้ำ โดยดูจากคำว่า Water Resistant นอกจากนี้ควรใช้ครีมกันแดดให้ถูกวิธีและปฏิบัติตามคำเตือนบนฉลากอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์รูปแบบสเปรย์ควรใช้ฉีดพ่นบริเวณลำตัวเท่านั้น ไม่ควรฉีดพ่นบริเวณใบหน้าและระวังอย่าใช้ใกล้เปลวไฟ หากใช้ครีมกันแดดแล้วมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น ให้หยุดใช้ รีบล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที หากอาการยังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

**รองเลขาธิการฯ** แนะเพิ่มเติมว่า ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนจัดในช่วงนี้ ควรระวังการเกิดฮีทสโตรกซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉินที่อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที จึงควรสังเกตตนเองและคนรอบข้าง หากพบว่ามีอาการผิดปกติ เช่น ตัวร้อน ไม่มีเหงื่อ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40.5°C กระวนกระวาย เพ้อ สับสน ชัก ซึมลงหรือหมดสติ ควรรีบเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทดี ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออก เพื่อให้ร่างกายได้ระบายความร้อน นำผ้าเปียกวางตามร่างกาย เช็ดตามข้อพับต่างๆ เพื่อทำให้อุณหภูมิเย็นลงและรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

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

**วันที่เผยแพร่ข่าว 13 เมษายน 2566 ข่าวแจก 96 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566**