



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

UV อินฟราเรด และมลภาวะ ภัยร้ายที่มองไม่เห็น

ฤดูร้อนเป็นช่วงที่อากาศร้อนจัดและมีแสงแดดแรง การจะไปท่องเที่ยวหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ทะเล น้ำตก สวมกีฬา มีโอกาสที่จะได้รับอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) ที่ทำให้เกิดผิวแดง แสบไหม้ ผิวคล้ำแดด หรืออาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้ จึงแนะนำในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดอย่างถูกวิธี ป้องกันอันตรายจากรังสียูวีด้วยการอ่านค่า SPF และ ค่า PA ที่ระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์กันแดด SPF ของผลิตภัณฑ์กันแดด เป็นค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี (UVB) บุคคลทั่วไปที่ใช้ชีวิตประจำวันมีได้ทำงานกลางแจ้ง สามารถใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดที่มีค่า SPF15 ทำงานกลางแจ้งหรือเล่นกีฬากลางแจ้งควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF30 ขึ้นไป

ส่วน PA หรือ Protection grade of UVA แสดงถึงค่าความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันอาการดำคล้ำของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีเอ (UVA) โดยดูจากเครื่องหมาย "+" ซึ่งมีค่าตั้งแต่ PA+ ไปจนถึง PA++++ ซึ่งแสดงถึงระดับประสิทธิภาพจากน้อยไปหามาก ทั้งนี้ ภัยร้ายที่มองไม่เห็นด้วยอากาศเย็นๆ ได้ผ่านพ้นไปแล้ว แสงแดดและความร้อนก็เริ่มเพิ่มขึ้น เป็นช่วงเริ่มต้นของฤดูร้อน อาจมีเมฆหรือ ลม ที่ช่วยให้ร่มเงา หรือ ความรู้สึกเย็นลงได้บ้าง หลายคนคงรู้สึกดีใจเมื่อถึงหน้าร้อน จะได้ไปเที่ยวทะเล เล่นน้ำช่วงสงกรานต์ แต่อาจไม่ได้เตรียมพร้อมทั้งกับภัยเงียบของแสงแดด เชื่อว่าทุกคนเคยได้ยินและรู้จักอันตรายของแสงแดด โดยเฉพาะแสงอัลตราไวโอเล็ต(Ultraviolet light หรือ UV) แต่มีส่วนน้อยที่รู้ถึงความอันตรายของแสงที่มองเห็นได้ (Visible light) และ รังสีอินฟราเรด (Infrared หรือ IR) รวมถึงมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มมากขึ้น (Pollution) ซึ่งมีผลเสียต่อผิวหนัง

แสง UV แบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ UVA, UVB และ UVC UVA : มีส่วนในการทำลาย DNA ของเซลล์ผิวหนัง ก่อให้เกิดผลเสียระยะยาว เช่น รอยผิวหนังเหี่ยวย่น รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งผิวหนัง และต่อกระจกตาอีกด้วย UVB: เป็นสาเหตุหลักของผิวไหม้จากแสงแดด และทำลาย DNA ของเซลล์ผิวหนัง ก่อให้เกิดมะเร็งผิวหนังหลายชนิด UVC: เป็นแสงที่ถูกกรองโดยชั้นโอโซนในบรรยากาศ จะไม่ลงมาถึงพื้นผิวโลก UVA ยังแบ่งย่อยตามความยาวคลื่นแสง ออกเป็น UVA1 และ UVA2 ซึ่ง UVA นั้นทะลุผิวได้ลึกกว่า UVB และสามารถทะลุผ่านก้อนเมฆ กระจกอาคาร และฟิล์มติดรถยนต์ได้อีกด้วย ถึงแม้จะมีเมฆ ก็ไม่ได้แปลว่าภัยอันตรายของแสงแดดจะลดน้อยลง แหล่งกำเนิดความร้อน โดยที่ตาของมนุษย์ไม่สามารถมองเห็นได้ แต่สัมผัสถึงความร้อนได้ โดยที่มากกว่าครึ่งของรังสีจากแสงอาทิตย์เป็นรังสีอินฟราเรด แบ่งออกเป็น IR-A, IR-B และ IR-C โดยที่ IR-A สามารถทำลายชั้นผิวหนังได้ลึกในระดับเซลล์ เกิดสารอนุมูลอิสระ คอเลสเตอรอลในผิวลดลง เกิดการหย่อนคล้อยผิวเหี่ยว ริ้วรอยร่องลึก รังสีอินฟราเรดเป็นรังสีที่อยู่ใกล้รอบๆตัวโดยที่เราไม่เคยระวัง เช่น จอคอมพิวเตอร์ Gadgets เต้าอบ ไดร์เป่าผม เป็นต้น นอกจากนี้ในช่วงปีที่ผ่านมา เริ่มมีการตระหนักถึงผลเสียของมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมต่อผิวหนัง โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ที่มีการจราจรคับคั่ง เมือง



กรมประชาสัมพันธ์
PRD
THE GOVERNMENT PUBLIC RELATIONS DEPARTMENT

สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

อุตสาหกรรม โรงงานต่างๆ ส่งผลต่อการทำลายชั้นโอโซน ทำให้แสง UV และรังสีอินฟราเรด สามารถถึงพื้นโลกได้มากขึ้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง ระคายเคืองง่าย แห้งกร้าน คอกลากันเสื่อมลง และเกิดริ้วรอย จุดต่างดำ

ดังนั้นเราควรที่จะดูแลป้องกันอันตรายจากแสง UV และรังสีอินฟราเรด รวมถึงมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา โดยการหลีกเลี่ยงแสงแดดจัด พยายามอยู่ในที่ร่ม ใต้อาคาร ใต้อุปกรณ์กันแดด สวมเสื้อผ้าแขนยาว กางเกงขายาว รวมถึงใส่หมวก และแว่นกันแดดด้วยและสิ่งสำคัญที่สุดที่ขาดไม่ได้คือ การทาครีมกันแดดหน้าทุกวัน สำหรับหลักการเลือกใช้ครีมกันแดด การทาครีมกันแดดขึ้นเทพอ่างถูกวิธีเป็นสิ่งสำคัญมาก หลีกเลี่ยงคนอาจทาบางๆเพราะไม่ชอบความรู้สึกเหนียวเหนอะหนะ คนส่วนมากก็ทาวันละครั้ง เพราะคิดว่าเพียงพอต่อการป้องกันแดดทั้งวัน แต่การทาครีมกันแดดที่ไม่เพียงพอ อาจไม่ได้ช่วยปกป้องผิวกายหรือลดอันตรายของแสงแดด

ปริมาณของโลชั่นกันแดดที่แนะนำคือ 1 ซ้อนชา หรือ 2 ซ้อนนิ้วมือ สำหรับบริเวณใบหน้าและลำคอ นอกจากนี้ควรทาอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง หรือ ทาซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมง หากมีเหงื่อออกมากจากกิจกรรมกลางแจ้ง หรือ กิจกรรมในน้ำ และ ควรใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดก่อนออกกลางแจ้ง 15-30 นาที ยกเว้นรอบดวงตาและริมฝีปาก ควรใช้ซ้ำทุก 2 ชั่วโมง และไม่ควรรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน แต่ให้เลี่ยงแสงแดดแทน หลักในการเลือก ควรพิจารณาถึง อาชีพ ลักษณะของงาน กีฬา หรือ กิจกรรมที่ทำ รวมถึงความไวของผิวต่อส่วนประกอบในครีมกันแดด นอกจากนี้ ควรมีค่าป้องกันแสงแดด หรือ SPF 15 ขึ้นไป ป้องกันได้ทั้ง UVA/UVB และควรครอบคลุมถึงรังสีอินฟราเรด (Infrared) และมลภาวะทางสิ่งแวดล้อม (Pollution) ผิวของเราก็จะได้รับการปกป้องที่สมบูรณ์แบบมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ควรเลือกชนิดที่ไม่มีน้ำหอม และพาราเบน เพราะอาจก่อให้เกิดการแพ้ได้ สิ่งสุดท้ายคือ เมื่อเริ่มใช้ครีมกันแดด ควรทาปริมาณน้อยๆก่อน แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณ หากเกิดอาการแพ้ หรือผลข้างเคียงอื่นๆ ควรรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพื่อการรักษา และคำแนะนำในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ครีมกันแดดคุณม่นอย่างถูกต้อง

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : ข่าวจริงประเทศไทย <https://shorturl.asia/UWoew/>

ลา โรซ-โพเซย์ <https://shorturl.asia/8VMIT>