



## ไม่ออกแดดก็ (ดำ) ได้นะ

สวีสวีค่า กลับมาเจอกับคอลัมน์ BEAUTY STORY กันอีกเช่นเคย ช่วงนี้เริ่มเข้าฤดูฝนแล้ว หลายคนอาจเริ่มละเลยการทาครีมกันแดดเพราะบางวันฝนตก ไม่มีแดดเลย จะทาครีมกันแดดไปทำไม แต่สาว ๆ ทราบดีว่ามันยิ่งอึดอัดจริงๆ แล้วแสงยูวีมีอยู่ทั่วไปเลย เพราะฉะนั้นการทาครีมกันแดดจึงสำคัญมากๆ ค่ะ

### แสงยูวีมาจากไหนบ้าง ?



#### แสงแดด จากดวงอาทิตย์

แสงแดดจากดวงอาทิตย์ ซ่อนเร้นเรามากอยู่แล้วนะว่าแสงรังสียูวีจากแสงแดด อันตรายต่อผิวมาก เพราะนอกจากจะทำให้ผิวดำคล้ำเสียแล้ว ยังทำให้มีโอกาสเกิดโรคมะเร็งผิวหนังได้ด้วย



#### แสงจากหลอดไฟ

หลอดไฟเนี่ยแหละที่ปล่อยแสงรังสี UVA ออกมาทำร้ายผิวเรา ทำให้ผิวของเราเกิดเป็นฝ้าและกระ เราไม่ควรอยู่ที่แสงของหลอดไฟ นี้ออนเป็นระยะเวลาานานๆ และควรอยู่ที่ห่างจากแสงไฟในระยะ ไม่ต่ำกว่า 100 เมตรด้วยค่ะ

#### แสงจากคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์มือถือ



สาว ๆ ที่ติดโทรศัพท์มือถือและชอบใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานานๆ ก็อาจโดนแสงเหล่านี้ทำร้ายผิวได้โดยที่ไม่รู้ตัวก็ได้นะ

หลายคนอาจคิดว่าถ้าวันไหนอยู่บ้าน ไม่ต้องออกไปไหน หรือบางวันอาจไม่มีแดด มีเมฆเบาๆ ท้องฟ้าครึ้มๆ ไม่ต้องทาครีมกันแดดก็ได้ อยากรอบกว่าสาว ๆ คิดผิดแล้วค่า! ก่อนออกจากบ้านอย่าลืมทาครีมกันแดดทุกครั้งทั้งที่ผิวหน้าและผิวดวงตา ถ้าวันไหนต้องอยู่กลางแจ้งนานๆ ควรทาครีมกันแดดซ้ำๆ ทุก 2-3 ชั่วโมงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ค่า SPF ในครีมกันแดดก็สำคัญค่ะ เราควรเลือกค่า SPF ให้เหมาะสมกับ ACTIVITY ที่เราทำ โดยกฎขององค์การอาหารและยาของประเทศไทยได้กำหนดไว้ว่าค่า SPF ที่บรรจุลงในผลิตภัณฑ์กันแดดต้องไม่กิน SPF 50 ค่ะ เพราะยิ่งค่า SPF มาก ก็ยิ่งมีความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการอุดตันในผิวได้ค่ะ



#### การเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับตัวเอง



- เลือกค่า SPF ให้เหมาะกับกิจกรรมที่ต้องทำ วันไหนต้องออกไปข้างนอก ต้องเจอแดดจัดควรเลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงหน่อย
- ควรทาครีมกันแดดก่อนออกจากบ้านประมาณ 15 นาที และอย่าลืมทาซ้ำทุกๆ 2-3 ชั่วโมง
- ปัจจุบันครีมกันแดดมีสารบำรุงผิวผสมเข้ามาเป็นอีกทางเลือกที่สะดวกมากยิ่งขึ้น