

## เลเซอร์หน้าใสสุดฮิต หมอเตือนดูแลผิวดูแลเลี่ยงหน้าพัง

นวัตกรรมความงาม จากเลเซอร์กำลังได้รับความนิยม แพทย์เตือนดูแล ผิวพรรณ หลังการทำเลเซอร์ อย่างถูกวิธีและควรอยู่ภายใต้การดูแลโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง โดยเฉพาะ เพราะผิวหนังจะบอบบางลง อาจส่งผลเสียมากกว่าผลดี

นายแพทย์ณรงค์ อภิกุลวณิช รองอธิบดีกรมการแพทย์และ โฆษกกรมการแพทย์ กล่าวว่า ปัจจุบัน ประชาชนหันมาดูแลสุขภาพกันมากขึ้น โดยเฉพาะผิวพรรณ มีการ รักษาสิ่ว ฝ้า ริวรอย เสริมบุคลิกภาพ เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับตนเอง นวัตกรรมเพื่อความงามจึงเป็นที่นิยมในทุกกลุ่มวัย การทำเลเซอร์ผิวหนัง ถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่ประชาชนสนใจทำกันเป็นจำนวนมาก โดยแบ่งออกเป็น 1) เลเซอร์ ชนิดที่ไม่มีแผล คือ เลเซอร์ที่หลังการรักษาแล้วไม่มีแผล คนไข้สามารถ กลับไปทำงานได้ทันที 2) เลเซอร์ที่มีแผล ซึ่งเลเซอร์ กลุ่มนี้คือคาร์บอนไดออกไซด์เลเซอร์ นำมารักษากระเนื้อ เนื้องอกผิวหนัง โดยจะมีรอยแดงก่อน แล้วแผล จึงจะหายเป็นปกติ ซึ่งผลของการเลเซอร์ จะทำให้ผิวไวต่อแสงมากขึ้น เกิดรอยดำจากการถูกแสงแดดได้ง่าย และอาจส่งผลให้เกิดปัญหาผิวหนังอื่นๆเช่น การติดเชื้อ การอักเสบระคายเคือง ผู้ที่ทำเลเซอร์จึงต้องระวังไม่ให้ แผลสัมผัสกับสารที่ทำให้ระคายเคืองผิวหนังไปสู่การอักเสบ เช่น แอลกอฮอล์ น้ำยาฆ่าเชื้อ โฟมล้างหน้า โทเนอร์ กรดผลไม้ ยาหรือเครื่องสำอางที่มีความเป็นกรดซึ่งใน ช่วงแรกหลังการทำเลเซอร์ ควรเลือกใช้ ผลิตภัณฑ์ที่มีความอ่อนโยนต่อผิวงด ใช้เครื่องสำอางที่ใช้อยู่เป็นประจำใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF 30 ขึ้นไป มีค่า PA ++ จึงจะสามารถป้องกัน รังสี UVA UVB ได้ดี และยังสามารถลดอัตราเสี่ยงการเกิดมะเร็งผิวหนังได้

แพทย์หญิงมิ่งขวัญ วิชัยดิษฐ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง กล่าวว่า การทำเลเซอร์เป็นทางเลือก สำหรับผู้ที่ต้องการดูแลผิวแบบเร่งด่วน แต่นอกจากความสวยงามที่ได้รับแล้ว ยังมีผลเสียที่จะต้องศึกษาทำ ความเข้าใจก่อนรับบริการ ซึ่งวิธีดูแลสุขภาพผิวให้สดใส ชะลอริ้วรอยที่ดีที่สุด คือ การดูแลสุขภาพตนเองโดย ช่วงนี้ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ฤดูร้อน จึงควรทาครีมกันแดดทุกครั้งก่อนออกจากบ้าน การนอนหลับให้เพียงพอ วันละ 6-8 ชั่วโมงรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เช่น ข้าวไม่ขัดสี ผักใบเขียว เพราะมีกากใย หรือไฟเบอร์ ช่วยในการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย ควรทานผลไม้ ที่มีวิตามิน ซีสูง เช่น ฝรั่ง ส้ม กีวี มะละกอสุก ดื่มน้ำ อย่างน้อย 8 แก้วต่อวัน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภท ชา กาแฟ ที่มีผลต่อความชุ่มชื้นของผิวออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสุขภาพผิวที่ดีจากภายใน

-ขอขอบคุณ-

27 กุมภาพันธ์ 2560