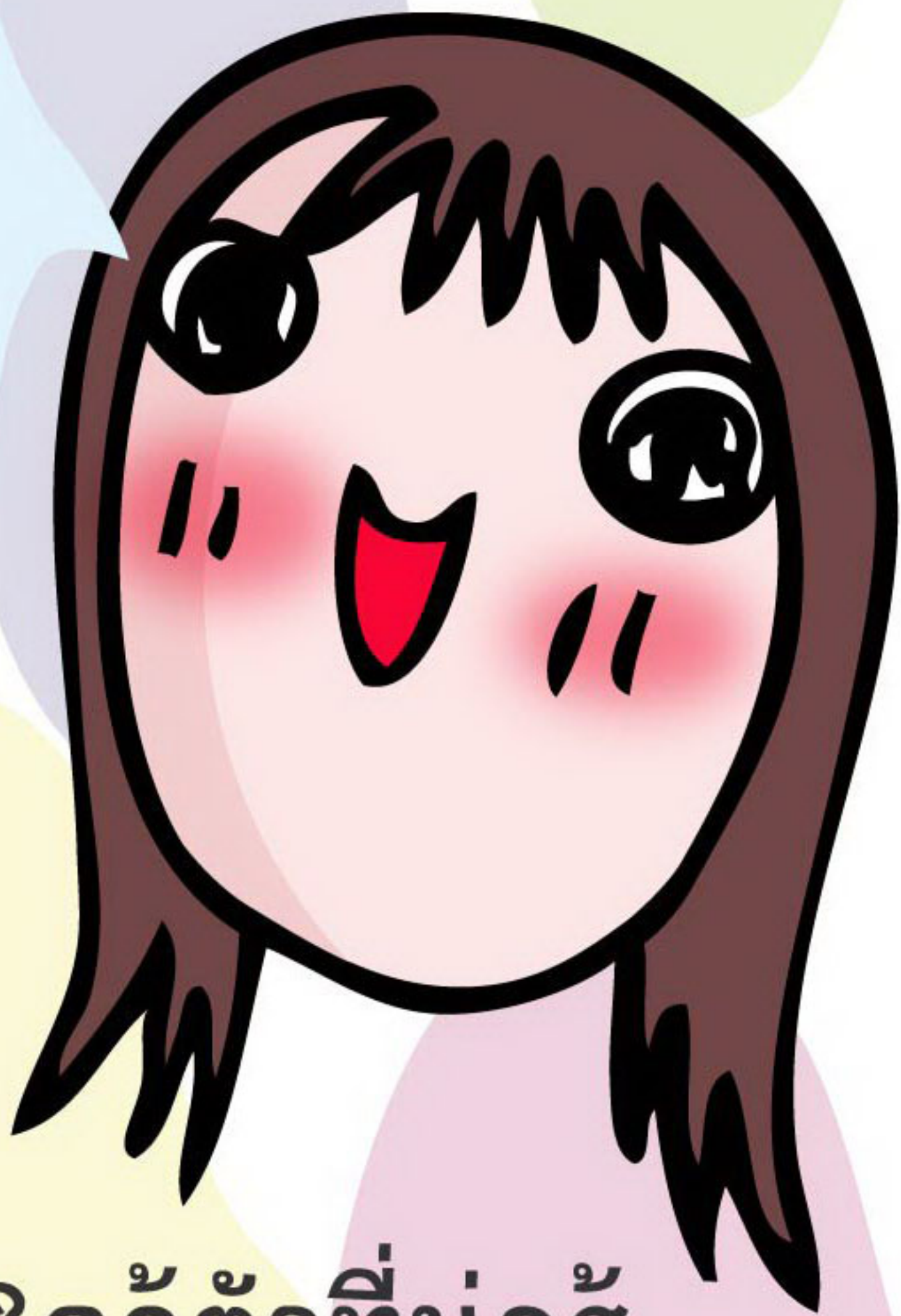


เรื่อง
ผี
ผี



เรื่องใกล้ตัวที่น่ารู้
ถ้าไม่เชื่อ ขอให้ลองอ่านดู !!!

เรื่อง
ผี
ผี



เรื่องใกล้ตัวที่หน้ารู้
ถ้าไม่เชื่อ ขอให้ลองอ่านดู !!!

บทนำ

ฉันหวังไว้ว่าสวยงามแต่ภายนอก
งามทั้งนอกงามทั้งในทุกคนฟัง
ทั้งเส้นผม ผิวกาย และปลายเล็บ
ความสะอาดสองครั้งต่อวันอย่าเฉยเมย
ผิวพรรณดีมีราศีเป็นศรีศักดิ์
หากผิวลอกผื่นน้ำจิตหมองมัว
รวมลีลิสเคลือบลิปที่บันทึก
หากนำไปใช้ประจำจนชินใจ

ยังบ่งบอกสิ่งภายในให้คิดถึง
ให้ลึกซึ้งเพียงรู้แลไม่ละเลย
ตามตะเข็บซอกอับอย่านิ่งเฉย
สร้างให้เคยสูงลักษณะประจำตัว
ผู้คนรักอยากใกล้ชิดสนิททั่ว
ผู้คนกลัวอยากหนีห่างไปแสนไกล
หมายช่วยนี้กิจดจำช่วยนานไฉน
ทุกคนได้ผิวพรรณงามนิรันดร์



นายแพทย์จิโรจ สินธวานนท์
ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง

สารบัญ

เรื่องผิว ผิว	6
ครีมบำรุงผิว เลือกอย่างไรดี	8
ครีมกันแดด เพื่อหน้าร่างกายที่สดใส	10
ทำไมต้องขาว...Whitening	12
กลืนกาย...ป้องกันได้ ง่ายนิดเดียว	14
รอยสิวกี่มแท่งใจ	16
สิวลีเลียน	18
เปลี่ยนหน้าสิวลี ลิว...ให้เป็นหน้าใส ใส	20
หน้าสวย หน้าผิง เพราะเครื่องสำอาง	22
เมื่อกระ...ฝ้าทำหน้าหมอง	24
เล่นผมสวย... คุณก็เป็นเจ้าของได้	26
ผมร่วงแล้วจ้า !!!	28
รังแค...รังแกฉัน	30
รู้ไว้...ก่อนอันตรายด้วยผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผม	32
ขามเข้ากับน้องแพนด้า...รอยคล้ำใต้ตาที่คุณไม่อยากได้	34
สบู่นุ่มไหน...ใช่ตัวคุณ	36
เจาะหูอย่างไรให้มั่นใจและปลอดภัย	38
การดูแลผิวเมื่อไปออกกำลังกาย	40
พิษภัยจากเครื่องประดับ	42
ผิวหนังอักเสบจากงาน เรื่องน่ารำคาญที่ควรรู้	44
เมื่อเล็บ อยากสวย	46
ความเครียดกับผิวหน้า	48
เรื่องของสตรียูนิค	50

เป็นสาวอีกครั้ง ด้วยเทคโนโลยีความงาม	52
อายุ + ริ้วรอย เครื่องเตือนใจที่ไม่พึงปรารถนา	54
คอลลาเจน... สารเต็มเต็ม หนทางสู่ความสวย	56
จะอย่างไร เมื่อเส้นเลือดขอดกวนใจคุณ	58
กระชับรูขุมขน...รู้ไว้ คุณก็ทำได้	60
ข้อควรรู้ ก่อนตัดสินใจกำจัดขน	62
กำจัดขนด้วยเลเซอร์	64
กำจัดปาน...ไม่ยากอย่างที่คิด	66
คิดให้ดี...ก่อนสัก	68
ลบรอยสักทันใจด้วยเลเซอร์	70
โบท็อกซ์...ความงามแนวใหม่	72
สเต็มเซลล์... ช่วยได้จริงหรือ?	74
กระชับความหย่อนคล้อย ด้วยเทคโนโลยีเทอร์มาจ	76
บอกลา ริ้วรอย	78
ศัตรูร้ายทำลายผิว	80
สวยไว้ก่อน แม่สอนไว้	82
ริมฝีปากสวย ช่วยได้	84
คณะผู้จัดทำ	86

01

เรื่อง
ผิว ผิว



ผิว ถูกเป็นเรื่องใกล้ตัวนะค่ะ แต่ถ้าดูแลไม่ดีก็อาจมีปัญหาภายหลังได้ การรู้ว่าตัวเองมีผิวประเภทใดจะช่วยให้เราสามารถทำความสะอาดและดูแลผิวได้ตรงจุดว่าแต่คุณรู้รึเปล่าคะ ว่าคุณมีผิวประเภทใด

โดยทั่วไปแล้วสามารถแบ่งผิวได้เป็น 4 ประเภท คือ ผิวธรรมดา ผิวผสม ผิวมันและผิวแห้ง ซึ่งใครที่มีผิวธรรมดาก็นับว่าโชคดีที่สุด เพราะไม่ต้องกังวลว่าผิวจะแห้งเกินไปหรือมันเกินไป เรื่องสิบกับหัวรอยยิ่งหมดห่วง ส่วนวิธีการดูแลผิวประเภทนี้ก็แสนจะง่ายดาย เพียงล้างหน้าให้สะอาด ใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปรับสภาพผิว และหมั่นเติมความชุ่มชื้นให้กับผิว แล้วก็ควรดูแลผิวเพิ่มเติมเมื่อต้องไปเผชิญกับอากาศที่ร้อนจัดหนาวจัด เพื่อให้ผิวคงสภาพที่ดีไว้เสมอค่ะ

ส่วนผิวมันนั้นสังเกตไม่ยากเลยคะ หลังล้างหน้าไม่นาน หน้าจะเยิ้มมันจนต้องใช้กระดาษซับมันหลายแผ่นต่อวัน นั่นก็เพราะผิวชนิดนี้เกิดจากการที่ต่อมไขมันทำงานมากเกินไปจนเกินไป รวมทั้งมีรูขุมขนขนาดใหญ่ โดยเฉพาะบริเวณที-โซนจะมีความมันมากเป็นพิเศษ ทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดสิบนั่นเอง ใครที่กังวลว่าจะดูแลผิวหน้าประเภทนี้อย่างไรดี จะใช้ผลิตภัณฑ์ของยี่ห้อไหน แล้วต้องมีส่วนผสมอะไรบ้าง เกณฑ์ในการเลือกง่าย ๆ ก็คือ ให้เลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว ผู้ที่มีผิวมันไม่จำเป็นต้องใช้มอยเจอร์ไรเซอร์ เพราะจะทำให้ผิวมันยิ่งขึ้น และควรใช้ครีมกันแดดที่มีเนื้อเบา รับประทานน้ำสะอาดให้เพียงพอ

ส่วนผิวแห้งจะตรงข้ามกับผิวมัน คือ มีรูขุมขนที่ละเอียด แต่ผิวแห้งกร้าน บางรายอาจรุนแรงถึงขั้นผิวลอกเป็นขุย มักเกิดปัญหาหัวรอยได้ง่าย เนื่องจากผิวขาดน้ำมาหล่อเลี้ยงผิวตามธรรมชาติ ทั้งยังไม่สามารถเก็บกักความชุ่มชื้นไว้ได้ การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวและป้องกันหัวรอยจะช่วยลดปัญหานี้ลงไปได้มากทีเดียวค่ะ

สำหรับคนที่มีผิวแห้งหรือผิวธรรมดาบริเวณแก้มและมีผิวมันบริเวณหน้าผาก จมูกและคาง หรือที่เรียกว่าที-โซนนั้น ก็อาจจะเรียกได้ว่าคุณเข้าข่ายเป็นสภาวะผิวผสม การดูแลผิวประเภทนี้ต้องละเอียดอ่อนสักหน่อย การรู้จักชนิดของผิว จะช่วยในการเลือกเครื่องสำอางที่เหมาะสมได้

เรื่องผิว ผิว ไม่ใช่เรื่องผิวเนียนเลยนะค่ะ

02

ครีมบำรุงผิว เลือกอย่างไรดี?



สำหรับสาว ๆ ที่รักสวยรักงามการดูแลผิวพรรณนับเป็นเรื่องสำคัญที่จะละเลยไม่ได้ ทุกวันที่มีครีมบำรุงผิวมากมายหลายยี่ห้อให้เลือกสรรกันตามความพึงพอใจ แต่ละยี่ห้อก็ล้วนอัดอ้างสรรพคุณในการบำรุงผิวที่ดีเลิศ

ทราบไหมคะว่า วัตถุประสงค์ของครีมบำรุงผิวที่เราใช้กันอยู่ทุกวันนี้ คืออะไร ?

ก็คือการให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ทำให้ผิวเนียนเรียบ อ่อนนุ่ม นุ่มนวล โดยมีส่วนประกอบหลักที่เหมือนกัน คือ Moisturizer ที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ทำให้ผิวเนียนเรียบ Lubricant ทำให้ผิวเนียนเนื้อครีมไม่เหนียวเหนอะหนะ Emollient ทำให้ผิวเนียนเรียบและอ่อนนุ่ม นอกจากนี้ เครื่องสำอางบางยี่ห้ออาจมีการเติมสารพิเศษอื่น ๆ ลงไป เช่น ไขมันสัตว์ วิตามิน คอลลาเจน โปรตีน สำหรับช่วยบำรุงผิวให้แข็งแรง ไข่ไก่ น้ำผึ้ง หรือผักผลไม้ต่าง ๆ ซึ่งอาจทำให้ประสิทธิภาพของครีมไม่ได้แตกต่างจากเดิมมากนัก เนื่องจากสารที่เติมเข้าไปมีปริมาณเพียงเล็กน้อย

ส่วนวิธีการใช้ครีมบำรุงผิวให้พิจารณาจากผิวของคุณเป็นหลักนะคะ เช่น ในกรณีที่คุณมีผิวแห้ง หน้าลอกเป็นขุยบ่อย ๆ ครีมที่มีส่วนผสมที่ให้ความชุ่มชื้นจะเหมาะกับคุณมากที่สุด หรือถ้าคุณเป็นคนผิวมันก็ไม่ควรใช้ครีมบำรุงแบบคนผิวแห้งนะคะ ไม่งั้นผิวจะยิ่งมันเข้าไปใหญ่

อ้อ...บางครั้งครีมบำรุงผิวที่มีราคาแพงระยับก็อาจมีคุณสมบัติไม่แตกต่างจากครีมบำรุงผิวที่วางขายตามท้องตลาดทั่วไปนะคะ เลือกใช้ให้ถูกกับผิวและกระเป๋าของคุณเป็นสิ่งที่ดีที่สุดค่ะ



03

ครีมกันแดด เพื่อนข้างกาย ที่เล่นดี



วันนี้คุณทาครีมกันแดดรึยังคะ การทาครีมกันแดดนั้นจำเป็นมากสำหรับประเทศที่มีอากาศร้อนและแสงแดดจัดอย่างประเทศไทย เพราะการทาครีมกันแดดจะช่วยปกป้องผิวของคุณจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือ UV

คุณผู้อ่านกำลังสงสัยกันอยู่ใช่ไหมล่ะคะว่า UV นั้นมีอันตรายต่อร่างกายขนาดไหน

รังสี UV ที่มีบนผิวโลกแบ่งได้เป็น 2 ชนิด คือ รังสี UVA และรังสี UVB โดยรังสี UVA จะทำให้ผิวคล้ำ เป็นฝ้า กระ เทียบวัน ร้ายกาจจริง ๆ ค่ะ

ส่วนรังสี UVB ก็ไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน หากโดนรังสีชนิดนี้จำนวนมาก อาจทำให้ผิวแดงไหม้ พองมีอาการปวดแสบปวดร้อน ผิวคล้ำ ทั้งยังทำให้ผิวเหี่ยวย่น แก่ก่อนวัย ถ้าถูก UVB จำนวนมากเป็นระยะเวลานานจะทำให้เป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งผิวหนังได้

เราจึงควรหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดในช่วงที่มีรังสีอัลตราไวโอเล็ตมากที่สุด ควรสวมเสื้อแขนยาว สวมหมวก หรือกางร่ม และถ้าจะให้มั่นใจได้เต็มร้อย ควรใช้ครีมกันแดดที่สามารถป้องกันทั้งรังสี UVA และรังสี UVB ควบคู่กันไป และควรมีค่า SPF หรือ Sun Protection Factor ประมาณ 15-30 หากคุณเป็นคนที่ชอบไปเที่ยวทะเล หรือเล่นกีฬากลางแจ้งเป็นชีวิตจิตใจ อย่าลืมเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงขึ้นด้วยนะคะ

สำหรับวิธีการใช้ครีมกันแดดก็สุดแสนจะง่ายดาย เพียงทาครีมกันแดดครึ่งชั่วโมงก่อนออกจากบ้าน ในกรณีที่ว่าว่ายน้ำหรือเล่นกีฬามีเหงื่อมาก ควรทาครีมกันแดดซ้ำและเลือกใช้ครีมกันแดดที่กันน้ำได้ สังเกตง่าย ๆ ค่ะที่ฉลากจะมีคำว่า Water - resistant ติดเอาไว้

ถ้าทำได้ตามนี้ รับรองว่าจะช่วยให้คุณหลีกเลี่ยงพิษภัยที่เกิดจากแสงแดดได้ค่ะ



04

ทำไมต้องขาว... Whitening



สมัยนี้ฉิววากำลังมาแรง ใครไม่ชาวตกเทรนแน่ๆ ทำให้สาว ๆ ทั้งหลาย
วิ่งโร่กันหาเครื่องสำอางที่ทำให้ฉิววากันจ้าละหวั่น นวัตกรรมใหม่ทั้งหลายก็เลยได้
ไอเดียผลิตเครื่องสำอางไวท์เทนนิ่งออกมาขายตามท้องตลาดมากมาย ซึ่งล้วนโฆษณา
สรรณคุณว่าทำให้ฉิวขาว เนียนนุ่ม จนหนุ่มเหลียวมอง

แต่คุณเคยอ่านฉลากข้างผลิตภัณฑ์ที่ซื้อไปแล้ว ไม่แน่ว่าเครื่องสำอาง
ที่คุณใช้อยู่อาจมีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อผิวสวยของคุณ เช่น สารปรอทและสาร
ไฮโดรควิโนน ซึ่งสารทั้งสองตัวนี้เป็นที่นิยม เพราะออกฤทธิ์ขัดขวางกระบวนการสร้าง
เม็ดสีที่อยู่ใต้ผิว แถมยังทำให้ผิวจางลง ฉิวขาวขึ้นได้อย่างรวดเร็วอีกด้วย

แต่อาจทำให้เกิดอาการแพ้ หน้าเห่อคันจนสิ่งอื่นมอง นอกจากนี้หากใช้
เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมเจ้าตัวปัญหานี้ไปนานๆ ก็จะทำให้เกิดการสะสม ผิวหน้าที่เคย
ขาวเมื่อแรกใช้เครื่องสำอางก็กลับคล้ำลงกว่าก่อนใช้เครื่องสำอางซะอีก

ส่วนเครื่องสำอางที่ผสมไฮโดรควิโนนจะทำให้ใบหน้าของผู้ใช้มีอาการ
แสบ ผิวหน้าแดง ยิ่งใช้ไปนานๆ หน้าก็จะดำขึ้น อาจมีตุ่มดำหรือจุดด่างขาวขึ้น
ตามใบหน้า

นอกจากสารสองตัวนี้แล้ว ยังมีสารตัวอื่นอีก เช่น กรดวิตามินเอ
กรดอาเซลิสิก สารเหล่านี้ช่วยให้หน้าขาวขึ้นบ้าง แต่ออกฤทธิ์ช้า บางคนอาจ
แพ้ ทำให้แสบหน้าได้ สารไฮโดรควิโนน กรดวิตามินเอ กรดอาเซลิสิก สามารถ
ใช้ในการรักษาฝ้า กระได้ภายใต้การควบคุมของแพทย์ แพทย์มักจะให้ยาเหล่านี้
ในความเข้มข้นที่ไม่สูงนักและติดตามดูแลอย่างใกล้ชิดหรือปรับเปลี่ยนยาที่ใช้ให้
เหมาะสมกับผู้ป่วย

ทางที่ดีก่อนซื้อเครื่องสำอางไวท์เทนนิ่ง ควรอ่านฉลากให้ดีๆ ว่ามีส่วนผสม
ของสารปรอทและสารไฮโดรควิโนนหรือไม่ ดูแหล่งผลิตให้ชัดเจน สังเกตอาการ
แทรกซ้อนขณะใช้ หากมีอาการผิดปกติ ให้เลิกใช้ทันทีและรีบปรึกษาแพทย์ จะได้
ไม่ขาวชั่วครวาค่ะ

05

กลืนกาย...
ป้องกันได้
ง่ายนิดเดียว



กลิ่นกายนับเป็นปัญหาที่บั่นทอนบุคลิกภาพของเราลงไปไม่น้อย บางครั้งก็ทำให้หมดความมั่นใจไปเลยทีเดียว บางคนมีกลิ่นกายแรง แม้จะใช้น้ำยาดับกลิ่นช่วยก็ยังไม่ได้ผลเท่าใดนัก ก่อนอื่นเราควรจะต้องรู้ถึงต้นตอของปัญหากันซะก่อน จะได้แก้ปัญหากันได้ตรงจุด มาดูกันดีกว่าว่ากลิ่นนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

กลิ่นนั้นเกิดจากต่อมเหงื่อและต่อมไขมันที่อยู่บนผิวหนังแท้ ต่อมไขมันบริเวณรักแร้ ขาหนีบ จะขับเหงื่อและไขมันออกมาที่ผิวหนังด้านนอก ทำให้เกิดกลิ่นกายธรรมชาติของแต่ละบุคคล ซึ่งก็จะแตกต่างกันไปตามเชื้อชาติ เช่น คนผิวดำอาจจะมีกลิ่นกายแรงกว่าคนผิวขาว นั่นก็เพราะว่าคนผิวดำมีต่อมกลิ่นขนาดใหญ่กว่านั่นเอง

อย่างไรก็ดี หากคุณดูแลรักษาความสะอาดร่างกาย เลือกว่าอย่างสม่ำเสมอ หมั่นดูแลเป็นพิเศษในบริเวณอับชื้น เช่น เท้า ข้อมับ แขน ขา รักแร้ ขาหนีบ หมั่นอาบน้ำแล้วอาจรู้สึกรำเอยะจิง แต่ผลที่ได้มาจากการดูแลก็คุ้มค่าน่าลงทุนนะคะ ...ยังคง...ยังไม่หมดเมียงเท่านั้น การใช้น้ำระงับเหงื่อ หรือสารลัสมทาร์รักแร้ หรือการใส่สบู่ผสมยาฆ่าเชื้อ หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศ หรือมีกลิ่นแรง ก็ช่วยได้ไม่น้อยเลยทีเดียว

อ้อ! บางคนเป็นโรคตับ โรคไต ก็อาจเป็นสาเหตุให้มีกลิ่นกายแปลกๆ ได้ หากไม่แน่ใจว่ากลิ่นกายนั้นมีสาเหตุจากสิ่งใดก็ควรต้องปรึกษาแพทย์ ก่อนที่ใครๆ จะเดินหลีกไกลนะคะ

เห็นไหมคะ ว่ากลิ่นกายนั้นรักษาได้...ง่ายนิดเดียว



06

รอยสิ่ว ที่มแทงใจ



แผลเป็นจากสิว ไม่ว่าจะเป็นหลุมแผลเป็น รอยดำหรือรอยแดงก็รับกวนใจ
คุณทุกครั้งที่ส่องกระจกไว้ใหม่คะ อย่างไรก็ตามเจ้าแผลเป็นก็ยังไม่หายไปสักที ยิ่งแคะ
ยิ่งแคะ ยิ่งทำให้มีแผลเป็นมากขึ้น

แล้วจะทำยังไงดีล่ะ...

ปัจจุบันนี้ได้มีเทคโนโลยีต่าง ๆ มากมายที่จะช่วยเนรมิตผิวหน้าของคุณ
ให้กลับมาเนียนเรียบดังเดิม ไม่ว่าจะเป็นการรักษาด้วยยาทา การลอกหน้าด้วย
น้ำกรดอ่อน ๆ การกรอหน้า รวมไปถึงการใช้เลเซอร์หรือที่คุ้นหูกันในชื่อ IPL
ก่อนอื่นมารู้จักกันก่อนว่าเจ้า IPL คืออะไร

IPL (Intense Pulsed Light) เป็นวิธีการกำจัดรอยสิ่วโดยใช้แสงจาก
เครื่อง IPL ที่มีความเข้มสูงฉายลงบนผิวหน้าในช่วงเวลาสั้น ๆ ไม่ต้องกลัวว่าเจ้า IPL
จะปล่อยแสงร้อนแรงให้ระคายเคืองผิวนะคะ เพราะมีการกรองโดย Crystal ให้มี
ช่วงความถี่ของแสงที่เหมาะสมกับสภาพผิวหน้าของแต่ละคน

ปัจจุบัน IPL กำลังเป็นที่นิยมอย่างมาก เพราะนอกจากคุณสมบัติที่เลิศ
สามารถรักษารอยแดงจากสิ่ว ผื่น และรอยแผลเป็นต่าง ๆ แล้ว ยังช่วยฟื้นฟูสภาพผิว
ที่หมองคล้ำให้กลับมาเนียนเรียบโดยไม่ทิ้งรอยแผลเป็นไว้แต่อย่างใดถ้าทำอย่างถูก
วิธี

แต่จะให้ดีควรรับบริการจากสถาบันที่น่าเชื่อถือและค่าบริการสมเหตุสมผล
นะคะ เท่านี้รอยสิ่วก็ไม่น่ากวนใจคุณอีกต่อไป

07

สิวลีเยน



ลิเวเลียนเป็นปัญหาสำคัญของวัยรุ่นและหญิงสาวที่รักสวยรักงาม เพราะทำให้รู้สึกว่หน้าไม่ใส ไม่เนียนเรียบ แคมบางที่ยังดูหมองๆ อีกต่างหาก

ลิเวเลียน คือ อะไร? แล้วเกิดขึ้นได้อย่างไร? เรามาทำความรู้จักกันดีกว่า

ลิเวเลียนเป็นความผิดปกติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นที่รูขุมขน ลักษณะคล้ายกับการเกิดสิ่วุดตัน คือเกิดจากความผิดปกติของผิวหนัง มีการหนาตัวของชั้นที่เคลร่วมกับการสะสมของขนอ่อนในรูเปิดนั้น ซึ่งอาจพบเส้นขนได้มากถึง 5-50 เส้น กระจุกขนอ่อนเหล่านี้ทำให้เกิดลักษณะเป็นลิเวเลียนตามที่เรามองเห็น

แต่ไว้ว่าเราจะไม่สามารถกำจัดลิเวเลียนให้ราบคาบได้ ได้ยว่ที่มีการรักษาลิเวเลียนมาหลายวิธี การใช้ยาก็เป็นหนึ่งในวิธีการรักษาที่แสนง่ายและสามารถทำได้ด้วยตัวเอง แนะนำให้ใช้ยาทาแบบซิลิเอร์ออกไซด์ หรือยาทาในกลุ่มวิตามินเอ จะช่วยให้ลิเวหลุดได้ง่ายขึ้น

การใช้แผ่นลอกลิเวเลียน โดยอาจจะอยู่ในรูปของแผ่นแปะจุกที่มีสารเคลือบทำให้ติดแน่น แปะทิ้งไว้ระยะหนึ่ง แล้วค่อยดึงออก หรือใช้สาร Cyanoacrylate polymer glue ซึ่งมีคุณสมบัติในการติดแน่น คล้ายคลึงกับกาวตราข้าง ทาบนแผ่นสไลด์ แล้วนำไปวางบริเวณที่มีลิเวเลียน แล้วดึงออก ลิเวเลียนจะหลุดติดออกมา วิธีนี้ได้รับความนิยมค่อนข้างมาก ราคาไม่แพง ทำให้ลิเวเลียนหลุดออกได้บ้าง แต่มักกำจัดลิเวเลียนได้ไม่หมด และไม่สามารถกำจัดลิเวเลียนได้ทุกที่ แต่ควรระมัดระวัง เพราะสารเคมีที่ใช้ อาจก่อให้เกิดการแพ้ได้

หากคุณมีลิเวเลียนบริเวณลำตัว การแว็กซ์น่าจะเหมาะกว่า แต่ไม่แนะนำให้ใช้วิธีนี้กับใบหน้านะคะ เพราะอาจจะทำให้รู้สึกระคายเคืองบริเวณผิวหนังและทางเดินหายใจได้

สุดท้าย...หมั่นดูแลผิวหนังให้สะอาด หลีกเลี้ยงฝุ่นควันต่างๆ ก็จะช่วยฟื้นฟูผิวหนังให้ดีขึ้นได้คะ



08

เปลี่ยนหน้า ลีว ลีว...
ให้เป็นหน้า ใส ใส



ผิวสวย ผิวใส มีกันได้ไม่ยากนะคะ ถ้าคุณรู้วิธี

เมื่อบรรดาปัญหาผิว ไม่ว่าจะเป็น ผิวเสีย ผิวผด ผิวหัวดำ ผิวอุดตัน ผิวอักเสบ อ้วน และอีกปัญหาผิว มารบกวนใบหน้าสวยใสของคุณ อย่ามัวแต่ตกใจ มาดูวิธีแก้ปัญหากันเถอะค่ะ

ผิวเกิดได้กับคนทุกเพศ ทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นจะเป็นผิวมากเป็นพิเศษ ตัวการสำคัญของการเกิดผิว ก็คือ การอุดตันของท่อไขมันและรูขุมขน โดยมีปัจจัยอื่น อย่างเช่น พันธุกรรม ระบบฮอร์โมน สิ่งแวดล้อม ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ การแพ้เครื่องสำอาง ฯลฯ

แล้วจะทําอย่างไรให้ผิวหายไปได้...

ไม่ยากค่ะ เพียงหมั่นดูแลรักษาความสะอาดของใบหน้า อย่าบีบแคะสิว ขูดที่สำคัญมากนะคะ เพราะการบีบหรือแคะสิวจะทำให้สิวยิ่งขึ้น หลีกเลี่ยงการหวดหรือขัดหน้าขณะที่มีสิว หลีกเลี่ยงการใช้สบู่อครีนหน้าขณะมีสิว เพราะจะทำให้สิวยิ่งขึ้น

เลือกใช้เครื่องสำอางที่เหมาะสมกับผิวของเรา หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ใส่ผมหรือเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมเหนียวเหนอะหนะ เพราะอาจเป็นสาเหตุของการระคายเคืองผิว และทำให้เกิดสิวได้

นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ นอนพักผ่อนให้เพียงพอ ทาวิตามินซีและวิตามินอี และหลีกเลี่ยงสภาวะแวดล้อมที่เป็นฝุ่นควัน แต่ถ้านพยายามทำจนถึงขั้นนี้แล้ว สิวก็ยังไม่หายสักที ควรรับการรักษาจากแพทย์โดยตรงจะดีกว่านะคะ เท่านั้นก็เพื่อให้หน้าสิว ผิว เปลี่ยนเป็นหน้าใสใส ไวไวยิ่งใจละคะ



09

หน้าสวย หน้าพึง เพราะเครื่องสำอาง



ปฏิเสธไม่ได้เลยนะคะว่าเครื่องสำอางเป็นของสำคัญที่ขาดไม่ได้เลยสำหรับสาว ๆ นอกจากจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจและทำให้เราดูสวยขึ้นแล้ว ยังทำให้เรามีเสน่ห์เป็นที่ต้องตาต้องใจแก่ผู้พบเห็น ในปัจจุบันเครื่องสำอางมีมากมายหลายยี่ห้อให้เลือกซื้อเลือกใช้ตามความพึงพอใจและสะดุ้งสะดางค์ในกระเป๋า ในเครื่องสำอางนั้นมีส่วนผสมมากมายหลายชนิด ซึ่งส่วนผสมบางตัวก็อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ได้ วิธีทดสอบว่าแพ้เครื่องสำอางหรือไม่ โดยการทาเครื่องสำอางที่เกรงว่าจะแพ้บริเวณใต้ท้องแขนกว้าง 3 เซนติเมตร ทาเช้า-เย็น ต่อเนื่องกันนาน 7 วัน หลังจากนั้นดูว่ามีปฏิกิริยาเกิดขึ้นหรือไม่ ถ้าไม่มีก็ใช้ผลิตภัณฑ์นี้ได้ หากมีอาการแพ้จะเกิดอาการคันยุบยิบบริเวณที่สัมผัสกับผลิตภัณฑ์หรือเครื่องสำอาง อาจเกิดตุ่มแดงหรือผื่นแดงปวดแสบร้อน ในบางรายอาจเกิดผื่นลมพิษ

ไม่แนะนำให้ใช้เครื่องสำอางใหม่หลาย ๆ ตัวพร้อมกัน เพราะหากเกิดการแพ้จะทำให้คุณไม่ทราบว่าแพ้จากเครื่องสำอางตัวใด

น่ากลัวจริง ๆ นะคะ

ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงอันตรายดังกล่าว ให้ลองสังเกตดูว่าเมื่อใช้เครื่องสำอางแล้วมีอาการดังที่กล่าวไว้หรือไม่ หากมีอาการใกล้เคียง แต่ไม่แน่ใจว่าใช่อาการแพ้หรือไม่ ให้หยุดใช้เครื่องสำอางที่เข้าข่ายต้องสงสัยเหล่านั้นซะ ถ้าหลังจากหยุดใช้เครื่องสำอางชนิดนั้นแล้วผิวหนังของคุณดีขึ้น ก็แสดงว่าคุณแพ้เครื่องสำอางชนิดนั้นเข้าให้แล้ว แต่ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้น ควรไปพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังโดยเร็วที่สุดนะคะ จะได้รับการรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ แล้วผิวหนังสวย ๆ ก็จะมีอยู่กับคุณไปอีกนาน ๆ ใจคะ



10

เมื่อกระ..ไฟฟ้า ทำหน้าเหมอง



ผิวหนังเหี่ยวย่นใสไร้รอยต่างด้า ใครๆ ก็อยากเป็นเจ้าของ แต่จะทำอย่างไรละ ถ้าบนใบหน้าของคุณมีแสงที่ไม่ได้รับเชิญอย่างกระและฝ้า

กระและฝ้านั้นเกิดจากการที่เม็ดสีเมลานินสะสมตัวมากเกินไปจนทำให้เกิดผื่นสีน้ำตาลขึ้นบนใบหน้า โดยที่กระนั้นจะมีขนาดเล็กและขึ้นกระจายทั่วใบหน้า และบริเวณที่ถูกแสงแดดเป็นประจำ ทั้งนี้ก็อาจจะเกิดจากนั้นสุกรรมร่วมด้วย ในบางคนก็เริ่มมีกระขึ้นประปรายตั้งแต่เด็ก และกระจะเพิ่มปริมาณและมีสีเข้มขึ้นตามวัยที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง

ส่วนฝ้าจะเห็นเป็นรอยสีคล้ำบริเวณใบหน้า บริเวณโหนกแก้ม หน้าผาก หรือจมูก มักเกิดในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย พบมากในวัยกลางคนอายุประมาณ 30-40 ปี สาเหตุการเกิดฝ้ามีหลายอย่าง เช่น แสงแดด ฮอร์โมน ยารับประทาน บางชนิด เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของฮอร์โมนและนั้สุกรรม

สำหรับการรักษากระและฝ้าให้หายขาดนั้นยากมากทีเดียว ทั้งนี้เพราะเราไม่สามารถหลีกเลี่ยงปัจจัยที่จะมากกระตุ้นให้เกิดกระหรือฝ้าได้อย่างจริงจัง เช่น หลีกเลี่ยงแสงแดด

ฉะนั้น ควรทาครีมกันแดดอย่างต่อเนืองสม่ำเสมอจะสามารถช่วยลดปัญหาตรงนี้ได้มากทีเดียว ส่วนการรักษาด้วยยานั้นก็สามารถทำได้ เพียงแต่ต้องอยู่ภายใต้การแนะนำของแพทย์นะคะ หรือถ้าใครต้องการสวยทันใจก็อาจจะเข้ารับบริการเลเซอร์หรือ IPL ก็ได้คะ แต่สนนราคาค่อนข้างแพงเอาเรื่องอยู่ นอกจากนี้ อาจเสี่ยงต่อผลข้างเคียง ดังนั้นควรรับการรักษาจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและเชื่อถือได้ หวังว่าทุกคนจะมีผิวหน้าใสไร้กันทั่วหน้านะคะ



11

เล่นผมสวย...
คุณก็เป็นเจ้าของได้



การมีเส้นผมที่นุ่มสลวย เป็นมันเงา ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของเจ้าของให้ชวนมองจนเหลือยวหลัง.. หรือจนถูกทักว่าไปทำสปาผมที่ไหนมาคะ การจะเป็นเจ้าของเรือนผมที่สวยงาม ก็ต้องเอาใจใส่เส้นผมและรู้จักเคล็ดลับในการดูแลเส้นผม จะว่าไปการดูแลเส้นผมไม่ใช่เรื่องยากเลยนะคะ ลองปฏิบัติตามคำแนะนำเหล่านี้ดูสิคะ ง่าย ๆ แต่ได้ผลแน่นอนค่ะ...

เราควรสระผมอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง เลือกแชมพูให้เหมาะกับสภาพเส้นผม เช่น ถ้าเป็นคนผมแห้งก็ไม่ควรสระผมบ่อยๆ สัปดาห์ละ 1-2 ครั้งก็เพียงพอแล้วค่ะ หลังสระผมเสร็จควรใช้ครีมนมให้แห้ง ไม่ควรเปรงผมในช่วงนี้ะคะ เพราะเส้นผมจะขาดง่าย แต่ถ้าจำเป็นจริงๆ ให้ใช้วิธีนี้ทางๆ ได้ค่ะ และเมื่อผมแห้งแล้วจะเปรงผมก็ไม่ว่ากันค่ะ แต่ที่สำคัญแนะนำให้ใช้เปรงที่ทำจากขนสัตว์ธรรมชาติ เพราะมีปลายขนเปรงมน หากเลือกใช้เปรงที่ทำจากสารสังเคราะห์ เช่น ไนลอน ควรเลือกชนิดที่มีปลายขนเปรงมน

ส่วนใครที่ชอบจัดแต่งทรงผมด้วยสารเคมีต่างๆ ทั้งดัด ย้อม ทำสีผมแบบครบเซ็ท ก็ไม่ควรทำบ่อยนะคะ การทำสีผม และการดัดหรือการยืดผม ควรทิ้งช่วงเวลาดำรงกันประมาณ 1 เดือน ในกรณีที่มีผมเสียแตกปลาย การใช้ครีมหวดผม ก็จะเป็นการช่วยฟื้นฟูเส้นผมให้ดีขึ้น หมั่นเล็มปลายผมที่แห้งเสียออก

และสุดท้ายที่ไม่ควรลืม... รับประทานอาหารที่มีคุณค่าครบ 5 หมู่ค่ะ โดยเฉพาะอาหารประเภทโปรตีนและวิตามิน ซึ่งจะช่วยสร้างเส้นผมให้เป็นประกายเงางามน่าสัมผัส

เห็นไหมคะว่า ดูแลเส้นผมไม่ยากอย่างที่คิด



12

ผมร่วงแล้วจ้า!!!



ผมร่วง ถ้าเกิดขึ้นกับใครก็คงทำให้กังวลใจไม่น้อยเลยจริงไหมคะ. ..แต่อย่างไรละ ถึงเรียกว่าผมร่วง

ตามปกติในแต่ละวันคนเราจะมีผมร่วงได้ประมาณ 50-100 เส้น ดังนั้น ถ้าผมของคุณร่วงมากกว่า 100 เส้นใน 24 ชั่วโมง ก็ถือว่าร่วงมากกว่าปกติ

ซึ่งสาเหตุของผมร่วงนั้นก็มียหลายอย่างคะ เช่น ผมร่วงจากภาวะเจ็บป่วยรุนแรง ภาวะเครียดของร่างกาย เช่น หลังคลอด หลังผ่าตัด การขาดอาหารรุนแรง และการได้รับยาบางชนิด เช่น ยารักษาโรคมะเร็ง

ผมร่วงอีกแบบที่มีกพบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง คือ ภาวะเส้นผมบางเล็กน้อยจากผลกระทบของฮอร์โมนแอนโดรเจน

นอกจากนี้ โรค เอสแอลอี โรคซีฟิสิส โรคไทรอยด์เป็นพิษ ก็เป็นสาเหตุให้เกิดผมร่วงได้ เรื่องของอายุก็มีส่วนเกี่ยวข้องนะคะ เพราะเมื่ออายุมากขึ้นก็จะมีเส้นผมบางลงและเส้นผมขนาดเล็กลงซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติ

มีคำแนะนำสำหรับผู้ที่ยืนยรวมหางม้าแน่นๆ ดึงๆ อาจเป็นสาเหตุให้เส้นผมของคุณถูกดึงรั้งมากๆ ผมจะขาดหรือเกิดผมบางตามรอยแฉก

เห็นแล้วใช่ไหมคะว่า ผมร่วงเกิดได้จากหลายสาเหตุ ดังนั้นเมื่อมีผมร่วงจึงไม่ควรซื้อยามาใช้เอง ควรพบแพทย์เพื่อให้ได้รับการวินิจฉัย และได้รับการรักษาที่ถูกต้องนั่นเองคะ



13

รังแค...รังแกฉัน



รังแคถึงไม่ใช่โรคร้าย แต่ก็สร้างปัญหาทรมานใจและทำลายความมั่นใจอยู่ไม่น้อย นอกจากจะมีสะเก็ดสีขาวบนหนังศีรษะที่หลุดร่วง เมื่อแปรงผมหรือถูกลมพัด เจ้าอาการคันยุบยิบก็ร้ายกาจไม่ย่อย

รังแคนั้นเกิดจากความผิดปกติในการแบ่งตัวและหลุดลอกของเซลล์ชั้นหนังกำพร้าของหนังศีรษะร่วมด้วย บางครั้งอาจมีสาเหตุจากโรคเซบเดิมหรือมีการติดเชื้อยีสต์ที่หนังศีรษะ การแพ้สารเคมี เช่น น้ำยาย้อมผม น้ำยาตัดผม หรือผู้ป่วยโรคผิวหนังบางชนิด เช่น โรคภูมิแพ้ผิวหนัง โรคสะเก็ดเงินจะมีผื่นที่หนังศีรษะร่วมด้วย

การรักษารังแคควรรักษาจากต้นตอของรังแค ในกรณีเป็นรังแคไม่มาก ไม่มีผิวหนังอักเสบร่วมด้วย อาจใช้แชมพูจัดรังแคแบบอ่อน เช่น แชมพูที่มีส่วนผสมของซิงค์เพิไรโซน ถ้าอาการยังไม่ดีขึ้นควรใช้แชมพูที่มีสารลดการแบ่งตัวของเซลล์หนังศีรษะ เช่น เกลือนิม วิลไฟต์ ซาลิไซลิกและทาร์ ไม่ควรเกาหนังศีรษะแรงๆ เพราะเท่ากับเป็นกระตุ้นให้เกิดการอักเสบบนหนังศีรษะ

หากพบว่าอาการไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์เมื่อรับการรักษาที่ถูกต้อง จะเป็นหนทางลดยับเจ้ารังแคตัวร้ายได้อยู่หมัดทีเดียวค่ะ



14

รู้ไว้...ก่อนอินเทรน
ด้วยผลิตภัณฑ์
เปลี่ยนสีผม



แผนเปลี่ยนสีผม เป็นแผนของหนุ่มสาวที่ต้องการทันสมัยในปัจจุบัน รวมถึงผู้ที่มีปัญหาเรื่องผมหงอกก่อนวัย หรือผู้ที่ยังไม่ต้องการมีผมขาว

ยาย้อมผมหรือผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผม โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมชั่วคราว ประเภทนี้สีจะเคลือบผมในระยะเวลาสั้นๆ 2-3 สัปดาห์ สีจะค่อยๆ จางลง ประเภทที่สองคือผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมถาวร เส้นผมจะเปลี่ยนสีทันทีและติดทนนาน

การทดสอบว่าน้ำผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมหรือไม่ ทำได้โดยป้ายผลิตภัณฑ์ลงบนท้องแขนด้านในหรือหลังตักๆ ทิ้งไว้ 24-48 ชั่วโมงโดยไม่ล้างออก หากมีอาการผิดปกติ เช่น แสบ ร้อน แดง คัน เป็นเม็ดผื่นแดง ต้องหยุดใช้แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดทันที ถ้าอาการไม่ดีขึ้นให้รีบพบแพทย์

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผม ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มียี่ห้อที่น่าเชื่อถือ นอกแหล่งผลิต วันผลิตที่ชัดเจน

ไม่ควรเปลี่ยนสีผมบ่อยๆ เพราะหนังศีรษะที่ต้องสัมผัสกับผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมบ่อยๆ อาจเกิดอาการแพ้ได้ สังเกตง่าย ๆ นะคะว่า ตอนเปลี่ยนสีผมมีผื่นแดงๆ ตามแนวไรผมและหูหรือไม่ ขอบตาและหน้าบวมบวม มีตุ่มน้ำใสขึ้นบนหนังศีรษะ แล้วรู้สึกคัน แสบร้อนหรือไม่ ถ้าใช่...คุณก็แพ้ผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมเข้าแล้วล่ะค่ะ

ไม่ควรปิดผมและเปลี่ยนสีผมในเวลาใกล้เคียงกัน จะทำให้ผมเสียจากสารเคมีได้ ควรทิ้งระยะห่างประมาณ 1 เดือน ผู้ที่เป็นโรคที่หนังศีรษะควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนสีผม

สุดท้ายฝากไว้คิดไหม ผมสวย ไม่ได้สวยเพราะสีผมเท่านั้นนะคะ แต่ต้องมีสุขภาพผมดี ไม่แห้งกรอบ แตกปลายเป็นฝอยขัดหม้อค่ะ ดังนั้นไม่ควรมองข้ามการบำรุงรักษาเส้นผมของคุณด้วยนะ



15

ยามเช้ากับ
น้องแพนด้า...
รอยคล้ำใต้ตา
ที่คุณไม่อยากได้



หากคุณตื่นขึ้นมาในตอนเช้า แล้วพบว่าใต้ตาของคุณมีรอยคล้ำเป็นปื้นดำ ouchlasy นองหมึ้นดำ แล้วจะอย่างไรดี บางคนอาจใช้คอนซิลเลอร์หรือรองพื้น ปกปิดรอยคล้ำเอาไว้ แต่นั่นเป็นวิธีการแก้ไขชั่วคราวเท่านั้น กันที่ที่ลบเครื่องสำอาง ออก รอยคล้ำใต้ตาก็ยังฝอยร่องรอยนี้อยู่เช่นเดิม แล้วรอยคล้ำนี้จะหายไปได้อย่างไร

รอยคล้ำนั้นบางทีมีสาเหตุจากการอดนอน กรรมพันธุ์ การแพ้เครื่องสำอาง การขี้ตา หรือเกิดจากเส้นเลือดใต้ผิวหนังบริเวณดวงตามีขนาดใหญ่ ในบางคน อาจเกิดรอยคล้ำเพราะเป็นโรคภูมิแพ้ที่เรียกว่า Atopic Dermatitis

การรักษารอยคล้ำใต้ตาค่อนข้างยาก เพราะเซลล์เม็ดสีทำให้เกิดรอยคล้ำ มักอยู่ในชั้นลึกของผิวหนัง การใช้เลเซอร์กำจัดเม็ดสี เช่น Q-Switched Nd:YAG อาจช่วยให้จางลง แต่ก็ยังมีข้อเสียตรงที่ต้องรักษามากกว่า 1 ครั้งขึ้นไป นอกจากนี้ ยังมีทางเลือกให้อีกนอจากที่กล่าวมา

IPL (Intense Pulse Light) ก็ดีไม่หยอกนะคะ ทำให้รอยคล้ำใต้ตาจางลง ได้เหมือนกัน

สำหรับคนที่เป็นโรคภูมิแพ้ เมื่อรักษาโรคภูมิแพ้ไปแล้วรอยคล้ำอาจจะหายไป แต่ก็ใช่ว่ารอยคล้ำนี้จะหายไปตลอดกาลนะเออ ยิ่งใจคุณก็ยังคงดูแลเรื่องภูมิแพ้ ไม่ให้กำเริบ มิฉะนั้นรอยคล้ำก็อาจกลับมาอีกได้ละ



16

ลุ่นุ่แบบไหน...ใช้ตัวคุณ



ทุกวันนี้มีสบู่มากมายหลายประเภทวางขายตามท้องตลาด ไม่ว่าจะเป็น สบู่ก้อน สบู่เหลว สบู่ใส สบู่ไร้น้ำยา ฯลฯ โดยทั่วไปแล้ว สบู่จะมีส่วนผสมของไขมันพืชและสัตว์ น้ำหอม สี ฯลฯ มีคุณสมบัติละลายและล้างออกด้วยน้ำ สบู่ที่ดีควรมีค่าความเป็นกรด-ด่าง (PH) เป็นกลาง

ทีนี้หากเราลองแยกประเภทของสบู่ที่เห็นโดยทั่วไป ก็จะมีสบู่ก้อน สบู่ชนิดอ่อน สบู่เหลวและ สบู่เด็ก แต่คุณทราบหรือไม่คะว่าสบู่ชนิดไหนเหมาะที่สุดกับคุณมากที่สุด

สบู่ก้อน หาซื้อง่าย ราคาถูก ลักษณะคงตัวเป็นก้อน มีโรตา เกลือโปสแตสเรียมของกรดไขมันเป็นส่วนประกอบหลัก

สบู่ชนิดอ่อน ลักษณะคล้ายยี่ฉิ่งหรือเยลลี่ สีเหลืองใส ทำด้วยน้ำมันมะกอกและโรตา

สบู่เหลว มีส่วนผสมของเกลือบโปสแตสเรียมของกรดไขมันและส่วนผสมของน้ำมันมะกอก เมล็ดถั่ว เมล็ดฝ้าย

สบู่เด็ก เป็นสบู่ที่มีส่วนผสมของสารที่ให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนัง

การเลือกให้สบู่แบบไหนคงขึ้นกับวัตถุประสงค์การใช้เป็นหลัก ผู้ที่มีกลิ่นกายแรงอาจเลือกให้สบู่ที่มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อแบคทีเรีย ผู้ที่มีผิวแห้งควรเลือกให้สบู่ที่มีส่วนผสมของ Lanolin เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นของผิว

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ไมควรใช้สบู่บ่อยครั้งเกินไปนะคะ เพราะจะเป็นการทำลายชั้นไขมันที่เคลือบผิว ซึ่งคอยป้องกันสารเคมีจากภายนอกไม่ให้เข้ามาทำอันตรายต่อผิวหนังได้

หน้าที่หลักๆ ของสบู่ก็คือทำความสะอาดผิว รองลงมาคือการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ฆ่าเชื้อโรค และเพิ่มความหอมให้ผิวสวยของคุณ

รู้แบบนี้แล้ว ครึ่งหน้าหากคิดจะซื้อสบู่ ลองถามตัวเองดูว่าต้องการสบู่แบบไหนนะคะ



17

เจาะหูอย่างไร
ให้มั่นใจและปลอดภัย



การใช้เครื่องประดับที่หูเป็นแฟชั่นที่นิยมกันในสาว ๆ แต่ในปัจจุบันนี้ผู้ชายก็ใส่ตุ้มหูเหมือนกันนะคะ จะว่าไป การเจาะหูไม่ใช่เรื่องยากลำบากอีกต่อไป เดี่ยวนี้มีบริการรับเจาะหูอยู่ทั่วไป เราควรเลือกร้านที่สะอาด จะได้ปลอดภัยจากการติดเชื้อโรค เช่น เชื้อแบคทีเรียหรือเชื้อโรคตับอักเสบบี ในบางคน อาจจะทำให้เกิดแผลเป็น หนอง หรือที่เรียกว่า คีลอยด์บริเวณที่เจาะก็ได้

แต่สำหรับคนที่ไม่มีปัญหาดังที่กล่าวมานี้ ก็ใช้ว่าจะรอดตัวนะคะ

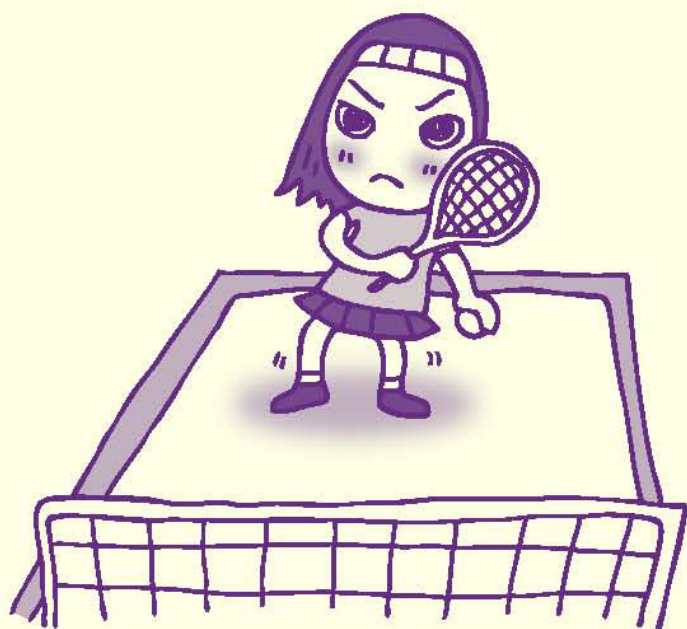
บางคนอาจจะแพ้ตุ้มหูที่ทำจากนิกเกิล อาการที่เห็นได้เด่นชัดก็คือ มีผื่นแดงคันที่ตึงหู บางครั้งเกาจนมีน้ำเหลืองไหล ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงอาการไม่พึงประสงค์นี้ ควรใช้ตุ้มหูที่ทำจาก สแตนเลสสตีลหรือทองแท้ก็จะช่วยได้มาก ส่วนต่างหูทอง 14 เค หรือ 18 เค ก็ยังมีส่วนผสมของ นิกเกิล อาจทำให้แพ้ได้ นอกจากนี้หลังเจาะหูควรใช้ตุ้มหูคู่ที่ใส่ตั้งแต่วันเจาะทิ้งไว้อย่างน้อย 4-6 สัปดาห์ ทำความสะอาดบริเวณด้านหน้าและด้านหลังใบหูด้วยน้ำและสบู่ วันละ 2 ครั้ง ขยับหรือหมุนตุ้มหูวันละ 3-4 ครั้ง เพื่อไม่ให้รูที่เจาะไว้ตัน หากบริเวณที่เจาะหูมีอาการบวมแดงเจ็บปวดมาก หรือมีน้ำหนองไหล ควรรีบปรึกษาแพทย์ ก่อนที่หูสวย ๆ จะกลายเป็นหูเน่า ๆ

รู้เคล็ดลับกันแล้ว ก็ไปเจาะหูกันอย่างมั่นใจและปลอดภัยแล้วละคะ



18

การดูแลผิว เมื่อไปออกกำลังกาย



“ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส” การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี แต่นักกีฬาหรือผู้ที่ชื่นชอบการออกกำลังกาย มักจะได้รับอันตรายแบบเฉียบพลันจากแสงแดดและเชื้อโรคอยู่เสมอ

กีฬาที่ต้องเล่นกลางแจ้ง ตากแดดนานๆ อาจทำให้ผู้เล่นมีผิวหนังแห้งไหม้ และมีโอกาสเป็นมะเร็งผิวหนังสูงขึ้น กีฬาบางประเภทผู้เล่นต้องสัมผัสวัตถุแข็งมีการเสียดสีเฉพาะที่นานๆ ทำให้ผิวหนังบางจุดหนาตัวขึ้นเป็นตาปลา เช่น กีฬากอล์ฟ เทนนิส วินเซิร์ฟ นอกจากนี้ การออกกำลังกายที่ทำให้เหงื่อออกมาก ถ้าไม่รักษาความสะอาดของร่างกายก็จะเกิดการติดเชื้อราหรือเชื้อแบคทีเรียที่ผิวหนังได้

ดังนั้นจึงไม่ควรใช้เสื้อผ้า รองเท้าหรืออุปกรณ์กีฬาร่วมกัน เพราะอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรีย เชื้อรา เชื้อเห็บ ที่ผิวหนังบริเวณร่างกายและฝ่าเท้า

ผู้ที่เป็นโรคเรื้อรัง กลาก หูด แนะนำให้งดเว้นการเล่นกีฬาที่ปะทะเนื้อตัวกัน จนกว่าจะหายขาด ส่วนการดูแลผิวพรรณ แนะนำให้ใช้ครีมกันแดด ที่มีค่า SPF 30 และใช้ครีมกันแดดที่สามารถกันน้ำได้สำหรับผู้ที่ชื่นชอบกีฬาทางน้ำ หลังออกกำลังกายควรทำความสะอาดร่างกายไม่ให้หมักหมม เท่านั้น คุณก็ออกกำลังกายได้อย่างมั่นใจแล้วค่ะ

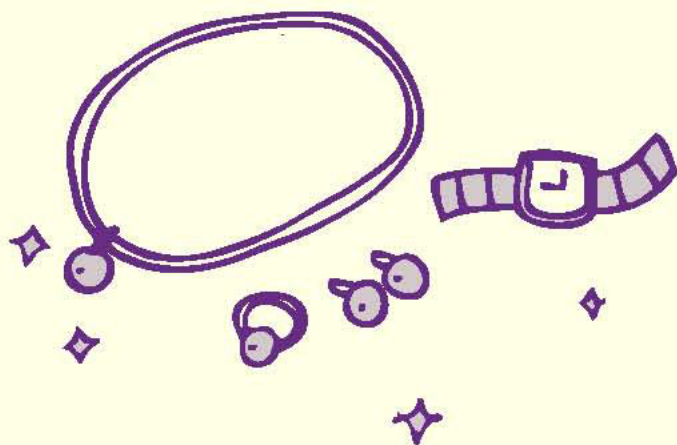
ฝากไว้อีกเรื่องนะคะ... สำหรับคุณน้อง, หนู, ที่ชื่นชอบการว่ายน้ำ ควรระวังการติดเชื้อชุดขาวจากเด็กอื่น, ที่ลงน้ำด้วยด้วยนะ



เสื้อผ้าขอให้สะอาด
ไม่ควรถูกร่วมกันนะ

19

พิษภัยจาก เครื่องประดับ



“ไถ่จ้างเพราะชน คนงามเพราะแต่ง” สุภาษิตนี้เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป หญิงสาวกับเครื่องประดับก็เป็นของคู่กัน การสวมใส่เครื่องประดับทำให้ผู้หญิงเรารู้สึกสวยมีเสน่ห์ น่ามองมากยิ่งขึ้น แต่บางครั้งเครื่องประดับสวยงามอาจมีอันตรายที่มองไม่เห็นซ่อนอยู่ก็ได้

การแพ้เครื่องประดับนั้น ส่วนใหญ่จะมาจากการแพ้โลหะและโลหะเป็นหลัก เครื่องประดับที่ทำจากนิเกิล เช่น ต่างหู สร้อยคอ สายนาฬิกา หัวเข็มขัด กระดุม กิ๊บติดผม ตะขอเกี่ยวเสื้อ หนีบ อาการของผู้แพ้เครื่องประดับ จะมีอาการคันเกิดขึ้น ในบริเวณที่สัมผัสกับเครื่องประดับ ถ้าเป็นมากอาจจะเกิดผื่นขึ้นในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่สัมผัสกับโลหะด้วย เช่น แพ้หัวเข็มขัดอาจมีผื่นขึ้นที่มือ แขน ขา ได้เช่นกัน หากไม่แน่ใจว่าตนเองแพ้โลหะหรือไม่ แนะนำให้ไปพบแพทย์เพื่อทดสอบการแพ้ของผิวหนัง

เลือกใช้เครื่องประดับที่ทำจากทองแท้ หรือสแตนเลสสตีล อาจเป็นทางเลือกสำหรับคนช่างแพ้ได้ รับรองสวยไม่แพ้แน่นอนค่ะ



20

ผิวแห้งอักเสบจากงาน เรือน้ำร้อนคาถาที่ควรรู้



“โรคผิวหนังอักเสบ” ฝังชื่อแล้วอาจจะดูน่ากลัว แต่จริง ๆ แล้วไม่น่ากลัวอย่างที่คิดค่ะ ใคร ๆ ก็สามารถเป็นได้หากดูแลป้องกันไม่ดีพอ เอาล่ะค่ะ ถึงเวลาที่จะมาทำความรู้จักกับ “โรคผิวหนังอักเสบ” กันแล้ว

โรคผิวหนังอักเสบ อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ที่พบบ่อย ๆ คือมีผื่น คัน จากการแพ้และระคายเคืองเมื่อสัมผัสสารเคมี ผู้ที่มีอาชีพที่ผิวหนังต้องถูกน้ำหรือความชื้นบ่อย ๆ เช่น พนักงานทำความสะอาด คนงานในโรงงาน แม่ค้าขายสินค้าสดในตลาด หรือแม้กระทั่งแม่บ้านที่ต้องทำงานบ้านก็สามารถเกิดผิวหนังอักเสบได้

การป้องกันผื่นผิวหนังอักเสบจากการทำงาน แนะนำให้หลีกเลี่ยงสารก่อการระคายเคือง เช่น สบู่ แชมพู ผงซักฟอก น้ำยาสารเคมี แม้กระทั่งน้ำเองก็ตาม การล้างมือบ่อย ๆ น้ำสะอาดก็กัดผิวได้เช่นกัน ในผู้ที่มีประวัติภูมิแพ้ผิวจะทนต่อสารระคายเคืองได้น้อยกว่าปกติ

การป้องกันการสัมผัสสารเคมีโดยตรง เช่น การสวมถุงมือก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถป้องกันสารก่อการระคายเคือง และสารก่อภูมิแพ้ไม่ให้สัมผัสผิวหนังโดยตรง

การเลือกใช้น้ำยาล้างทำความสะอาดผิวและบำรุงผิวควรเลือกใช้สบู่เหลวใช้ต่างแทนสบู่ก้อน เพื่อลดการระคายเคืองผิว ไม่ควรล้างมือเกินความจำเป็น และควรทาครีมบำรุงผิวบ่อย ๆ

ดูแลกันอย่างนี้แล้ว หากอาการผื่นผิวหนังอักเสบไม่ดีขึ้น ก็ต้องรีบปรึกษาแพทย์ผิวหนังแล้วล่ะค่ะ



21

เมื่อเล็บ อยากกล้วย



เล็บเป็นส่วนสำคัญไม่แพ้อวัยวะส่วนอื่นของร่างกาย หลายคนใส่ใจและทะนุถนอมดูแลเล็บเป็นพิเศษ เพื่อให้เล็บสวย ดูดี ไม่ว่าจะเป็นการหมั่นเข้าร้านเสริมสวย เนือล้างเล็บ ทาสีเล็บ เคลือบเล็บให้สวยงามดูดีอยู่เสมอ

แต่บางครั้งการทาเล็บก็อาจเป็นอันตรายต่อร่างกายของเราก็ได้นะคะ เพราะในน้ำยาทาเล็บมีสารพิษอินทรีย์ฟอสเฟตและฟอร์มาลดีไฮด์ ซึ่งอาจก่อให้เกิดการแพ้ได้ คนที่แพ้ยาทาเล็บมัก จะเกิดผื่นแดงเป็นขุยที่เปลือกตา

สำหรับคนที่ชื่นชอบการต่อเล็บเพราะไม่ต้องเสียเวลาไว้เล็บ ก็อาจจะเสี่ยงต่อการแพ้สารเมทาคริลิก อะซิโตนไฮดรอกซีที่อยู่ในเล็บปลอมได้ และยังอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียเข้าข้อ

หลีกเลี่ยงการทาเล็บเป็นประจำ เพราะจะทำให้เล็บมีสีเหลือง เปราะ ปลายเล็บเผยอ เล็บบวมมีอุกคสัน

การมีเล็บสวยๆ บางครั้งไม่จำเป็นต้องทาเล็บตกแต่งมากมายก็ได้นะคะ แค่เราหมั่นดูแลรักษาความสะอาดเล็บ เวลาตัดเล็บก็ไม่ควรแคะขูดเล็บจนเกินไป อาจทำให้เล็บฉีกขาด เกิดแผล ทำให้เชื้อโรคเข้าไปได้ ควรสวมถุงมือขณะทำงานบ้าน ที่ต้องใช้น้ำสารเคมี เล็บจะได้ไม่ต้องสัมผัสกับสารเคมียังงั้นละคะ สุดท้ายหมั่นทาโลชั่นเมื่อถอนอมนิ้วที่มือและเล็บเป็นประจำก็จะช่วยให้เล็บแข็งแรง เงามาม สีชมพูเนียน มีสีขาวอมชมพู เป็นเล็บที่สาว ๆ ภูมิใจ



22

ความเครียด กับผิวแห้ง



การมีสุขภาพร่างกายที่ดี และสุขภาพจิตใจที่แจ่มใส จะช่วยให้คุณรู้สึกดีและมีความสุขได้ แต่ทุกคนย่อมมีความเครียดมากบ้างน้อยบ้างขึ้นอยู่กับสภาวะจิตใจของแต่ละคน แต่คุณรู้ไหมว่า เมื่อคุณมีความเครียด จะส่งผลต่อผิวพรรณของคุณ

ความเครียดอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น เครียดจากการทำงาน การเรียน คนรัก ครอบครัว สถานภาพทางการเงิน เครียดจากโรคภัยไข้เจ็บ

คุณรู้ไหมว่า เมื่อคุณมีความเครียด จะส่งผลต่อผิวพรรณของคุณอย่างไร

บางคนที่เกิดอาการเครียดมาก ๆ จะมีเหงื่อออกมากผิดปกติ ลมพิษกำเริบ หน้ามันวาว สิวเห่อมากขึ้น บางคนเป็นโรคผิวหนังอักเสบ ความเครียดจะทำให้คันมากขึ้น เกามากขึ้นจนผิวหนังอักเสบลุกลาม บางคนเครียดรุนแรงถึงผผตัวเองจนผมร่วงเป็นหย่อมๆ สำหรับผู้ป่วยโรคผิวหนังบางโรคเมื่อเครียดมาก ๆ จะทำให้โรคกำเริบได้ เช่น โรคภูมิแพ้ผิวหนัง โรคสะเก็ดเงิน โรคเรื้อ

เมื่อรู้ว่าการเครียดมีผลต่อผิวสวย สวย ของเราขนาดนี้กันแล้ว ก็มาหาวิธีคลายเครียดกันเถอะค่ะ อย่าให้ความเครียดมาบั่นทอนความงามของผิวพรรณเราได้



23

เรื่องของสตรีมีครรภ์



คัน คัน คัน มีใครไม่เคยคันบ้าง

คันเป็นความรู้สึกถึงความอยากเกาบนผิวหนังบริเวณใดบริเวณหนึ่งของร่างกาย หากเกามากๆ จะทำให้เกิดรอยถลอกบริเวณที่เกา อาจเกิดการติดเชื้อได้ อาการคันเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น ถูกแมลงกัดต่อย การแพ้พืช แพ้อาหาร แพ้สารเคมี การเป็นลมพิษ ผิวแห้งเกินไป ผิวมีการระคายเคือง อาภาคร้อนเกินไป หรือการคันที่เกิดจากโรคบางอย่าง เช่น ผิวหนังแห้งในผู้สูงอายุ ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคไต โรคเลือด โรคทางระบบประสาท

การรักษาอาการคันในเบื้องต้นควรหาสาเหตุว่าคันจากสาเหตุอะไร เพื่อจะได้แก้ไขได้ตรงจุด กรณีที่คันมาก อาจใช้ยาทาหรือยารับประทานช่วย หลีกเลี่ยงการเกาแรงๆ ที่ผิวหนัง เพราะจะทำให้ผิวมีบาดแผล ผิวอักเสบและติดเชื้อได้

คำแนะนำในการดูแลตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงอาการคัน คือ ดูแลความสะอาดของผิวหนัง แต่ไม่ควรฟอกสบู่บ่อยเกินไป ดูแลไม่ให้ผิวหนังแห้งโดยหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่นจัดและทาครีมหรือน้ำมันทุกครั้งหลังอาบน้ำ หลีกเลี่ยงการสัมผัสสิ่งระคายเคืองต่างๆ หากจำเป็นต้องใช้ควรใส่ถุงมือป้องกัน หลีกเลี่ยงสถานที่ที่มีฝุ่นละอองหรือมลพิษมาก

หากมีอาการคันเรื้อรัง คันจนทนไม่ได้ คันจนเกาไม่หยุด หรือคันจนนอนไม่หลับ แนะนำให้พบแพทย์เพื่อรับการรักษาที่ถูกต้องค่ะ



24

เป็นสาวอีกครั้ง ด้วยเทคโนโลยี ความงาม



สาว ๆ คนไหนไม่อยากแก่ ยกมือขึ้น.. ไฮ้โห!!! ยกกันฟรีเลยนะละ.. รับรองว่าอ่านหน้านี้แล้ว ทนทางสู่การเป็นสาวสองพันปีอยู่ใกล้แค่เอื้อมละ

เพราะปัจจุบัน เทคโนโลยีในโลนี้มีบทบาทสำคัญในการดูแลปัญหาผิวพรรณ โดยเฉพาะ เลเซอร์ และ IPL (Intense Pulsed Light หรือ อุปกรณ์ให้กำเนิดแสงความเข้มสูง) เทคโนโลยีแต่ละชนิดมีจุดเด่นต่างกันไป ดังนั้นการรักษาด้วยเครื่องมือใด ควรได้เข้าใจการทำงานของเครื่องมือเหล่านั้น และผลดีหรือผลข้างเคียงที่จะเกิดขึ้นก่อนตัดสินใจด้วยนะละ

เรามาดูความเข้าใจกับ “เลเซอร์” กันก่อนเลย

เลเซอร์ส่วนใหญ่มีหลักพื้นฐานการทำงาน คือ เมื่อฉายแสงไปกระทบผิวหนึ่งเนื้อเยื่อผิวหนังบริเวณนั้นจะดูดซับแสงเลเซอร์ในระดับที่เหมาะสมแล้วเปลี่ยนพลังงานแสงกลายเป็นพลังงานความร้อน ความร้อนที่เกิดขึ้นจะทำให้ลายขององค์ประกอบของเนื้อเยื่อที่ไม่ต้องการออกไปจากผิวหนัง เช่น เลเซอร์กำจัดขน (Hair Removal Laser) แสงเลเซอร์จะถูกดูดซับโดยเม็ดสีที่อยู่ในเส้นขนและต่อมขน จากนั้นพลังงานความร้อนจะไปทำลายเส้นขนและบางส่วนของต่อมขน เส้นขนจึงถูกทำลายไป เมื่อรักษาอย่างต่อเนื่องเส้นขนก็จะยิ่งหดเล็กลงจนไม่พอกังวลอีกต่อไป นอกจากนี้เรายังสามารถใช้เลเซอร์กระตุ้นเนื้อเยื่อบางส่วนให้มีการสร้างจำนวนเม็ดสีและคอลลาเจนขึ้น เช่น เลเซอร์สำหรับลดริ้วรอยเยียว่น (Ablative and Non-ablative Laser Rejuvenation) สามารถกระตุ้นให้ผิวหนังสร้างใยคอลลาเจนขึ้นมาใหม่ในปริมาณเพิ่มขึ้น และคุณภาพดีขึ้นกว่าเดิม ทำให้ริ้วรอยเหี่ยวย่นลดลง

ส่วน IPL เป็นเทคโนโลยีให้กำเนิดพลังงานแสงมีลักษณะคล้ายแสงธรรมชาติ มีความเข้มสูง ช่วยกำจัดเม็ดสีส่วนเกิน ลดรอยคล้ำของผิวทั้งกระตุ้นการสร้างใยคอลลาเจนขึ้นฟูสภาพผิว ข้อดีของเทคโนโลยี คือ หลังการรักษาจะไม่เกิดแผล สามารถทาสีผิวใช้เครื่องสำอางได้ตามปกติ

อย่างไรก็ตาม เทคโนโลยีที่กล่าวมาแล้วนั้น มีค่าใช้จ่ายสูง และผลการรักษายังมีข้อจำกัด เพราะปัญหาผิวพรรณบางอย่างอาจไม่สามารถแก้ไขให้หายขาด หรืออาจกลับเป็นซ้ำขึ้นมาใหม่ได้อีก จึงจำเป็นต้องรักษาอย่างต่อเนื่อง แพทย์ผู้รักษาคควมีความรู้ ความชำนาญ เลือกใช้เครื่องมือให้ถูกต้อง มิฉะนั้นนอกจากจะรักษาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควรแล้ว ยังอาจเกิดผลข้างเคียงต่าง ๆ ได้ นอกจากนี้ ผู้ที่ต้องการรักษาด้วยเลเซอร์ต้องได้รับข้อมูลอย่างครบถ้วน เพื่อตัดสินใจก่อนเสมอ

25

อายุ + ร็วรอย
เครื่องเตือนใจ
ที่ไม่ฟังปรารภนา



เชื่อกันใหม่ว่า ผู้หญิงเราเมื่ออายุได้ 20 ปี ก็เริ่มจะมีจุดต่างดำ ฝ้า ฝ้าดำ มีริ้วรอยบางๆ ใต้ตา และผิวหนังส่วนต่างๆ เริ่มเกิดความหย่อนคล้อยกันแล้วนะคะ

นั่นก็เพราะเซลล์ของผิวหนังเกิดความชรา ทำให้ผิวหนังไม่สม่ำเสมอ จึงเกิดฝ้า กระ ผิวหนังที่เคยตึงกระชับก็เริ่มเหี่ยวแห้งหรือหย่อนคล้อย

ส่วนใหญ่อันตรายที่เกิดริ้วรอยของผิวหนัง เกิดจากปัจจัย 2 อย่าง คือ ปัจจัยภายในร่างกาย ได้แก่ ความเสื่อมของเซลล์ตามธรรมชาติ และปัจจัยภายนอก ได้แก่ การที่ผิวถูกทำลายโดยแสงแดด มลพิษ ความเครียด การพักผ่อนไม่เพียงพอ การสะสมของอนุมูลอิสระ ซึ่งอนุมูลอิสระจะทำลายทั้งเซลล์ เนื้อเยื่อและดีเอ็นเอ หากร่างกายมีเมตาบอลิซึมสูงจะสร้างอนุมูลอิสระขึ้นมาก ทำให้ผิวหนังและร่างกายเกิดริ้วรอยและความร่วงโรยได้เร็วขึ้น

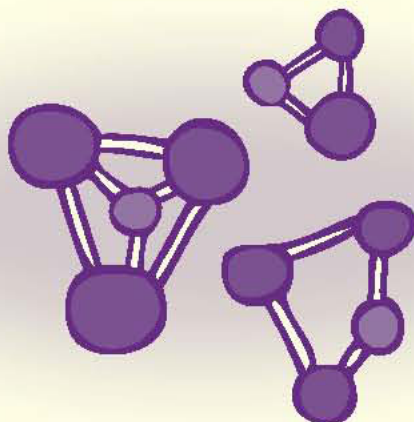
ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงแสงแดดด้วยการทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF ที่เหมาะสม ไม่ตากแดดในช่วง 10.00-15.00 น. พักผ่อนให้เพียงพอ รับประทานอาหารที่มีคุณประโยชน์ โดยเฉพาะอาหารที่มีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระ อย่าลืมทำจิตใจให้แจ่มใสเพื่อสุขภาพผิวที่ดีจากภายใน ก็จะช่วยยับยั้งริ้วรอยที่เกิดก่อนวัยได้ค่ะ

ทำนี้ริ้วรอยที่เคยกังวล ก็จะไม่เป็นปัญหาอีกต่อไปแล้วละค่ะ



26

คอลลาเจน...สารเต็มเต็ม หนทางสู่ความสวย



เมื่ออายุมากขึ้น ผิวพรรณที่เคยสดใสเปล่งปลั่งก็แล้งจืดกร๋งโรย นั้นเพราะ เซลล์ต่าง ๆ ภายในร่างกายเริ่มเสื่อมลง คอลลาเจนซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของ ผิวหนังจึงประมาณร้อยละ 75 ของน้ำหนักแห้งของผิวหนัง เริ่มเสื่อมตามอายุ หรือ ในผู้ที่สูบบุหรี่มาก ๆ ทำให้ผิวหนังเกิดรอยเหี่ยวย่น ขาดความยืดหยุ่น ไม่มีน้ำมันหล่อ เหมือนตอนอายุน้อย

แล้วเราจะรักษารอยเหี่ยวย่นเหล่านี้ให้หมดไปจากใบหน้าได้อย่างไร

ไม่ต้องกังวลอีกต่อไปแล้วละค่ะ เพราะเราสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้โดยการฉีดสารเติมเต็ม (fillers) ซึ่งได้แก่การฉีดคอลลาเจนนั่นเอง แล้วเจ้า fillers นี้ มาจากไหนละ

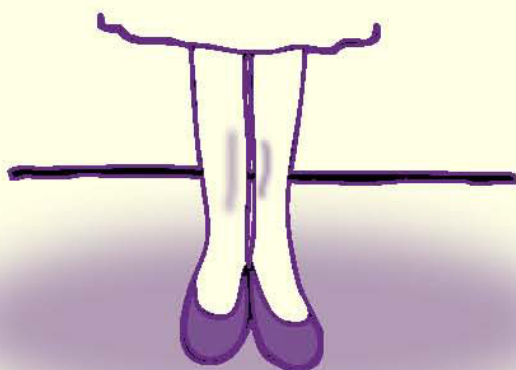
สารเติมเต็มประเภทแรกได้มาจากธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการสกัดคอลลาเจน หรือสาร HYALURONIC ACID จากคนหรือสัตว์ต่าง ๆ เช่น หมู, วัว หรือการนำไขมัน ของคนมาฉีดเป็น fillers ข้อดีของ fillers ชนิดนี้ก็คือปลอดภัย มีอาการแพ้เล็กน้อย ไม่มีผลข้างเคียงระยะยาว แต่ข้อจำกัดคือ อาจจะต้องเสียค่าใช้จ่ายทำอยู่บ่อย ๆ เพราะ fillers ชนิดนี้จะย่อยสลายไปตามธรรมชาติ

แต่ก็มี fillers อีกชนิดหนึ่งที่ไม่ย่อยสลายตามธรรมชาติ เพราะได้จาก สารสังเคราะห์ หรือกึ่งสังเคราะห์ เช่น Polymethylmethacrylate จึงไม่ต้องขยัน ฉีดบ่อย เพราะอยู่ได้นาน แต่อาจก่อให้เกิดอาการแพ้ ระคายเคือง ตลอดจนอาจมี ผลข้างเคียงระยะยาว

ส่วนใครที่หวังผลกับเครื่องสำอางประเภทครีม เจล หรือเซรั่มที่มีส่วนผสม ของคอลลาเจน ก็ขอบอกได้เลยว่าเครื่องสำอางประเภทนี้ไม่ได้ให้ผลดีเลิศ เพราะ โมเลกุลของคอลลาเจนมีขนาดใหญ่เกินไป จึงไม่สามารถซึมซับเข้าไปในผิวหนังได้ ดังนั้นจึงไม่มีความจำเป็นที่จะใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบดังกล่าว

27

จะทำอย่างไร
เมื่อเส้นเลือดบด
กวนใจคุณ



เส้นเลือดขอด...ปัญหาที่กำลังกวนใจคุณอยู่หรือเปล่า

คงไม่มีใครชอบเวลาใส่กระโปรงสวยๆ แล้วมีเส้นเลือดขอดปูดโปนขึ้นที่
สวยงามเป็นของแถม

เส้นเลือดขอดนั้นเกิดจากการที่ผนังของหลอดเลือดดำโป่งพองขึ้น เนื่องจาก
เลือดส่วนปลายขาไม่สามารถไหลเวียนกลับเข้าสู่ระบบการสูบฉีดของหัวใจได้
รวดเร็วตามปกติ เลือดจึงคั่งอยู่ในหลอดเลือด มองด้วยตาเปล่าอาจเห็นหลอดเลือด
สีม่วงคล้ำขดหรือขมวดกันเป็นเกลียว เมื่อใช้นิ้วคลำก็จะพบรอยนูนชัดเจน บางครั้ง
อาจมีอาการปวดเท้า หรือเท้าบวม มักปวดมากขึ้นเมื่อยืนหรือนั่งนานๆ อาจมีอาการ
เป็นตะคริวในตอนกลางคืน หรือถ้าเป็นมากๆ อาจมีการอักเสบและเส้นเลือดแตกได้

เส้นเลือดขอดมักพบมากในผู้หญิงที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย มีน้ำหนักตัว
มากกว่ามาตรฐาน หรือหญิงตั้งครรภ์ แต่ในปัจจุบันนี้เราสามารถให้เลเซอร์รักษา
เส้นเลือดขอดได้แล้วนะ แต่มีข้อแม้ว่า...เส้นเลือดขอดนั้นต้องมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง
ไม่เกิน 3 มิลลิเมตร

วิธีการรักษาทำได้ด้วยการฉายแสงเลเซอร์ไปยังผิวหนังบริเวณที่มีปัญหา
เม็ดเลือดแดงที่อยู่ในเส้นเลือดขอดจะถูกขับพลังงานแสงเลเซอร์ พลังงานแสงจะเปลี่ยน
เป็นพลังงานความร้อนมีผลไปทำลายเส้นเลือดขอดในบริเวณนั้น หลังการรักษาไม่มี
แผลเป็นทิ้งไว้แต่อย่างใด

อย่างไรก็ตาม การรักษาเส้นเลือดขอดด้วยเลเซอร์ นับเป็นการแก้ปัญหา
ที่ปลายเหตุ ดังนั้นเราควรแก้ปัญหาที่ต้นเหตุด้วยการไม่ยืนนานๆ ควรสวมถุงน่อง
สำหรับผู้มีปัญหาเส้นเลือดขอดโดยเฉพาะ จะทำให้ระบบการไหลเวียนภายในเส้นเลือด
เป็นไปด้วยดี หลีกเลี่ยงการสวมรองเท้าส้นสูง เดี่ยวนี้ไม่มีรองเท้าส้นเตี้ยแบบสวยๆ
ให้สวมมากมาย รับรองไม่ตกยุคแน่ค่ะ

เมื่อรู้วิธีดูแลและรักษาตนเองแล้ว ก็ถึงเวลาอดทนเสียสละของคุณอย่าง
มั่นใจแล้วค่ะ



ใบของเท้าเป็นสีชมพู หรือแดง
กับเส้นเลือดขดที่ขา

28

กระหึ่มบรมมหาราชวัง...
รู้ไว้ คุณก็ทำได้



เวลาสองกระຈກที่ไร เห็นรูขุมขนบนใบหน้าขยายใหญ่ขึ้นทุกวัน ทุกวัน ...แม้แต่กลุ่มใจอยู่ก็ไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น เราถูกมาปฎิบัติรูขุมขนเจ้าปัญหาเหล่านั้นกัน เกอะคะ

จะทำอย่างไรให้รูขุมขนบนใบหน้าเล็กลง ?

...รูขุมขนเปรียบเหมือนท่อระบายน้ำ ช่วยระบายไขมันที่ผลิตมาจากต่อมไขมัน ในผิวหนัง หากมีการอุดตันก็อาจทำให้เกิดสิวได้ โดยทั่วไปผิวหนังที่มีต่อมไขมัน ขนาดใหญ่และมีปริมาณมากมักจะมึสภาวะผิวที่มัน และมีรูขุมขนที่กว้างตามปริมาณ ไขมันที่ผลิตออกมา นอกจากนั้นรูขุมขนมักจะใหญ่เพิ่มขึ้นตามอายุ การมีรูขุมขนโต ทำให้ใบหน้าแลดูหยามกร้าน

แต่เราก็สามารถทำให้รูขุมขนดูเล็กลงได้เหมือนกันนะ

ง่าย ๆ คือ ไม่ล้างหน้าด้วยสบู่ที่มีไขมันสูง แนะนำให้หมั่นใช้สครับ จะช่วย กำจัดขี้ไคล ทำให้ผิวหนังบางลง บางครั้งอาจมาสก็ทหน้าร่วมด้วย หลังล้างหน้าควร ใช้น้ำยาสมาณผิวพวก Astringent และ Fresheners จะเป็นการกระชับผิวอีกวิธี การหนึ่ง

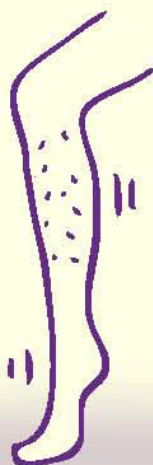
หากใช้วิธีการดังกล่าวแล้วไม่เห็นผลทันใจ เดียวนี้ก็มีอีกวิธีการหนึ่ง นั่นก็คือ การใช้เลเซอร์ SMOOTH BEAM, FRAXEL หรือการรักษาด้วย PHOTODYNAMIC THERAPY ซึ่งจะช่วยให้ต่อมไขมันทำงานน้อยลง จึงทำให้รูขุมขนเล็กลงไปด้วย แต่ ก็ต้องใช้เวลาในการรักษานาน และมีค่าใช้จ่ายสูง

สำหรับบางคนอาจมองเห็นรูขุมขนชัดเจน หน้าแห้งเป็นขุย ท่านอาจเป็น โรคผิวหนังที่เรียกว่าเซบเดิมจะมีอาการอักเสบของผิวหนังทำให้ผิวหนังมีสีแดง มีขุยและมีอาการคัน แนะนำให้ปรึกษาแพทย์ผิวหนังคะ



29

ข้อควรรู้
ก่อนตัดลิ้นใจ
กำจัดขน



เรื่องของขนที่มีมากเกินไปความต้องการของเจ้าของ ไม่ว่าจะอยู่ที่บริเวณ รักแร้ ใบหน้า หน้าแข้ง ย่อมทำให้เจ้าตัวสูญเสียความมั่นใจได้มากทีเดียว การกำจัด ขนจึงเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด

จะว่าไปการกำจัดขนนั้นมีมากมายหลายรูปแบบ เช่น การโกน เป็นวิธีที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว ทำได้เอง แต่บริเวณที่โกนนั้นจะไม่เรียบเนียน เพราะมีเส้นขนแทงขึ้นใหม่ทำให้ต้องโกนทุกวัน และหากโกนผิดผิวหนึ่งเกินไป อาจทำให้เกิดผิวหนังอักเสบตามมาอีกด้วย ทางที่ดีหลังการโกนควรใช้โลชั่นที่ไม่มีแอลกอฮอล์ตามด้วยเบบี้ออยล์ ก็จะช่วยให้ผิวบริเวณนั้นนุ่มนวลขึ้น

ส่วนการใช้แว็กซ์หรือที่รู้จักกันดีว่าแว็กซ์ก็น่าสนใจอยู่ไม่น้อยและเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลาย เพราะใช้เวลา 6 - 8 สัปดาห์กว่าที่ขนจะงอกขึ้นมาใหม่ แต่บางรายอาจไม่เหมาะกับวิธีการนี้เพราะการใช้แว็กซ์อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนังส่วนที่ใช้แว็กซ์ก็ได้

การกำจัดขนด้วยวิธีใช้ดัดไฟเป็นวิธีที่ได้ผลเช่นกัน ทำการรักษาโดยใช้เครื่องใช้ไฟฟ้าที่มีลักษณะเป็นเข็มแหลมเล็ก ๆ สอดลงไปบนรูขน จากนั้นจึงปล่อยกระแสไฟฟ้าลงไปในระดับที่พอเหมาะ ความร้อนจากกระแสไฟฟ้าจะไปทำลายเส้นขนและรากขน มีผลทำให้เส้นขนมีปริมาณและขนาดลดลง ให้ผลการรักษาที่ดีแต่ค่อนข้างเจ็บมากและใช้เวลานาน โดยเฉพาะบริเวณผิวที่มีพื้นที่มาก ๆ เช่น ขนหน้าแข้ง ผลข้างเคียงที่ต้องระวังได้แก่ อาการระคายเคือง รอยคล้ำ หรือแผลเป็น ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้หากทำการรักษาไม่ถูกวิธี

แต่ปัจจุบันมีเทคโนโลยีสมัยใหม่ การกำจัดขนด้วยเลเซอร์ก็เป็นวิธีการที่ได้รับความนิยมไม่แพ้กัน เพราะสะดวก รวดเร็ว และปลอดภัย แต่มียังไม่มีผลเป็นอีกด้วย แต่ถึงการทำเลเซอร์จะมีข้อดีเพียงใด เมื่อเทียบค่าใช้จ่ายกับการโกน ถอน และแว็กซ์ ก็ยังถือว่ามีราคาแพงอยู่หลายเท่าตัวนัก ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของเจ้าตัวเป็นหลัก แต่จะให้ดีควรเลือกใช้บริการในสถานบริการที่เชื่อถือได้ เพื่อความมั่นใจว่าผิวคุณจะไม่เสียหาย ไร้ขนมากจนใจ

...ถ้าอยากทราบรายละเอียดมากกว่านี้ละก็ ...เปิดอ่านหน้าต่อไปด้วยนะคะ

30

กำจัดขน ด้วยเลเซอร์



หากคุณเป็นผู้หนึ่งที่อยากจะกำจัดขนด้วยเลเซอร์ ต้องอ่านเรื่องนี้เลยล่ะ

เพราะข้อดีของการกำจัดขนด้วยเลเซอร์มีมากมายเลยทีเดียว ไม่ว่าจะเป็น สะดวก รวดเร็วและปลอดภัย ไม่มีแผลเป็น เพราะฉะนั้น จึงไม่น่าแปลกใจเลยที่ การกำจัดขนด้วยเลเซอร์เป็นวิธีที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายอยู่ในขณะนี้

การกำจัดขนด้วยเลเซอร์ อาศัยหลักการให้โมเลกุลของเม็ดสี (Melanin pigment) ในเส้นขนดูดพลังงานแสงเลเซอร์แล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนไป ทำลายรากขนได้บางส่วน ฉะนั้นจึงอาจพบว่ามีขนขึ้นใหม่ได้ แต่จะมีขนาดเล็กลง สีอ่อนลง และจำนวนน้อยลง

...การกำจัดขนด้วยเลเซอร์เพื่อให้ได้ผลลัพธ์จึงต้องทำหลายครั้งต่อเนื่องกัน ขึ้นอยู่กับบริเวณที่ต้องการรักษา เช่น บริเวณขนรักแร้ อาจต้องทำ 4-8 ครั้ง ระยะห่างทุก 1-2 เดือน เป็นต้น ก่อนการรักษาผู้ป่วย ไม่ควรถอนขนบริเวณที่ต้องการกำจัด แต่สามารถโกนขนได้ และไม่ควรใช้น้ำหอมบริเวณดังกล่าว ซึ่งอาจทำให้เกิดปฏิกิริยาต่อแสงได้

ขั้นตอนของการรักษานั้น สะดวกรวดเร็ว และปลอดภัย โดยแพทย์จะฉายแสงเลเซอร์บริเวณที่ต้องการกำจัดขน ซึ่งผู้ป่วยอาจรู้สึกเจ็บ แต่ไม่มากคล้ายโดนหนังยางดีดเบาๆ บริเวณผิวหนังหลังการรักษาอาจมีรอยแดงรอบรูขุมขน หรืออาจพบรอยคล้ำซึ่งจะค่อยๆ จางลงได้เอง หลังการรักษาจะไม่มีแผลจึงไม่จำเป็นต้องดูแลเป็นพิเศษ สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

อย่างไรก็ตามควรหลีกเลี่ยงการตากแดดจัดทั้งก่อนทำการรักษา และภายหลังทำการรักษาระยะเวลา 2 อาทิตย์ เพราะการถูกแดดก่อนหรือ หลังทำเลเซอร์กำจัดขนอาจทำให้เกิดรอยคล้ำบริเวณที่ทำการรักษาได้มากขึ้น และจะคล้ำอยู่เป็นเวลานาน

หากบังเอิญท่านเคยเป็นโรคเริ่มที่บริเวณริมฝีปากมาก่อน และต้องการกำจัดขนหนวด อย่าลืมบอกคุณหมอก่อนทำการรักษา เพราะความร้อนของเลเซอร์ อาจมีผลกระทบทำให้อาการโรคเริ่มกลับมากำเริบได้อีก

31

ถ้าจัดปาน...
ไม่ยากอย่างที่คิด



ปาน คือความผิดปกติของผิวหนังที่ติดตัวมาแต่กำเนิด แต่สำหรับ บางคนแล้ว อาจไม่มีปานมาแต่เกิด แต่พอโตมาช่วงวัยรุ่น ก็อาจพบว่าตนเองมีปานอยู่ตามร่างกาย

ปานมีทั้งขนาดใหญ่และขนาดเล็ก อาจขยายตัวขึ้นได้แบบค่อยเป็นค่อยไป ปานมีทั้งแบบปานดำ ปานแดง ปานขาว ปานขน ปานโตะ ปานสีน้ำเงิน

แม้ว่าปานจะไม่มีอันตรายร้ายแรง แต่บางครั้งการมีปานขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณใบหน้า ทำให้ขาดความมั่นใจและละดูตาสำหรับ ผู้พบเห็น

สำหรับท่านใดที่ประสบปัญหานี้อยู่ละก็ ไม่ต้องหนักใจค่ะ เพราะการกำจัด ปานไม่ยุ่งยากและเสียเวลาอีกต่อไปแล้ว เมื่อผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังได้ค้นพบ เทคโนโลยีการรักษาโดยใช้แสงเลเซอร์

Pulsed Dye Laser เป็นเลเซอร์ที่ใช้สำหรับกำจัดปานแดงโดยเฉพาะ เมื่อฉายแสงเลเซอร์ผ่านบริเวณผิวหนังที่เป็นปานแดง เม็ดเลือดแดงจะถูกขับ พลังงานเลเซอร์ ทำให้เส้นเลือดผิดปกติในบริเวณนั้นถูกทำลาย ปานแดงจะค่อยๆ จางลง โดยเฉลี่ยต้องให้การรักษาประมาณ 3-8 ครั้ง แต่แต่ละครั้งห่างกันประมาณ 6-8 สัปดาห์ หลังการรักษาอาจเกิดรอยคล้ำจาง, ซึ่งจะหายได้เองภายใน 1-2 สัปดาห์

สำหรับการรักษาปานดำ เช่น ปานโตะ จะต้องใช้เลเซอร์ชนิด Q-Switched เช่น Q-Switched Nd:YAG เมื่อฉายแสงเลเซอร์ไปที่ปานแล้ว แสงเลเซอร์จะเข้าไป ทำลายเฉพาะเม็ดสี ทำให้เกิดการแตกสลายของเม็ดสี และเม็ดเลือดขาวจะเข้ามา กินเม็ดสีที่ถูกทำลายทำให้รอยโรคจางลง ไม่มีอันตรายต่อร่างกายแต่อย่างใดค่ะ แต่อาจจะต้องฉายแสงเลเซอร์หลายครั้ง และทิ้งช่วงเวลาในการรักษาแต่ละครั้ง ให้ห่างกันประมาณ 6-8 สัปดาห์ หลังทำอาจมีผลข้างเคียง เช่น จุดเลือดออก รอยคล้ำ รอยต่าง แต่ก็พบได้น้อยมากค่ะ

การรักษาปานนั้นไม่ใช่เรื่องยาก แต่ควรรับบริการจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อป้องกันการศึกษาปัญหาแทรกซ้อนอันไม่พึงประสงค์นะคะ

32

คิดให้ดี..ก่อนรัก



ปัจจุบันนี้การสักได้รับการนิยมอย่างแพร่หลาย มีร้านที่รับทำรอยสักเกิดขึ้นมากมาย แต่ละร้านต่างมีลวดลายรอยสักต่าง ๆ หลากสี หลากสไตล์ไว้ยั่วกิเลสผู้ที่ยินชอบศิลปะบนร่างกาย ลองถามตัวเองดูก่อนนะคะว่าพร้อมที่จะเอาชีวิตไปเสี่ยงกับสารพัดอันตรายที่มาจากรอยสักหรือไม่

บางคนแพ้สีที่ใช้สัก จนเกิดตุ่มแดงคัน หรือไม่เช่นนั้นในบางรายที่เป็นโรคสะเก็ดเงิน ก็จะมีผื่นของโรคสะเก็ดเงินนั้นปรากฏขึ้นที่รอยสัก แต่อันตรายอะไรก็ไม่เท่าการติดเชื้อจากเข็มที่ไม่สะอาด เชื้อโรคต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เชื้อแบคทีเรีย เชื้อไวรัสตับอักเสบบี เชื้อวัณโรค โรคเริม โรคเอดส์ ต่างก็สามารถเข้าสู่ร่างกายของคุณได้ทั้งนั้น โรคร้ายเหล่านี้บางกรณีก็ไม่สามารถรักษาให้หายได้ นอกจากนั้นการสักอาจเกิดรอยแผลเป็นแดงนูน ที่เรียกว่าคีลอยด์ (Keloid) ทำให้ต้องเสียใจ เสียเวลาและเสียค่ารักษารอยแผลเป็น ดังนั้นลองั้งใจดูให้ดีก่อนนะคะว่าต้องการจะสักจริง ๆ หรือไม่ เพราะถ้าเกิดคุณไม่ชอบรอยสักของคุณในภายหลัง ก็ไม่มีทางที่คุณจะย้อนอดีตกลับไปแก้ไขได้อีกแล้ว



33

ลบรอยสักท้นใจ ด้วยเลเซอร์



ในสมัยนี้การลักเป็นที่ยอมรับในคนทั่วไป บางท่านอาจลักเพราะแพ้ฟัน แต่เมื่อเลยช่วงเวลาหนึ่ง ก็รู้สึกไม่ปริ่มกับรอยลักบนเรือนร่างของตนเองจะอย่างนั้น รอยลักที่เคยสวยงาม อาจไม่สวยงามอีกต่อไป เพราะเจ้าของเกิดเบื่อรอยลัก หรือ รอยลักนั้นเป็นอุปสรรคต่อหน้าที่การงาน...เลิกกุ่มขมับได้แล้วละ ปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขเสมอ...หากท่านใดอยากลบรอยลักละก็ เลเซอร์เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่จะช่วยคุณได้

การลบรอยลักด้วยเลเซอร์นั้น...ทั้งปลอดภัย ไม่ติดเชื้อ ไม่ทิ้งร่องรอย ผลเป็น ผิวจึงเนียนเรียบ

กระบวนการในการลบรอยลัก เมื่อฉายแสงเลเซอร์ไปที่บริเวณรอยลัก แสงเลเซอร์จะทำลายเฉพาะเม็ดสี และเม็ดเลือดขาวจะเข้ามากินเม็ดสีที่ถูกทำลาย ทำให้รอยลักจางลง

การรักษาด้วยเลเซอร์ อาจต้องฉายเลเซอร์หลายครั้ง ไข่ระยะเวลาห่างกัน 6-8 สัปดาห์ ระยะเวลาในการรักษา จำนวนครั้งในการรักษา ขึ้นอยู่กับปริมาณสี ชนิดของสี รวมกับขนาดหรือบริเวณพื้นที่ของรอยลัก ถ้าจัดรูปเป็นบริเวณเล็ก ๆ อาจใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที ต่อครั้ง แต่ถ้ารอยลักมีขนาดใหญ่ ระยะเวลาในการรักษาก็จะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ การลบรอยลักต้องทำการรักษาหลายครั้ง โดยเฉลี่ย 3-8 ครั้ง ขึ้นกับชนิดของสีที่ลัก ถ้าเป็นสีดำ-เขียวเข้ม จะตอบสนองได้ดี แต่ถ้าเป็นสีอ่อนๆ เช่น เขียวอ่อน หรือสีเหลืองจะค่อนข้างลบยาก ต้องทำหลายครั้งและบางครั้งอาจต้องให้เลเซอร์ลบรอยลัก มากกว่าหนึ่งชนิดในการรักษา

หลังการรักษา ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้แผลถูกน้ำเป็นเวลา 2-3 วัน หลังแผลหายควรหลีกเลี่ยงแสงแดดและทาครีมกันแดดอย่างต่อเนื่อง มารับการตรวจตามแพทย์นัด ผลข้างเคียงจากการรักษาด้วยเลเซอร์ ได้แก่ จุดเลือดออก รอยคล้ำ รอยด่าง หรือแผลเป็นนูน แต่มนได้บ่อย

แม้ว่าการลบรอยลักจะเป็นเรื่องง่าย แต่ค่าใช้จ่ายในการรักษายังมีราคาสูง ดังนั้นก่อนลักควรคิดให้ถี่นะค่ะ จะได้ไม่ต้องตามแก้ตามลบกันให้เปลืองเวลา และสตางค์ในกระเป๋าละ

34

บทออกซ์... ความงามแนวใหม่



“ต้องสวย ต้องสวย ต้องสวย” คาคาที่สาวๆ ท่องกันขึ้นใจทั่วบ้านทั่วเมือง แต่เราทุกคนก็ต้องยอมรับกฎเกณฑ์ของธรรมชาตินะว่า ความสวย ความงาม เป็นสิ่งไม่คงทนถาวร เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุหนึ่ง ผิวหนังที่เคยเต่งตึงมีน้ำมีนวล ก็เริ่ม หย่อนคล้อย มีรอยย่น และรอยตีนกา คอยฟ้องอายุของเจ้าของใบหน้าอยู่เนืองๆ ...นี่แค่คิดก็ลมจับแล้วละ แต่ด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยีความงามสมัยใหม่ที่ไม่หยุดยั้ง ทำให้เราได้รู้จักกับการฉีกร่องรอยแห่งอายุด้วย...โบท็อกซ์

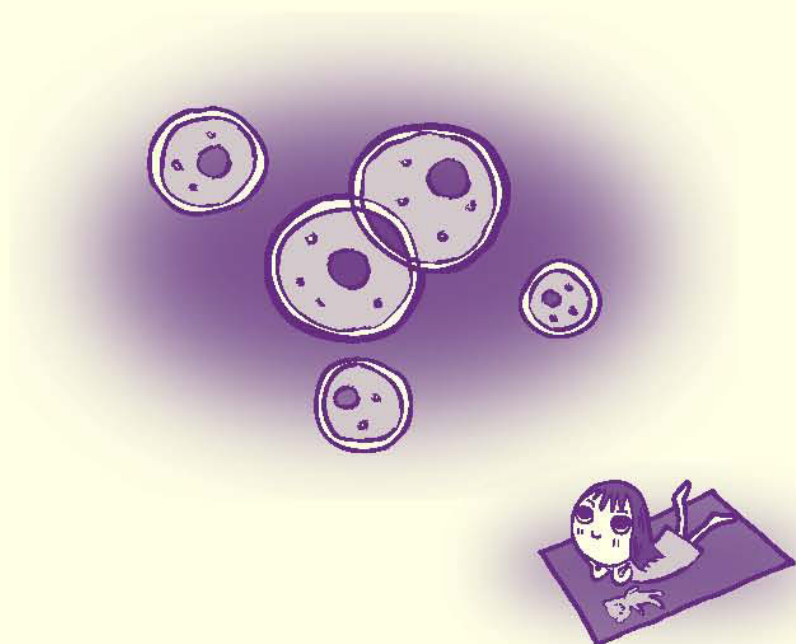
ใครๆ ก็บอกว่าโบท็อกซ์เป็นสิ่งมหัศจรรย์ของโลกยุคนี้ คุณไม่ต้องเสียเวลา ทำศัลยกรรมให้เจ็บตัว เพียงแค่ฉีดโบท็อกซ์เดียวเดียว ใบหน้าก็เต่งตึงขึ้นภายใน 5-7 วัน นั่นก็เพราะโบท็อกซ์มีฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณที่ฉีดยาลงไปนั้นอ่อนแรง ทำให้ริ้วรอยที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อลดลงเช่น ตีนกาที่เกิดจากการยิ้ม หรือหัวเราะ รอยหว่างคิ้วที่เกิดจากการขมวดคิ้ว รอยย่นบริเวณหน้าผาก แต่ริ้วรอยเพื่อย่นบริเวณร่องแก้มมักไม่ได้ผล ถึงแม้ว่าโบท็อกซ์จะสามารถบรรเทา ความงามได้สมใจ แต่น่าเสียดายที่คนไข้อาจได้รับผลข้างเคียงจากตัวยา ทำให้ไม่สามารถขมวดคิ้ว หรือแสดงอารมณ์ได้มากนัก สันนราคารักษาบริการก็แพงเอา การอยู่ ส่วนการออกฤทธิ์ของโบท็อกซ์ก็อยู่ได้นานเพียง 3-6 เดือนเท่านั้น คนไข้ก็ต้องกลับมาฉีดยาใหม่ และที่น่าอันตรายที่สุดก็คือ หากแพทย์ที่ให้บริการคุณไม่ใช่ผู้เชี่ยวชาญจริง, ใบหน้าของคุณก็อาจจะบิดเบี้ยวเสียรูปทรงได้

อย่างไรก็ดีต้องอย่าลืมว่าโบท็อกซ์ได้มาจากเชื้อแบคทีเรีย Clostridium ซึ่งเป็นเชื้อกลุ่มเดียวกับบาดทะยัก หากใช้ไม่ถูกทางอาจมีอันตรายทำให้กล้ามเนื้อ เป็นอัมพาตถึงขั้นเสียชีวิตได้

สวยแต่อันตรายจริง, ค่ะ...

35

สเต็มเซลล์... ช่วยได้จริงหรือ?



สเต็มเซลล์ ดูเหมือนจะเป็นความหวังใหม่ของสาว ๆ ที่ต้องการชะลอริ้วรอยของผิวหนัง เพราะอยากผิวสวยไปนาน ๆ ว่าแต่คุณรู้จักสเต็มเซลล์หรือยัง

สเต็มเซลล์ (Stem Cell) เป็นเซลล์ที่ในจำเพาะ มีความสามารถในการแบ่งเซลล์ได้อย่างไม่มีขีดจำกัด และสามารถพัฒนาไปเป็นเซลล์ที่ทำหน้าที่จำเพาะได้ ซึ่งอธิบายง่าย ๆ คือ สเต็มเซลล์เป็นเซลล์ต้นกำเนิดที่ยังไม่รู้ว่าจะพัฒนากลายเป็น อวัยวะอะไรในร่างกาย แต่ หากไปเกาะอยู่ตรงไหนก็จะกลายเป็นเซลล์ของอวัยวะตรงนั้น เช่น ถ้าอยู่ที่กล้ามเนื้อหัวใจ ก็จะกลายเป็นกล้ามเนื้อหัวใจ เราจะแบ่งเจ้าสเต็มเซลล์นี้ออกได้เป็น 2 ประเภทตามแหล่งกำเนิดของมัน คือ สเต็มเซลล์จากตัวอ่อน ได้จากกลุ่มเซลล์ในระยะที่เป็นตัวอ่อนที่เกิดจากสเปิร์มเข้าปฏิสนธิกับไข่ สเต็มเซลล์ชนิดนี้ จะสามารถพัฒนาไปเป็นเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกายได้เกือบทุกชนิด ส่วนสเต็มเซลล์ประเภทที่สองคือ สเต็มเซลล์จากร่างกายนั้น จะได้จากเนื้อเยื่อและอวัยวะของร่างกาย จากเลือด รก สายสะดือ ไไขกระดูก ฯลฯ สเต็มเซลล์ชนิดนี้ ถ้ามาจากอวัยวะส่วนใด ก็จะพัฒนาไปเป็นอวัยวะส่วนนั้น ทางทางการแพทย์นิยมใช้สเต็มเซลล์ชนิดที่สองมากกว่าชนิดแรก

สเต็มเซลล์ที่ได้มา จะถูกนำไปแช่แข็งในถังไนโตรเจนเหลวที่อุณหภูมิ -196 องศาเซลเซียส ซึ่งในทางทฤษฎีระบุไว้ว่า วิธีเก็บแบบนี้ จะสามารถรักษาสภาพของสเต็มเซลล์ได้นาน

ฉะนั้นอายุการใช้งานของสเต็มเซลล์ก็จะขึ้นอยู่กับกระบวนการจัดเก็บ ถ้าหากเก็บไว้นาน ๆ หรือเก็บไม่ดีพอ โอกาสที่เซลล์จะไม่สามารถงอกใหม่ก็จะเป็นไปได้มาก เพราะเซลล์ก็มีวันหมดอายุเหมือนสิ่งอื่น ๆ

การฉีดสเต็มเซลล์ เพื่อให้ดูเต่งลง คงไม่สามารถทำได้ ผลที่ตามมา ก็ยังไม่แน่นอน สารที่ฉีดอาจก่อมะเร็งขึ้นมาก็ได้ ส่วนการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของสเต็มเซลล์ทาผิว เพื่อช่วยให้ผิวหนังดูดีขึ้นก็ยังเป็นสิ่งเป็นไปไม่ได้

การทาสีผสมสเต็มเซลล์นั้นไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการรักษา เพราะตัวสเต็มเซลล์ไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังลงไปถึงชั้นหนังแท้ จึงไม่ก่อให้เกิดผลใด ๆ แต่บางท่านอาจรู้สึกดีขึ้นบ้าง ซึ่งน่าจะเป็นผลจากส่วนผสมอื่น ๆ ที่อยู่ในครีมนั้น ๆ มากกว่า

ดังนั้น ความหวังของสาว ๆ ที่จะใช้สเต็มเซลล์ที่เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางทำให้ผิวไม่มีริ้วรอยคงเป็นไปไม่ได้เช่นกันค่ะ

36

กระชับความหยาบคาย
ด้วยเทคโนโลยีเทอร์มาร์จ



เทอร์มาร์จ ชื่อนี้อาจยังไม่เป็นที่คุ้นหูเท่าใดนัก แต่ความสามารถของเทอร์มาร์จ เป็นสิ่งที่สาว ๆ หลายคนลือลือทักทายกันทีเดียว

เทอร์มาร์จ คือ การนำเทคโนโลยีความถี่ของคลื่นวิทยุ (Radio Frequency) ซึ่งได้รับการจดสิทธิบัตรภายใต้ชื่อ เทอร์มาคูล (Therma cool) โดยบริษัท Thermage ประเทศสหรัฐอเมริกา เทอร์มาร์จสามารถทำให้ผิวหนังยกกระชับ เรียบเนียน ตลอดจนช่วยลดริ้วรอยบนใบหน้าได้เป็นอย่างดี ทำได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว ปราศจากรอยหรือบาดแผล หลังการรักษาจะรู้สึกผิวกระชับและเรียบขึ้น แลดูอ่อนกว่าวัยอย่างเห็นได้ชัด ผลการรักษาอยู่ได้นานประมาณ 2 ปี ทั้งนี้ขึ้นกับลักษณะเฉพาะและวัยของแต่ละคน

ข้อควรระวังของการใช้เทอร์มาร์จ คือ ไม่ใช้ในผู้ป่วยโรคหัวใจหรือติดอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมระบบการเดินของหัวใจทุกชนิด ผู้ที่ตั้งครรภ์หรืออยู่ในช่วงให้นมบุตร ผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคเอสแอลอี โรคซึม

หลังการรักษาแนะนำให้หลีกเลี่ยงแสงแดดจัดประมาณ 5-9 วัน ใช้ครีมกันแดดที่มี SPF 30 ขึ้นไป บางรายหลังการรักษาอาจพบอาการบวมแดงที่ผิว แต่อาการดังกล่าวจะหายไปภายใน 3-5 วัน

ค่าใช้จ่ายในการทำเทอร์มาร์จจะขึ้นกับตำแหน่งและบริเวณที่ทำการรักษา ที่สำคัญเลือกสถานที่ให้การรักษาที่ได้มาตรฐานและมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นดีที่สุด

37

บอกเล่า เรื่องราว



เลือดฝ้ายบดแล้วก็เรียบ แต่สำหรับผิวหน้าแล้วมันไม่ง่ายเหมือนเลือดฝ้ายนะสิ หากมีริ้วรอยเกิดขึ้นละก็จะทำให้เรียบเหมือนเลือดฝ้ายไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย แต่ไม่ต้องตกใจ เพราะหน้านี้มีคำตอบให้..

หากริ้วรอยมาเยือนบนใบหน้าของคุณแล้วละก็ อย่ามัวก้มดูมือก้มใจอยู่เลย จุกขึ้นมาปฏิบัติภารกิจกันดีกว่า ริ้วรอยอาจแก้ไขได้ด้วยวิทยาการก้าวหน้าสมัยใหม่ อันได้แก่

1. การขัดผิว (Microdermabrasion) เช่น ขัดด้วยสუნไฟร์ ผงทรายหรือผงอัญมณี รวมถึงการขัดด้วย laser
2. การลอกหน้า (Mask) ด้วยเจล โคลน สาท่าย ฯลฯ ที่อาจผสมสารบำรุงลงไปด้วย
3. การลอกหน้าด้วยสารเคมี ซึ่งมีความเป็นกรด AHA
4. การทายา ได้แก่ กรด AHA, กรดวิตามินเอ (Retinoid) และ Retinol
5. การใช้แสง Intense Pulse Light (IPL) ซึ่งไม่ทำให้เกิดบาดแผลและได้ผลดี
6. การฉีดสารทดแทนเข้าใต้ผิวหนัง เช่น Hyalunomic acid
7. การฉีดสารเพื่อให้เกิดอัมพาตของกล้ามเนื้อเฉพาะที่ (Botulinum toxin)
8. การใช้คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าช่วงคลื่นวิทยุ Radio Frequency (RF) กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน
9. การใช้แสงเลเซอร์บางชนิดที่ช่วยกระตุ้นการสร้างคอลลาเจน

การจะมีผิวสวยไร้ริ้วรอยได้นั้น ต้องดูแลทั้งการปกป้อง บำรุง ปั่นทุบ และรักษาอย่างต่อเนื่อง และไม่ว่าจะเลือกวิธีใดก็ตาม ควรเตรียมใจไว้บ้าง สำหรับผลลัพธ์ซึ่งอาจไม่เป็นไปตามคาดหวังไว้ เพราะในความจริงทางการแพทย์เรื่องการบำบัดริ้วรอยนั้น ขณะนี้ ยังไม่มีวิธีใดสามารถรับประกันว่าได้ผล 100 % ...เริ่มใส่ใจเรื่องริ้วรอยตั้งแต่วันนี้ เพื่อให้มีสุขภาพผิวที่ดีอยู่กับเราไปอีกนานแสนนานนะค่ะ

38

ศัตรูร้าย ทำลายผิว



คุณเคยรู้สึกไม่ถูกใจกับอะไรบางอย่างบ้างไหม แล้วคุณทำอะไร? หนึ่งในคำตอบนั้นก็คือพยายามหลีกเลี่ยงไม่อยู่ใกล้ ...เช่นเดียวกับผิวสวยๆ ของคุณนั้นแหละ เพราะฉะนั้นนอกจากรู้จักบำรุงผิวแล้ว ก็ควรรู้จักหลีกเลี่ยงสิ่งที่ผิวไม่ชอบด้วยเช่นกัน

ผิวสวยปราศจากริ้วรอยและฝ้า กระ บ่อมเป็นที่ปรารถนาสำหรับทุกคน แต่มีเรื่องราวของสภาวะและพฤติกรรมต่างๆ ที่จะทำลายความงามและความชุ่มชื้นของผิวพรรณให้ร่วงโรยไปก่อนเวลาอันควรได้แก่

แอลกอฮอล์ ที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ส่งผลเสียต่อสภาพผิวหนังของเราด้วย โดยจะรบกวนระบบการไหลเวียนของโลหิตที่มาหล่อเลี้ยงผิวหนัง ทำให้ผิวแห้ง ฤไม่สดใสเท่าที่ควร

มลพิษจากสภาวะแวดล้อม ฝุ่นควันและมลพิษต่างๆ จะทำลายสุขภาพผิวอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้สารเคมีต่างๆ ที่เราสัมผัสในชีวิตประจำวัน ก็อาจทำให้ผิวเสียหายได้หากขาดการดูแลที่เหมาะสม

การสูบบุหรี่ เป็นอันตรายที่สุดสำหรับผิวบริเวณใบหน้า ทำให้มีริ้วรอยก่อนวัย เกิดร่องลึกที่รอบตาและริมฝีปากบน ผิวขาดออกซิเจนมาหล่อเลี้ยง ทำความเสียหายให้กับ คอลลาเจนและอีลาสติน ทำให้ผิวสูญเสียความยืดหยุ่น

แสงแดด เป็นศัตรูอันดับหนึ่งที่ทำลายความงดงาม การปล่อยให้ผิวถูกแดดโดยไม่ป้องกันเป็นประจำ จะทำให้ผิวแห้งหมองกร้าน ริ้วรอยก่อนวัย เส้นใยคอลลาเจนของผิวถูกทำลาย พบว่าปัญหาผิวหนังส่วนใหญ่มาจากเรื่องนี้ วิธีป้องกันคือ หลีกเลี่ยงแสงแดดโดยเฉพาะในช่วงเวลา 10.00-15.00 น. ทายากันแดด ที่มีค่า SPF ตั้งแต่ 30 และค่า PA++ ขึ้นไปเป็นประจำ ก็จะช่วยป้องกันผิวได้ดีขึ้น

และทั้งหมดนี้ก็คือ ปฏิบัติการผิวเยี่ยมได้ ที่ทำงานๆ แต่ได้ผลเกินคุ้มจริงๆ



39

สวยไว้ก่อน แม่สอนไว้



เรื่องสวยเป็นเรื่องธรรมชาติ (ของคนที่คุณเอง)

เกิดเป็นสาวทั้งที ก็ต้องอยากสวยเป็นธรรมดา ไม่ว่าสาวรุ่น สาวใหญ่ วัยไหนๆ ก็อยากสวย ดังสุภาษิต “ไถ่จามเนราะชน คนงามเนราะแต่ง” แต่งตัว แต่งหน้าให้สวย ก็ต้องมีผิวสวยๆ ช่วยส่งเสริมด้วย

ผิวหนังที่สวยเนียนนุ่ม ไร้จุดด่างดำ ผิวกะ และรอยแผลเป็น เป็นผิวยอดปรารถนาของสาว ๆ ทำอย่างไรจะมีผิวสวย? คำถามยอดฮิตที่แพทย์ผิวหนังถูกถามบ่อยๆ วิธีการดูแลผิวให้มีสุขภาพดี การเลือกใช้นวัตกรรม ให้เหมาะสมกับสภาพผิว เช่น ผิวแห้งควรใช้โลชั่นบำรุงผิว ไม่ขัดถูผิวแรงเกินไป ปกป้องผิวจากแสงแดดโดยใช้อากันแดดและการหลบแดด หลีกเลี่ยงการสัมผัส สารเคมีที่รุนแรง เลือกอาหารที่มีประโยชน์ ให้ครบหมวดหมู่ ดื่มน้ำสะอาดมากๆ นึกผ่อนให้พอเพียงพอ ไม่เครียด ไม่อดนอน หลีกเลี่ยงสารเสพติด เช่น เหล้า บุหรี่ ฯลฯ หากพบสิ่งผิดปกติที่ผิว เช่น ผิวขรุขระ ผิวเป็นแผล ผิวเปลี่ยนสี ให้รีบปรึกษาแพทย์ ไม่อาบน้ำร้อนจัด ไม่บีบและแกะเกาผิวให้เป็นรอยนูนๆ เลือกใช้เสื้อผ้าที่ไม่ระคายเคืองผิว รักษาความสะอาดของเสื้อผ้า เครื่องใช้ สำหรับผู้ที่ที่เป็นโรคผิวหนัง ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อการดูแลตนเองที่ถูกต้อง และหากสาว ๆ ที่ต้องการใช้เทคโนโลยีความงามมาช่วยส่งเสริมความงามของผิวแล้ว แนะนำให้ปรึกษา ผู้เชี่ยวชาญก่อนตัดสินใจ แค่นี้ก็มีผิวสวยสวยไว้อยู่แล้ว เพียงแค่นี้ เรื่องสวยก็จะเป็นเรื่องธรรมชาติของคุณแล้วค่ะ



40

ริมฝีปากสวย ช่วยได้



ริมฝีปากสวย ชุ่มชื้น คงเป็นที่ปรารถนาของใครหลาย ๆ คน รวมถึงคุณผู้อ่าน ด้วยไหมหรือเปล่าคะ เพราะฉะนั้น เรา就来เพิ่มเสน่ห์ให้กับริมฝีปากของเรากันดีกว่า

การดูแลริมฝีปากให้ชุ่ม ชุ่มชื้น เป็นเรื่องที่สามารถทำได้ด้วยตนเองได้ง่ายๆ เพียงใช้วาสลีน ชีร์ม หรือลิปมัน อาจเลือกใช้ลิปมันที่มีส่วนผสมในการช่วยป้องกัน รอยร้าวอย่างจริงจังก็ยิ่งดี ไม่ให้มาทำร้ายผิวบริเวณริมฝีปาก และสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม อีกอย่างหนึ่งก็คือ “น้ำเปล่าบริสุทธิ์” ในแต่ละวัน เราควรดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับริมฝีปาก และช่วยป้องกันไม่ให้เรคร้อนในมาทรมานใจเราอีกด้วย

กรณีสภาพปากแห้ง เป็นผลที่ริมฝีปาก ไม่ควรแกะแผล เพราะจะทำให้ติดเชื้อ ทำให้อาการของแผลแย่ลง และหายยาก หลีกเลี่ยงการเลียริมฝีปากบ่อยๆ เพราะจะยิ่งทำให้ริมฝีปากแห้งและมีสีคล้ำขึ้นด้วย ไม่ใช้ริมฝีปากขบวัสดุแข็งๆ เพราะจะทำให้ริมฝีปากสวยๆ ของเราเกิดบาดเจ็บได้

ส่วนผู้ที่มิริมฝีปากคล้ำมากๆ อาจเกิดได้จากหลายสาเหตุนะคะ เช่น เกิดจากการเป็นโรคหัวใจ โรคเลือด หรือเกิดจากการสูบบุหรี่ ผลไม้บางชนิดก็อาจทำให้ริมฝีปากคล้ำได้เช่นกัน ส่วนผู้ที่มิริมฝีปากแห้งมาก อาจมีสาเหตุจากการรับประทานยาบางชนิด การดื่มน้ำน้อย ความเครียด หรือการได้รับรังสีเพื่อการรักษาโรค แนะนำให้ดื่มน้ำสะอาดให้มากๆ และหมั่นทาลิปมัน วาสลีน หรือชีร์ม

อ้อ! แล้วอย่าลืมระวังเรื่องกลิ่นปากด้วยนะคะ ...เพียงเท่านี้คุณก็มีริมฝีปากที่สวยงาม รวยเสน่ห์ได้แล้วล่ะคะ



คณะผู้จัดทำ



นพ.จิรโรจ ลินชวนนท์
ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง

พญ.รัชนิ อัครนันท์
รองผู้อำนวยการด้านบริหาร



นพ.จินดา โรจนเมธีรินทร์
หัวหน้ากลุ่มงานศัลยกรรมศาสตร์
และเลเซอร์ผิวหนัง

พญ.ประภาวรรณ เขาวะวณิช
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญประจำกลุ่มงานศัลยกรรมศาสตร์
และเลเซอร์ผิวหนัง



ศุภมาลี สุวรรณเมฆ
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

สุมาลี อินทิจันทร์
นักวิชาการสาธารณสุข



ขอบคุณค่ะ



ถ้า
ไม่เชื่อ
ขอให้
ลอง
อ่านดู
!!!

สถาบันโรคผิวหนัง

420/7 ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

โทรศัพท์ : 0-2354-8036-40 โทรสาร : 0-2354-8042

www.inderm.go.th