ไลฟ์สไตล์ : 3 เทคนิคดูแลผิวบอบบาง

      ปัญหาผิวบอบบางแพ้ง่ายที่สร้างทั้งความรำคาญใจและความกังวลใจนั้นอาจเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย ทั้งความตึงเครียด มลภาวะ การอดนอน แสงแดด การใช้เครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์บำรุงผิว ฯลฯ

หรือจากสาเหตุที่หลายคนมองข้ามอย่างสารเคมีตกค้างบนเสื้อผ้าที่อาจก่อให้เกิดอาการระคายเคือง ผื่นคัน และรอยแดงต่อทุกผิวสัมผัส ไม่ใช่แต่เพียงผิวเด็กเท่านั้น แต่ผิวผู้ใหญ่ก็อาจระคายเคืองได้เช่นเดียวกัน คอมฟอร์ท เพียว ผลิตภัณฑ์น้ำยาปรับผ้านุ่มสูตรอ่อนโยน จึงจัดงานคอมฟอร์ท เพียวกราวนด์ สนามคู่ป่วน..ชวนหอมท้าสัมผัส เพียวอันอ่อนโยน ผ่านการพิสูจน์จากสถาบันผิวหนังชั้นนำแล้วว่าอ่อนโยนต่อทุกสภาพผิว แม้ผิวบอบบางแพ้ง่าย

      ผู้เชี่ยวชาญทางด้านผิวหนัง พญ.ปิยอร หัสดินทร ณ อยุธยา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสาขาตจวิทยา (ผิวหนัง) และแพทย์หลวงประจำกองแพทย์หลวง สำนักพระราชวัง แนะนำว่า ไม่เพียงแต่ผิวเด็กเท่านั้นที่อาจเกิดการระคายเคืองจากสารเคมี แต่ผู้ใหญ่ก็สามารถเผชิญกับปัญหานี้ได้เช่นเดียวกันขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 3 อย่างได้แก่

      1) สภาพผิวแห้ง ซึ่งเกิดอาการระคายเคืองจากสารเคมีหรือเกิดผื่นแพ้ผิวสัมผัสได้ง่ายกว่าคนที่มีผิวมันหรือผิวปกติ

      2) ความสมบูรณ์ของสภาพผิว โดยหากขัดผิวหรือลอกผิวบ่อยจะทำให้ผิวบาง ผิวไม่แข็งแรง และก่อให้เกิดการระคายเคืองได้ง่าย และ

      3) การดูแลผิวที่ไม่เพียงพอ ซึ่งเกิดจากการขาดการปรนนิบัติผิวด้วยครีมบำรุงหรือมอยเจอไรเซอร์ที่ไม่เพียงพอ ก็ทำให้เกิดการระคายเคืองได้ง่ายเช่นเดียวกัน

      นอกจากนี้แพทย์หญิงปิยอรยังได้แนะนำเคล็ด(ไม่)ลับง่ายๆ สำหรับการดูแลผิวบอบบางไม่ให้ผิวระคายเคือง เริ่มจาก 1) หลีกเลี่ยงต้องลองสังเกตหาสาเหตุของอาการแพ้ที่เกิดขึ้นกับร่างกายเรา แล้วพยายามหลีกเลี่ยงง่ายๆ คือพยายามไม่ให้อยู่ในห้องนอนที่มีพรม หนังสือ หรือตุ๊กตาตลอดเวลา เพราะเป็นแหล่งสะสมของฝุ่น ไรฝุ่น ซึ่งจะทำให้ผิวบอบบางแพ้ง่าย

      2) ปกป้องทาครีมบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น เพื่อไม่ให้ความแห้งทำให้ผิวเกิดผดผื่นได้ง่าย และหมั่นปกป้องผิวจากแสงแดดอย่างสม่ำเสมอ เพราะแสงแดดเป็นภัยร้ายกับผิวบอบบาง

      3) ป้องกัน อ่านฉลาก และส่วนผสมก่อนซื้อผลิตภัณฑ์ โดยเฉพาะกรณีที่รู้ว่าแพ้สารตัวใดและเลือกใช้ผลิตภัณฑ์สูตรอ่อนโยน สำหรับผิวแพ้ง่ายควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีสูตรอ่อนโยน โดยเริ่มต้นจากเรื่องเล็กๆ อย่างน้ำยาปรับผ้านุ่มที่ใช้กันอยู่ทุกวัน เพราะสูตรทั่วไปอาจมีสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวผสมอยู่ ซึ่งหากตกค้างในเสื้อผ้าจะทำให้ผิวหนังระคายเคือง และกระตุ้นให้เกิดอาการภูมิแพ้ได้หากหายใจเอาสารเคมีเข้าไป โดยเฉพาะพฤติกรรมของเด็กที่อาจมีการใช้ลิ้นหรือใช้มือสัมผัสถูกสารเคมี อาจทำให้เกิดผื่นแพ้บริเวณนั้นๆ ได้

ขอบคุณข่าวจาก คม ชัด ลึก