


Newspaper : Naew Na	Date: 19 July 2015
'HEADLINE' : ไร้ฝ้า หน้าใส	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 100,000	PR Value : 128,250



**ไร้ฝ้า...หน้าใส**

ฝ้า (Melasma) คำ คำ นี้คงไม่ใช่คำแปลกใหม่อะไรสำหรับคนทั่วไป โดยเฉพาะในประเทศเมืองร้อนอย่างบ้านเราที่ผู้คนส่วนใหญ่ต้องเผชิญกับความร้อนและสภาพอากาศอันอบอุ่นในช่วงเวลากลางวันซึ่งยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ โดยทั่วไปฝ้าเป็นความผิดปกติของผิวหนังชนิดไม่อันตรายที่เกิดจากการรวมตัวของเม็ดสี (Melanin) ที่ผิดปกติ ซึ่งจะเห็นเป็นรอยคล้ำสีน้ำตาลหรือดำกระจายอยู่บนผิวหนัง สำหรับผิวของชาวเอเชียจะมีความละเอียดและมีเม็ดสีที่กระจายตัวอย่างสม่ำเสมอทำให้พบปัญหาการเกิดฝ้าได้บ่อยกว่าชาวคอเคเซียนที่มีผิวขาวกว่าโดยเฉพาะในผู้หญิงเอเชียที่เริ่มมีอายุมากขึ้น ดังนั้นปัญหาเรื่องฝ้าจึงเป็นปัญหาสำคัญและสร้างความกังวลใจให้กับผู้หญิงเอเชียเป็นอย่างมาก เนื่องจากคนส่วนใหญ่มีค่านิยมชื่นชอบใบหน้าที่ขาวใสไร้จุดด่างดำมากกว่า

“ฝ้า” คือ แผ่นหรือรอยปื้นสีน้ำตาลอมดำที่ขึ้นอยู่บนใบหน้า มักจะเป็นทั้งสองข้าง มีรูปร่างและขนาดต่างกัน ตั้งแต่หย่อมเล็กๆจนกระจายเต็มทั้งใบหน้า บริเวณที่ชอบเป็นมากที่สุดได้แก่ โหนกแก้ม หน้าผาก เหนือริมฝีปาก และสันจมูก บางครั้งเราอาจพบฝ้าบริเวณหน้าอกได้เหมือนกัน โดยเฉพาะคนที่ชอบใส่เสื้อคอรูปตัววี และต้องอยู่กลางแจ้งเป็นประจำ ฝ้ามักจะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย ประกอบกับการที่ถูกแสงแดดบ่อยๆ จึงเป็นสาเหตุทำให้เกิดฝ้าขึ้นมาได้ โดยทั่วไปฝ้าแบ่งออกเป็น 3 ชนิด คือ “ฝ้าชนิดตื้น” มีลักษณะเป็นปื้นสีน้ำตาลอ่อนส่วนใหญ่เป็นฝ้าระยะแรก สำหรับ “ฝ้าชนิดลึก” มีลักษณะเป็นปื้นสีน้ำตาลเข้มปนดำ ส่วนใหญ่เป็นฝ้าชนิดที่เป็นเรื้อรัง และได้รับการดูแลรักษาที่ผิดวิธี และ “ฝ้าเส้นเลือด” มีลักษณะเป็นปื้นสีน้ำตาลปนแดง มีเส้นเลือดฝอยกระจายอยู่ด้วย ฝ้าชนิดนี้เกิดจากการใช้ยารักษาฝ้าที่มีส่วนผสมของสารไฮโดรควิโนน (Hydroquinone) และสารสเตียรอยด์ (Steroids) เป็นเวลานาน ในบางรายเซลล์สร้างเม็ดสี (Melanocytes) อาจถูกทำลายเป็นหย่อมๆ ทำให้เห็นจุดสีขาวขนาด 2-3 มิลลิเมตร กระจายปนอยู่ตรงบริเวณที่เป็นฝ้าและบางครั้งอาจมีปื้นเทาดำเข้มปนอยู่ด้วย โดยปื้นสีเทานี้ เกิดจากการเสื่อมสภาพของเนื้อเยื่อคอลลาเจนและอีลาสตินของผิวหนังชั้นนอก สำหรับสาเหตุหลักของการเกิดฝ้า ได้แก่

1.แสงแดด เชื่อว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด โดยทั้งรังสี UVA, UVB และแสง Visible Light เป็นตัวกระตุ้นการทำงานของเซลล์เม็ดสี (Melanocyte) มากขึ้น จึงทำให้เกิดฝ้ามากขึ้นด้วย ดังนั้นการเกิดฝ้ามักจะสัมพันธ์กับบริเวณที่โดนแดดแรงๆ เช่น โหนกแก้ม จมูก และรอบริมฝีปาก การละเลยไม่ป้องกันผิวหนัง ปล่อยให้ตากแดด จะทำให้เซลล์เม็ดสีต้องสร้างเม็ดสีมากขึ้นเพื่อป้องกันอันตรายจากรังสียูวี จึงทำให้เกิดฝ้า และรอยหมองคล้ำตามมา

2.ผิวแห้งขาดการบำรุง จะทำให้เกิดฝ้าได้ง่ายกว่าคนผิวมัน เพราะผิวแห้งจะทำให้ผิวหนังขาดความสมดุลของน้ำหล่อเลี้ยงผิว ทำให้หน้าแห้งกร้าน ขาดภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติของผิว จึงทำให้ผิวหนังไวต่อรังสียูวีมากขึ้น

3.ฮอร์โมนเพศหญิง ถือว่าเป็นสาเหตุของการเกิดฝ้าที่สำคัญ อีกสาเหตุหนึ่ง การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนเอสโตรเจนที่ผิดปกติ อาจมีสาเหตุมาจากการตั้งครรภ์ หรือ รับประทานยาคุมกำเนิด ดังนั้นปัญหาการเกิดฝ้าจึงพบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย

4.เครื่องสำอาง การแพ้ส่วนผสมในเครื่องสำอางอาจทำให้เกิดรอยด่างเป็นปื้นแบบฝ้าได้ ซึ่งส่วนผสมเหล่านี้อาจเป็นพวกสารให้กลิ่นหอม หรือสีที่ผสมในเครื่องสำอางนั้นๆ

5.พันธุกรรมและเชื้อชาติ หากมีบุคคลในครอบครัวเป็นฝ้า จะทำให้บุตรหลานมีโอกาสเป็นฝ้าได้ถึง 30-50% และฝ้าจะพบได้บ่อยในคนเอเชียมากกว่าในยุโรป

6.ยาต่างๆ เช่น สตรีโมนเพส ยาไทรอยด์ และไฮโดรควิโนน ที่เป็นส่วนประกอบของสารปรอทซึ่งมักใช้เป็นส่วนผสมในยาทาฝ้า ซึ่งอาจลดฝ้าได้ในระยะแรกเท่านั้น แต่มีผลร้ายคือก่อให้เกิดฝ้าแบบถาวรมาแทนที่

7.สาเหตุอื่นๆ เช่น ความร้อน ความเครียด ความเจ็บปวด ความเหนื่อย หรือความผิดปกติต่างๆ ที่ทำให้เกิดอนุมูลอิสระ (Free radical) และสามารถทำลายเซลล์ผิวได้

จากข้อมูลทำให้ทราบว่า มีสารอาหารบางชนิดที่สามารถช่วยลดฝ้า และทำให้รอยด่างดำบนใบหน้าแลดูจางลง ซึ่งสารอาหารดังกล่าว ได้แก่ กลูตาไธโอน (Glutathione) เป็นสารที่มีคุณสมบัติป้องกันการทำลายเซลล์จากอนุมูลอิสระ และยังสามารถออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการรวมตัวของเม็ดสี โดยขัดขวางกระบวนการสร้างเมลานิน (Melanin) ผ่านทางเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) จึงทำให้สีผิวมีความกระจ่างใสส่งผลให้ฝ้าแลดูจางลง ส่วนสารสกัดจากเปลือกสนฝรั่งเศส (Pycnogenol) และ สารสกัดจากเมล็ดองุ่น (Grape seed extract) มีสารสำคัญคือ Oligomeric proanthocyanidin complex หรือ OPC ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ค่อนข้างดีอันดับต้นๆ สามารถช่วยควบคุมการรวมตัวของเมลานินซึ่งจะส่งผลต่อการควบคุมการเกิดฝ้าและจุดด่างดำ สำหรับ สารสกัดจากผลทับทิม (Pomegranate) ที่อุดมไปด้วยสารในกลุ่มโพลีฟีนอล (Polyphenol) ที่ชื่อ Punicalagins และ Ellagic acid ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระช่วยในเรื่องคืนความกระจ่างใสให้ผิว และป้องกันการทำลายของเซลล์ผิวจากอนุมูลอิสระที่ร่างกายรับเข้าไปหรือจากกระบวนการทำงานของร่างกายเอง นอกจากนี้แล้วยังมี วิตามินซี (Vitamin C) ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระพื้นฐานส่งผลต่อการควบคุมการเกิดฝ้า โดยวิตามินซีจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นจากการกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนให้กับผิว ทั้งยังทำให้ผิวกระจ่างใส

อย่างไรก็ตาม เราควรพึงระลึกไว้เสมอว่ายังไม่มียาหรือเทคโนโลยีใดๆ ที่สามารถรักษาฝ้าให้หายขาดได้ 100% ดังนั้นแนวทางการรักษาในปัจจุบันจึงมุ่งเน้นไปที่การป้องกันก่อนที่จะเกิดฝ้า และป้องกันการเกิดฝ้าใหม่ นอกจากนี้ยังเน้นไปที่การทำให้รอยฝ้าที่เด่นชัดแลดูจางลงโดยร่วมกับเทคนิคการแต่งหน้า แพทย์ผิวหนังส่วนใหญ่มักถามถึงพฤติกรรมต่างๆ ของแต่ละคน ที่อาจจะเป็นต้นเหตุทำให้เกิดฝ้า ทั้งนี้เพื่อเป็นการหาสาเหตุที่แท้จริงของการเกิดฝ้า เพราะการแก้ไขที่สาเหตุของปัญหาจะเป็นการแก้ไขที่ตรงจุดและสามารถลดปัญหาที่แท้จริงของการเกิดฝ้าได้

## สรียา เรืองพัฒน์พงศ์

ฝ่ายประชาสัมพันธ์และผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย