

Newspaper : Naew Na	Date: 26 June 2016
'HEADLINE' : ข้อคิดในการใช้เครื่องสำอางจากสมุนไพร (1)	Page: 6
Section : กีฬา	Column Inch : 60
Circulation : 100,000	PR Value : 135,000



วิทยาสาสตร์
สำหรับเยาวชน

ข้อคิดในการใช้เครื่องสำอางจากสมุนไพร(1)

ในปัจจุบันกระแสความนิยมผลิตภัณฑ์ธรรมชาตินับวันจะสูงมากขึ้น โดยทั่วไปมีความเชื่อว่าผลิตภัณฑ์ธรรมชาติมีความปลอดภัย และเนื่องจากสารเคมีบางชนิดที่ผสมอยู่ในเครื่องสำอางทำให้เกิดอาการแพ้ เช่น แหะแสบ อาจก่อให้เกิดรังแค สบู่หรือผลิตภัณฑ์บำรุงผิวอาจก่ออาการแพ้หรือระคายเคือง และที่สำคัญมีราคาแพง จากการแข่งขันกันอย่างเข้มข้นในขณะนี้ บริษัทต่างๆ ได้นำกลยุทธหลากหลายมาใช้ในการวางแผนการตลาด และการโฆษณาประชาสัมพันธ์ หลายบริษัทพยายามนำสมุนไพรหรือสารธรรมชาติมาผสมในผลิตภัณฑ์ เพื่อจูงใจประชาชนโดยอ้างถึงความปลอดภัยของสรรพคุณสมุนไพร และการใช้สืบกันมาแต่โบราณ

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพร่างกายหรือบำรุงความงามต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการใช้ ราคาสมเหตุสมผล ประสิทธิภาพและความปลอดภัย ในสองประเด็นหลังควรพิจารณาข้อมูลทางวิชาการสนับสนุน และสังเกตผลข้างเคียงของผลิตภัณฑ์ด้วย

เหลียวดูฉลากสักนิด

ตามกฎหมายว่าด้วยเครื่องสำอางมีข้อบังคับว่า เครื่องสำอางทุกประเภท ทุกชนิดต้องมีฉลากภาษาไทยและข้อความของฉลากอย่างน้อยต้องมีชื่อของเครื่องสำอาง ชื่อสารส่วนประกอบที่สำคัญ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิต หากเป็นเครื่องสำอางนำเข้าหรือที่ผลิตในประเทศให้แจ้งชื่อผู้ผลิตประเทศที่ผลิต ชื่อและที่ตั้งของผู้นำเข้า วิธีใช้ วันเดือนปีที่ผลิต ปริมาณสุทธิและค่าเดือน (ถ้ามี) ส่วนที่สำคัญที่สุดของฉลากคือ ชื่อและที่ตั้งของผู้ผลิตและนำเข้า ควรแจ้งไว้ให้ชัดเจน ซึ่งเป็นการแสดงความจริงใจของเจ้าของผลิตภัณฑ์และสามารถแจ้งกลับได้ถ้ามีปัญหา และอีกส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญมาก คือ วันเดือนปีที่ผลิต หากไม่มีแจ้งไว้ไม่ควรซื้อมาใช้ เพราะถ้าผลิตมานานอาจเสื่อมคุณภาพ ใช้ไม่ได้ผลและอาจมีผลข้างเคียงได้ นอกจากนั้นควรสังเกตผลิตภัณฑ์ว่าอยู่ในสภาพดีหรือไม่ และควรอ่านวิธีใช้ให้เข้าใจ ปฏิบัติตามวิธีใช้ ข้อควรระวังหรือคำเตือนอย่างเคร่งครัด

ก่อนใช้เครื่องสำอางจะอย่างไรดี

สำหรับผู้มีประวัติแพ้ยาเพื่อความปลอดภัยควรทดสอบการแพ้ก่อนใช้ โดยทาเครื่องสำอางที่ต้องการทดสอบที่บริเวณหลังคาง หรือบริเวณข้อพับแขนด้านใน ทิ้งไว้ประมาณ 24-48 ชั่วโมง หากไม่มีความผิดปกติใดๆ ให้ใช้ได้ หากมีผื่นแดง ผื่นคันหรือระคายเคือง แสดงว่าใช้แล้วแพ้ไม่ควรใช้ต่อไป

เบื่องหลังความงาม

เครื่องสำอางที่มีส่วนประกอบสำคัญจากผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ โดยเฉพาะที่ได้จากการแปรรูปสมุนไพร ซึ่งอาจเป็นสารสกัดหรือสารบริสุทธิ์ หรือน้ำมัน ตามหลักวิชาการแล้วไม่สามารถรับรองได้ว่า ผลิตภัณฑ์ธรรมชาติจะปลอดภัย เนื่องจากองค์ประกอบที่มีอยู่ในสมุนไพรก็คือสารเคมี หรือกลุ่มสารเคมีนั่นเอง ท่านทราบไหมว่า เบื่องหลังรูปลักษณ์ที่นำใช้ของเครื่องสำอางจากสมุนไพรที่อ้างถึงข้อดีมากมายนั้น ถ้าผ่านการควบคุมเพื่อคุ้มครองผู้บริโภคอย่างถูกต้องโดยองค์การของรัฐที่มีหน้าที่แล้ว จำเป็น

ต้องผ่านการทดสอบทั้งประสิทธิภาพที่อ้างว่ามีผลดีต่อร่างกาย (เช่น สามารถลดรอยเหี่ยวย่นและรอยด่างดำของผิวหนัง) และความปลอดภัย โดยเฉพาะในเรื่องความปลอดภัยนั้นมีความคล้ายคลึงกับผลิตภัณฑ์ที่มีผลข้างเคียงต่อร่างกายอยู่น้อย แต่ขอยกตัวอย่างเฉพาะที่วางอยู่บนชั้นชอคนิคม เช่น alpha hydroxy acids หรือที่เรียกกันว่า AHAs และที่ผ่านคำไม่น้อยไปกว่าแอมยังอยู่ในผลิตภัณฑ์ที่หลากหลายกว่าก็คือ น้ำมันจากผิวส้ม ครีมหือเจลบัวบก รวมทั้งผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่เน้นวันการแข่งขันในเชิงการค้าจะรุนแรงมากขึ้น

AHAs ช่วยให้ผิวสวยและไวต่อรังสีหรือ

Alpha Hydroxy Acids หรือ AHAs เป็นส่วนสกัดจากผลไม้ บางครั้งเรียกว่า fruity acid AHAs ที่ผสมในเครื่องสำอางหลากหลายชนิด และเป็นที่ยอมรับกันในขณะนี้ เนื่องจากในวงการเครื่องสำอางอ้างว่า AHAs ช่วยให้ผิวหนังนุ่มนวล สดชื่นที่ช่วยลดการเกิดริ้วรอย แผล รอยขีดข่วนที่ตายแล้ว ช่วยให้สีผิวจางลง คนทั่วไปมักเข้าใจว่า สาร AHAs ทุกชนิดที่ใช้เป็นส่วนผสมในเครื่องสำอางเป็นสารที่ได้จากธรรมชาติแล้วปลอดภัย แต่ในความเป็นจริงแล้ว แม้สาร AHAs ที่มาจากธรรมชาติหากใช้ไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องก็อาจก่ออันตรายได้ นอกจากนั้น สาร AHAs ที่ใช้ในเครื่องสำอางมีทั้งที่มาจากธรรมชาติและได้มาจากการสังเคราะห์ ซึ่งต่างกันมากทั้งในเรื่องราคา ประสิทธิภาพ และการระคายเคืองต่อผิวหนัง

ปริมาณของสาร AHAs ที่ใช้ในเครื่องสำอาง โดยทั่วไป ถ้าใช้ในเครื่องสำอางให้ใช้ได้ไม่เกิน 15% ทั้งขึ้นอยู่กับบริเวณผิวหนังที่ใช้และผลที่ต้องการ เช่น หากเป็นครีมที่ใช้กับผิวหนังไม่ควรเกิน 10% (โดยทั่วไปใช้ 3-10%) หากเป็นครีมที่ใช้กับผิวขาไม่ควรเกิน 15% (4-15%) จึงควรระวังการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี AHAs เนื่องจากมีโอกาสเกิดอาการแพ้หรือระคายเคืองสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ AHAs ที่มีความเป็นกรดสูงและใช้ปริมาณมาก รวมทั้งผู้ใช้ที่มีผิวไวต่อแสงอัลตราไวโอเลต (UV) จะทำให้เกิดอาการแพ้ มีผื่นคัน หรือระคายเคืองมากกว่าปกติ AHAs อาจทำให้ผิวของผู้ใช้ไวต่อแสงแดด โดยเฉพาะรังสีอัลตราไวโอเลต ในสหรัฐอเมริกา (ปี พ.ศ.2520) พบรายงานผลิตภัณฑ์ที่มีสาร AHAs มีผลให้เกิดอาการข้างเคียงถึง 100 ราย อาการข้างเคียงที่พบตั้งแต่ระคายเคืองเล็กน้อย แสบคัน จนกระทั่งถึงขั้นเป็นตุ่มพองและผิวไหม้ ดังนั้นจึงมีข้อแนะนำว่า ในรายที่ผิวแพ้ง่าย ควรทดสอบการแพ้โดยลองใช้ผลิตภัณฑ์ในปริมาณน้อยก่อน หากไม่มีอาการแพ้จึงค่อยใช้มากขึ้นตามความจำเป็นหรือตามที่ระบุในฉลาก หากพบอาการระคายเคืองหรือมีอาการแสบคันควรหยุดใช้ทันที

อะไรอยู่ในน้ำมันผิวส้ม

น้ำมันจากเปลือกส้มหรือพืชตระกูลส้มเป็นอีกส่วนหนึ่งของพืชที่นิยมใช้ทั้งในเครื่องสำอางบำรุงผิว ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดร่างกาย (toiletary products) เช่น สบู่เหลว แชมพู โฟมล้างหน้า และผลิตภัณฑ์ในครัวเรือนหลากหลาย เช่น ครีบล้างมือเพื่อความสะดวกและดับกลิ่น น้ำยาล้างจาน สเปรย์ดับกลิ่น รวมไปถึงยาฆ่าแมลงในครัวเรือน สารสำคัญในน้ำมันจากเปลือกผลของพืชตระกูลส้ม ก็คือ limonene ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลัก (80-90%) ที่มีประโยชน์ช่วยให้ผิวชุ่มชื้น ลดความหยาบกร้านของผิว และใช้เป็นสารแต่งกลิ่นผลิตภัณฑ์ จากประโยชน์หลากหลายดังกล่าว จึงมีการสังเคราะห์ limonene เพื่อใช้ในอุตสาหกรรม อย่างไรก็ตาม มีรายงานผลข้างเคียงจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันจากเปลือกส้มหรือสารสังเคราะห์ limonene อาการข้างเคียง ได้แก่ ระคายเคืองต่อผิวหนัง ก่ออาการแพ้ต่อผิวหนังและระคายเคืองต่อดวงตา และถ้าใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันเปลือกส้มติดต่อกันนานอาจทำให้ผิวมีรอยด่างดำ อีกทั้งมีโอกาสผิวไหม้ได้หากต้องแสงแดดหลังทาด้วยผลิตภัณฑ์ดังกล่าว (photo-sensitisation)