

ฝ้า บอกลาปัญหาฝ้าเป็นง่ายหายยาก



ฝ้า บอกลาปัญหาฝ้าเป็นง่ายหายยาก

ฝ้า บอกลาปัญหาฝ้าเป็นง่ายหายยาก หมุ่มสาวทั้งหลายเมื่อตัวเลขอายุเริ่มเยอะขึ้น อย่างเข้าสู่เลข 3 เลข 4 ปัญหาบนผิวหน้าก็เริ่มออกฤทธิ์กันแล้วใช่ไหมคะ ปัญหาหนึ่งที่พบเป็นประจำ นอกจากริ้วรอยแล้ว ปัญหาหนักอกคือ “ฝ้า” เป็นปัญหาที่ทำให้สาว ๆ หน้าอกหนักใจนอนไม่หลับ กระจ่างกระสับ หาวิธีลบรอยฝ้า อย่างไรที่ สุดเลยใช่ไหมคะ แต่มันไม่ง่ายเลยที่จะลบเลือนมันไป แต่มาคะวันนี้แอดรีน จะพาไปลบฝ้า บอกลาปัญหาฝ้าบนผิวหน้า หน้าใสเลยคะ



ฝ้าคืออะไร

“ฝ้า” ภาษาอังกฤษคือ **“Melasma”** เกิดจากการที่เซลล์เม็ดสีใต้ชั้นผิวหนัง หรือเม็ดสีเมลานินทำงานผิดปกติ โดยมักจะขึ้นเป็นวงเล็กๆสีน้ำตาลก่อน แล้วถ้าไม่หาทางหยุดฝ้า หรือป้องกัน ก็จะทำให้ค่อยๆขยายเป็นปื้นและฝังลึกลงไป ในเซลล์ผิว โดยเฉพาะบริเวณโหนกแก้ม มักเกิดกับผู้หญิงวัยกลางคนอายุประมาณ 30-40 ปีขึ้นไป ซึ่งผู้หญิงมีโอกาสเป็นฝ้ามากกว่าผู้ชายถึง 9 เท่า โชคดีที่ไม่ดีที่ ปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษา “ฝ้า” ให้หายขาด แต่การวิจัยและพัฒนาที่ยังพอให้มีความหวังได้อยู่บ้าง อย่างที่ทราบว่าการใช้ผลิตภัณฑ์ “แสงแดด” โอกาสเกิดฝ้าก็จะลดลง แต่นอกจากหลีกเลี่ยงแสงแดด ฝ้าก็ยังสามารถรักษาให้หายได้ด้วยการดูแล บำรุงอย่างต่อเนื่อง วันนี้แอดรินจะนำเสนอทุกแง่มุมเลยค่า

ฝ้าเกิดจากอะไร

ฝ้ามีสาเหตุจากเซลล์ผิวที่อ่อนแอและเสื่อมสภาพลง จึงเกิดจากการผลิตเม็ดสีเมลานินที่มากเกินไปในบางบริเวณของผิวหนัง การกระจายตัวของเม็ดสีไม่สม่ำเสมอ ทำให้ผิวหนังบริเวณนั้นเกิดเป็นรอยสีน้ำตาลเข้มไปจนถึงเทา จากปัจจัยกระตุ้นหลายอย่าง เช่น การขาดสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน อนุมูลอิสระ แสงแดด สารเคมีจากเครื่องสำอาง เป็นต้น

“แสงแดด” ถือเป็นอีกปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดฝ้า เพราะแสงแดดเข้ากระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ไทโรซิเนส ให้ผลิตเม็ดสีเมลานินซึ่งมีหน้าที่กรองรังสี UV เมื่อผิวได้รับแสงแดดมากขึ้น เมลаниนก็จะถูกผลิตออกมามากขึ้นตามไปด้วย



จึงเกิดเป็นฝ้า



ฝ้ามีกี่ชนิด

ฝ้า มักปรากฏเป็นรอยคล้ำ เป็นรอยดำใต้ผิวที่ตอนแรกมักจะไม่สังเกตเห็น จนรอยดำนั้นกระจายเป็นจุดดำ เช่น กระ
ฝ้า เมื่อกระจายวงกว้าง และสีเข้มขึ้น จะมีลักษณะเป็นปื้นๆ สีน้ำตาล หรือที่เทา ดำซึ่งการกระจายตัว อาจมีขอบเขต
ไม่ชัดเจน มีสีเข้มตรงกลางวงและ จางลงไปตรงขอบไม่ชัดเจน สามารถพบได้ขึ้นได้ทั่วใบหน้า แต่จะพบมากที่สุดที่
หน้าผาก โหนกแก้ม ริมฝีปาก จมูก

ปัญหาฝ้า แบ่งเป็น 4 ประเภท ได้แก่

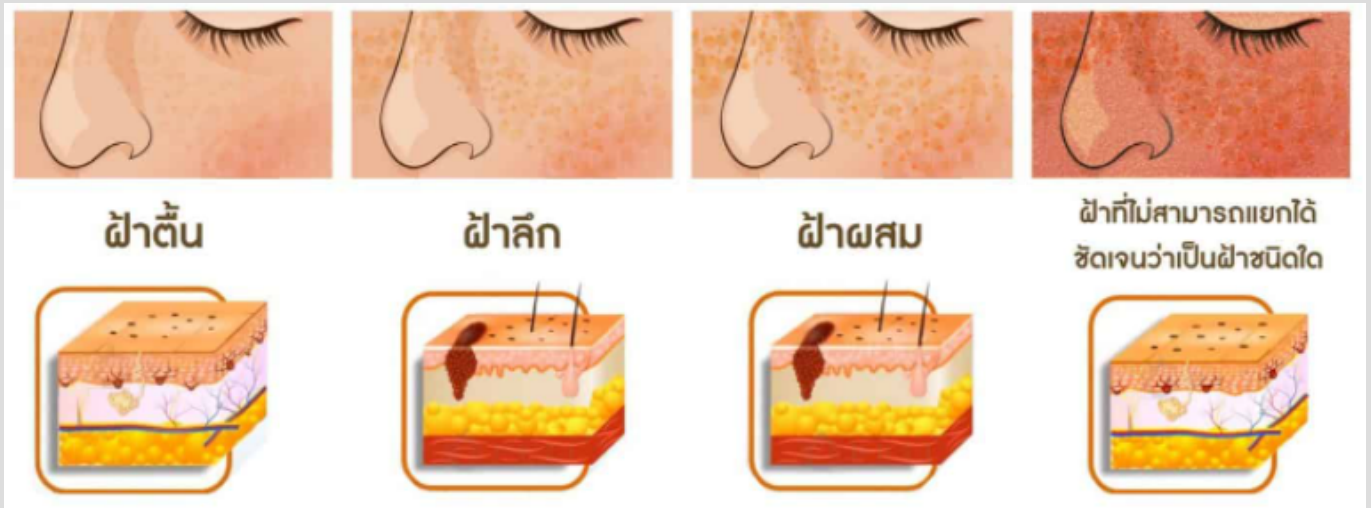
ฝ้าตื้น (Epidermal Type) มีสีน้ำตาลดำเข้ม มีขอบชัดเจน มองเห็นได้ชัดเพราะอยู่ที่เซลล์ผิวชั้นบน เกิดจากเมลา
นินใต้ชั้นผิวหนัง กำพรัการกระจายตัวเป็นพิเศษ

ฝ้าลึก (Dermal Type) มีสีเข้มออกน้ำเงินอมม่วงหรือเทาอ่อน ขอบเขตไม่ชัดเจน อยู่ที่ผิวหนัง ชั้นลึกลงไป จึง
รักษาได้ยากสามารพบฝ้าลึก และฝ้าตื้นได้พร้อมๆ กัน

ฝ้าแบบผสม (Mixed Type) มีทั้งฝ้าตื้นและฝ้าลึก เกิดอยู่ร่วมกันในบริเวณต่างๆ

ฝ้าที่ไม่สามารถระบุได้ (Indeterminate Type) เป็นฝ้าที่ไม่สามารถระบุได้ส่วนมากพบได้ในคนที่มสีผิว

คล้ายมากๆ เช่นคนแอฟริกัน คนผิวสี เป็นต้น



วิธีแก้ปัญหาฟ้าอย่างได้ผล

ฟังแล้วสาวๆ อาจจะปวดใจ เพราะปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษา “ฟ้า” ให้หายขาด แต่การวิจัยและพัฒนาที่ยังพอให้ความหวังได้อยู่บ้าง อย่างที่ทราบว่ถ้าหลีกเลี่ยง “แสงแดด” โอกาสเกิดฟ้าก็จะลดลง แต่นอกจากหลีกเลี่ยงแสงแดด ฟ้าก็ยังสามารถรักษาให้หายได้ด้วย การดูแล บำรุงอย่างต่อเนื่อง โดยการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่จัดการปัญหาอย่างตรงจุดก็จะช่วยให้ฟ้าหายไวขึ้น หรือรักษาด้วยวิธีทางการแพทย์ต่างๆ ดังนี้ค่ะ

1. การรักษาฟ้าด้วยทริทเม้นท์

ใช้ทริทเม้นท์รักษาฟ้า อาจจะใช้เวลามากกว่าการไปเลเซอร์ หรือวิธีการลอกผิว แต่เป็นวิธีที่ปลอดภัย แก่ตรงจุดและไม่เกิดผลข้างเคียง การเลือกทริทเม้นท์ที่ดี ควรเลือกทริทเม้นท์ที่ผ่านการทดสอบจากแพทย์ผิวหนังหนึ่งแล้วว่าได้ผลจริงและไม่เกิดผลข้างเคียง สามารถกระตุ้นการผลิตเม็ดสีเมลานิน และช่วยลดเลือนฟ้าแดดสะสมได้ ทำให้ฟ้าที่ฝังอยู่ใต้ผิวหนังขึ้น ขนาดดูเล็กและสีดูจางลง โดยไม่ก่อให้เกิดผลข้างเคียง

2. การรักษาฝ้าด้วยการทายา

การรักษา “ฝ้า” ด้วยการทายา จะได้ผลดีกับผู้ที่ **เป็นฝ้าตื้น** แต่ต้องใช้เวลาตั้งแต่ 2 เดือนขึ้นไปจึงจะเห็นผล ยา รักษาฝ้ามีหลายชนิด ได้แก่ กลุ่มกรดวิตามินเอหรือเรตินอยด์ (Topical Retinoids/Retinoic Acid) กรดอะซีลาอิก (Azelaic Acid) กรดโคจิก (Kojic Acid) คอร์ติโคสเตียรอยด์ (Corticosteroids) กรดไกลโคลิก (Glycolic Acid) ซึ่ง ความเข้มข้นของสารในครีมทาฝ้าจะมีปริมาณแตกต่างกันออกไป แต่ **ไม่ควรไปซื้อยามาใช้เองนะคะ** เพราะอาจทำให้ ผิวหน้าเกิดแสบ แดง หรือลอกเป็นขุย



3. การรักษาฝ้าด้วยเลเซอร์

การรักษา “ฝ้า” ด้วยเลเซอร์ เป็นวิธีการรักษาที่ **ค่อนข้างรวดเร็ว** กว่าการทำงาน “ครีมทาฝ้า” ส่วนใหญ่จะใช้รักษา ฝ้าเมื่อการใช้ยาไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร แต่ประสิทธิภาพของการรักษาขึ้นอยู่กับแต่ละคน ซึ่งปัจจุบันก็มีการรักษา ฝ้าด้วยเลเซอร์ที่หลากหลาย เพื่อช่วยปรับสภาพหรือรักษาความผิดปกติของสีผิว เช่น **เลเซอร์ระบบควสวิตซ์ หรือ Q-switched Laser หรือ YAG Laser ที่ยิงลงไปบริเวณที่เกิดฝ้าโดยตรง** และทำลายเซลล์สร้างเม็ดสีด้วยความร้อน ถึงแม้ว่าจะเป็นวิธีที่ให้ผลรวดเร็วและจัดการกับสีผิวที่ไม่สม่ำเสมอได้ เลเซอร์ก็ยังไม่ใช่วิธีทางเลือกแรกของการรักษาฝ้าในทางการแพทย์ เพราะผลของการรักษาจะทำให้ฝ้าจางลงเพียงชั่วคราวเท่านั้นและฝ้าสามารถกลับมาใหม่ได้ตลอดเวลา หรืออาจไม่ได้ผลในบางรายด้วยซ้ำ



4. การรักษาฝ้าด้วยการผลัดเซลล์ผิวหนัง

การผลัดเซลล์ผิวหนัง (Superficial Skin Peels) เป็นการใช้สารที่มีความเป็นกรดหรือสารฟอกขาว เช่น กรดไกลโคลิก หรือกรดซาลิซิลิก ช่วยเร่งให้ผิวเกิดการผลัดเซลล์ผิวหนังชั้นนอก คล้ายๆ กับการใช้เลเซอร์ เพื่อช่วยให้สีผิวมีความสม่ำเสมอมากขึ้น แต่ผลข้างเคียงของวิธีนี้คืออาจเสี่ยงกับการทำให้สีผิวเข้มมากขึ้น หน้าบาง หรือเกิดด่างขาว



สูตรกำจัดฝ้าที่ได้ผลด้วยสมุนไพร

1. สูตรกำจัดฝ้าด้วยหัวไชเท้า

มาเริ่มที่วิธีแรกกันเลย โดยเป็นวิธีง่ายๆ เพียงใช้หัวไชเท้ามาเป็นวัตถุดิบหลักในการกำจัดฝ้าเท่านั้น ด้วยการนำหัวไชเท้ามาปอกเปลือกออกให้หมด จากนั้นนำมาบดแต่ไม่ต้องละเอียดมาก แล้วนำมาพอกหน้าทิ้งไว้ 20 นาที ล้างออกด้วยน้ำอุ่น แนะนำให้ทำแบบวันเว้นวันไปเลย รับรองว่าฝ้าหายแน่นอน แต่ต้องบอกก่อนเลยว่า วิธีนี้ไม่เหมาะกับคนผิวแพ้ง่าย

2. สูตรรักษาฝ้าด้วยว่านหางจระเข้

ไม่รู้จะรักษาฝ้าด้วยอะไรดี ก็ว่านหางจระเข้แหละ โดยให้นำว่านหางจระเข้มาปอกเปลือกออกเอาแตุ่้นไปล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นก็นำไปบดและพอกหน้าทิ้งไว้ 20 นาที ถ้าอยากให้ได้ผลเร็ว แนะนำให้ทำเป็นประจำทุกวัน รอยฝ้าจะค่อยๆ จางหายไปอย่างเป็นธรรมชาติแน่นอน



3. สูตรน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์

นำน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์มาผสมน้ำเปล่าเล็กน้อยเพื่อให้กรดจากน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์เจือจางลง เสร็จแล้วให้นำสำลีมาชุบแล้วเช็ดจนทั่วใบหน้า ปลดรอยให้แห้งแล้วล้างหน้าด้วยน้ำเย็น ทำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง นอกจากจะทำให้ฝ้าจางลงแล้ว สูตรนี้ยังช่วยทำให้ผิวเนียนนุ่มและดูกระจ่างใสขึ้นด้วย

4. สูตรรักษาฝ้าด้วยใบบัวบก

บ้านใครมีใบบัวบก รีบไปเด็ดมาเลยคะ เพราะใบบัวบกมีสรรพคุณที่จะช่วยกำจัดรอยฝ้าบนใบหน้าได้อย่างดีเยี่ยม เพียงนำใบบัวบกมาปั่นให้ละเอียด แล้วคั้นเอาน้ำออกมา จากนั้นนำน้ำใบบัวบกมาเช็ดทำความสะอาดผิวหน้าแทนโทนเนอร์ ทำบ่อยๆ รอยฝ้าจะจางหายไปอย่างแน่นอน



5. สูตรมะขามเปียก

ขยำมะขามเปียกให้ได้น้ำข้นๆ จากนั้นนำมาทาบาง ๆ ตรงบริเวณที่เป็นฝ้า ปล่อยให้แห้งประมาณ 3-5 นาทีแล้วล้างออก วิธีนี้นอกจากจะช่วยทำให้รอยฝ้าดูจางลงแล้ว ยังช่วยลดรอยด่างดำได้อีกด้วย เพราะมะขามเปียกมีกรด AHA ตามธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยให้ผลัดเซลล์ผิวเก่าให้หลุดออก

6. สูตรไข่ขาว

นำไข่ขาวมาผสมกับน้ำมะนาวจากนั้นนำมาทาบาง ๆ ให้ทั่วบริเวณที่เป็นฝ้า แล้วปล่อยให้แห้งประมาณ 5-10 นาทีแล้วจึงล้างหน้าด้วยโฟมตามปกติ แนะนำให้ทำสูตรนี้สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไข่ขาวจะช่วยดูดซับสิ่งสกปรกและรอยฝ้า จึงทำให้ผิวหน้าสะอาดใสเรียบเนียนเกลี้ยงเกลายิ่งขึ้น



การป้องกันการเกิดฝ้า

- หลีกเลี่ยง แสงแดด เมื่อไม่จำเป็น หรือควรใช้ร่มที่ป้องกันรังสียูวี สวมหมวก ใช้อุปกรณ์ โดยเฉพาะแดดช่วง 10.00-16.00 น.
- หลีกเลี่ยงยาที่เป็นต้นเหตุให้เกิดฝ้า หรือยาเพิ่มฮอร์โมนอื่นๆ เช่น ยาคุมกำเนิด อาจจะต้องเปลี่ยนการคุมกำเนิด โดยต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
- ใช้ “ครีมกันแดด” ที่มี SPF30+ ขึ้นไป เพื่อป้องกันยูวีเอ และมีค่าป้องกัน PA2+ ขึ้นไป เพื่อป้องกันยูวีเอ โดยควรทาครีมกันแดดก่อนที่จะออกแดด 30 นาที
- ใช้ครีมทาที่มีส่วนผสมของกรดผลไม้ หรือครีมไวท์เทนนิ่งอื่นๆ เพื่อป้องกันผิวหน้ามีสีเข้มขึ้น
- เรื่องง่ายๆ ที่ไม่คิดว่าจะช่วยรักษาฝ้าได้ แต่มันคือเรื่องจริง! ด้วยการ “ดูแลตัวเอง” พักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมงต่อวัน หลีกเลี่ยงความเครียด ทานอาหารที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ และดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว



ขอบคุณข้อมูล : [Sanook](#)

[Thairath](#)

[Megawecare](#)