

อย. แนะนำผลิตภัณฑ์กันแดด ป้องกันรังสี UV ทำร้ายผิวช่วงหน้าร้อน



อย. แนะนำผลิตภัณฑ์กันแดดให้ถูกต้อง รับมือหน้าร้อนและการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เน้นอ่านฉลาก เลือกให้เหมาะสมกับกิจกรรมและเวลาที่อยู่กลางแจ้ง เพื่อป้องกันอันตรายจากแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนเป็นช่วงที่อากาศร้อนจัดและมีแสงแดดจ้า อีกทั้งยังเป็นช่วงปิดภาคเรียน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักจะพาลูกหลานไปท่องเที่ยวหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ทะเล น้ำตก สวนสัตว์ จึงมีโอกาสที่จะได้รับอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) ที่ทำให้เกิดผิวแดง แสบไหม้ ผิวคล้ำแดด หรืออาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้ **เภสัชกรวิระชัย นลวชัย** รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา ฝากความห่วงใยถึงประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบกิจกรรมกลางแจ้ง อาจได้รับรังสี UV จากแสงแดดมาจนเป็นอันตรายต่อผิว จึงขอแนะนำประชาชนในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันอันตรายจากรังสียูวีด้วยการอ่านค่า SPF และ ค่า PA ที่ระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์กันแดด

SPF หรือ Sun Protection Factor ของผลิตภัณฑ์กันแดด เป็นค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี (UVB) บุคคลทั่วไปที่ใช้ชีวิตประจำวันมิได้ ทำงานกลางแจ้ง สามารถใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดที่มีค่า SPF15 แต่หากทำงานกลางแจ้งหรือเล่นกีฬากลางแจ้ง ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF30 ขึ้นไป

ส่วน PA หรือ Protection grade of UVA แสดงถึงค่าความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันอาการ ดำคล้ำของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีเอ (UVA) โดยดูจากเครื่องหมาย "+" ซึ่งมีค่าตั้งแต่ PA+ ไปจนถึง PA++++ ซึ่งแสดงถึงระดับประสิทธิภาพจากน้อยไปหามาก

รองเลขาธิการฯ อย. แนะนำเพิ่มเติมว่า การทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรสวมเสื้อผ้าให้มิดชิด สวมหมวกปีกกว้าง รวมทั้งสวมแว่นกันแดดด้วย เพราะรังสี UV นอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งผิวหนังแล้วยังเป็นสาเหตุของโรค ต้อกระจกได้ด้วย กรณีที่มีกิจกรรมทางน้ำหรือกิจกรรมที่ต้องโดนน้ำ ให้เลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่กันน้ำ โดยดูจาก คำว่า Water Resistant บนฉลากผลิตภัณฑ์ ดังนั้น ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์กันแดดทุกครั้งเลือกให้ตรงกับวัตถุประสงค์ การใช้และอ่านคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด ควรใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดก่อนออกกลางแจ้ง 15-30 นาที ยกเว้นรอบดวงตาและริมฝีปาก ควรใช้ซ้ำทุก 2 ชั่วโมง และไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน แต่ให้เลี่ยง แสงแดดแทน หากใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดแล้วมีอาการผื่นคันให้หยุดใช้ ล้างออกด้วยน้ำสะอาด หากอาการไม่ดีขึ้น ให้รีบไปพบแพทย์

วันที่เผยแพร่ข่าว 22 มีนาคม 2567 ข่าวแจก 101 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567