

ADDLIFE news

A D D L I F E
A n t i - A g i n g C e n t e r

APRIL 2010

ISSUE NO.7

www.add-life.org

เตรียมผิวสวยรับลมร้อน

ผ่านพ้นปีใหม่ไม่ทันไร ก็ย่างเข้าสู่เดือนเมษายนกันแล้วนะคะ ซึ่งเป็นเดือนแห่งครอบครัวและวันหยุดพักผ่อนยาว เชื่อว่าหลายๆท่านต่างออกไปเที่ยวพักผ่อนกัน แต่ Summer นี้แดดแรงจริงๆ เป็นศัตรูตัวร้ายที่ทำลายผิวของเรา ถึงแม้ว่าแสงแดดจะให้วิตามินดีที่เป็นประโยชน์กับเราก็ตาม แต่ถ้าปล่อยให้ผิวเผชิญกับแสงแดดตลอดทั้งวัน จะทำให้ผิวเสียก่อนวัยอันควร เกิดจุดด่างดำ, ฝ้า, กระ และสีผิวไม่สม่ำเสมอ เกิดริ้วรอยก่อนวัย และที่อันตรายที่สุด คือ มะเร็งผิวหนัง นั่นเอง ซึ่งคนผิวขาวต้องระวังเป็นพิเศษมากกว่าคนผิวคล้ำ เนื่องจากเม็ดสี (Melanin) ของคนผิวขาวจะกระจายตัว และดูดกลืนรังสีได้ดีกว่าคนผิวคล้ำ อย่างไรก็ตาม ร่างกายของคนเรามีกลไกป้องกันพิษภัยของแสงแดดได้ เช่น มีสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidant) และมีการซ่อมแซมสารพันธุกรรม (DNA repair) แต่กลไกทั้งหมดนี้อาจไม่เพียงพอถ้าเราไปสัมผัสแสงแดดปริมาณมากๆ เป็นเวลานานๆ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผิวหนังของเราต้องได้รับความช่วยเหลือ

ดังนั้น ครีมกันแดดจึงมีความสำคัญอย่างมากในการปกป้องผิวของเรา ซึ่งในปัจจุบันนี้ก็มีครีมกันแดดหลากหลายชนิดให้เลือกใช้กันอย่างมากมาย ครีมกันแดดที่ดีต้องสามารถป้องกันแสงแดดได้ในช่วงกว้าง คือสามารถกันแดดทั้งรังสี UVA/UVB และ infrared ที่สำคัญควรเป็นชนิดที่เรียกว่า "occlusive sunscreen" ซึ่งมีคุณสมบัติที่รวม

ประโยชน์ทั้งจาก Chemical sunscreen และ Physical sunscreen ไว้ด้วยกัน ใช้สารที่บอบบาง ไม่อุดตันรูขุมขน จึงไม่ก่อให้เกิดสิวและไม่เกิดผลข้างเคียงแก่ผู้ใช้ รวมถึงเนื้อครีมบางเบา ไม่เหนอะหนะผิวหน้า เหมาะกับทุกสภาพผิวถึงแม้ผิวแพ้ง่าย และเป็นสิวก็น่าจะสามารถใช้ได้ นอกจากการเลือกชนิดครีมกันแดดแล้วปริมาณการใช้ครีมกันแดดก็สำคัญเช่นกัน ต้องไม่มากหรือน้อยจนเกินไปเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการกันแดดได้อย่างเต็มที่ โดยใช้ประมาณ 2 กรัม (เท่าช้อนนิ้วก้อย) สำหรับใบหน้าและลำคอ และ 20-30 กรัม สำหรับลำตัว และยังคงควรดู water proof หรือ water resistance ซึ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ต้องลงว่ายน้ำหรือผู้ที่มิให้ออกแดดด้วยคะ

นอกจากการใช้ครีมกันแดดแล้ว เรายังสามารถป้องกันแสงแดดด้วยตัวเองแบบง่ายๆได้ โดยการพยายามหลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงที่แรงที่สุด คือ เวลา 10.00 – 16.00 น. นอกจากนี้ควรป้องกันผิวส่วนต่างๆ โดยการใส่หมวก, แว่นตากันแดด และเสื้อแขนยาว เมื่ออยู่กลางแจ้ง และดื่มน้ำมากๆ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นแก่ผิวด้วยนะคะ เพียงเท่านี้คุณก็มีผิวสวยได้ไม่กลัวแดดแล้วคะ



บรรณาธิการ

เข้าสู่หน้าร้อนแล้วนะคะ โลกเราร้อนขึ้นทุกวัน ทุกนาที ทุกองศา ล้วนส่งผลต่อสุขภาพผิวของเรา ทั้งแสงแดด ความร้อน รังสี UV และอื่นๆ ไหนจะต้องกังวลกับเรื่องสิ่ว ฝ้า กระ รอยเหี่ยวย่น จุดด่างดำ ที่ปรากฏเด่นชัดบนใบหน้าอีกต่าง ๆ นานา ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ใช้อยู่ นั้น ดีเพียงพอและเหมาะสมกับสภาพผิวของคุณแล้ว หรือยัง ทำอย่างไรผิวจึงสวย กระจ่างใส เรียบเนียน งดงามจากภายในสู่ภายนอก ค้นหาคำตอบได้ใน ADDLIFE NEWS ฉบับนี้ ค่ะ มาเริ่มดูแลผิวสวยจากภายในสู่ภายนอกกันคะ.....



This Issue

- : เตรียมผิวสวยรับลมร้อน P1
- : ชะลอผิวสวยด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ P2
- : Interview P3
- : What's New, Q&A P4

ชะลอผิวสวยด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ

ผิวที่สวยงามใส่มั่นคงเป็นที่ปรารถนาของทุกคน และลักษณะของผิวหนึ่งยังสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพภายใน เปรียบเสมือนต้นไม้ ซึ่งจะผลิดอกออกผลที่สวยงามได้ เมื่อได้รับสารอาหารที่เพียงพอ จึงเกิดเป็นความงามจากภายในสู่ภายนอก ในปัจจุบันมีการกล่าวถึงสารอาหารต่างๆที่ช่วยให้ ผิวพรรณสดใส หนึ่งในนั้นก็คือ สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ซึ่งอันที่จริงแล้ว ร่างกายของเราสามารถสร้างสารต้านอนุมูลอิสระได้เอง แต่คงไม่เพียงพอต่อความต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันที่เราต้องเจอกับมลภาวะรอบๆตัว ความเครียด ขาดการพักผ่อนที่ดี รวมถึงการรับประทานอาหารที่มีสารอาหารอันเป็นประโยชน์ได้ไม่เพียงพอ ดังนั้น เราจึงควรเริ่มหันมาใส่ใจสุขภาพด้วยการเพิ่มสารต้านอนุมูลอิสระกันนะคะ ซึ่งสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีประโยชน์ต่อผิวและสุขภาพจะมีอะไรบ้างนั้น วันนี้เราจะมาทำความรู้จักกันนะคะ



วิตามิน เอ

- ช่วยซ่อมแซมเนื้อเยื่อและกระดูก ผิวจึงมีความยืดหยุ่น กระดูกมีความแข็งแรง
- พบมากในอาหารจำพวก ไข่, ผลิตภัณฑ์จากนม, ตับ, ผักใบเขียว, ผักและผลไม้สีเหลือง และสีส้ม

วิตามิน ซี

- เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีมาก ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจน ช่วยให้ผิวแห้งน้อยลง ด้านการเกิดริ้วรอยบนผิวหนัง
- อาหารที่มีวิตามินซีสูง ได้แก่ บลูเบอร์รี่, กีวี, ส้ม, ฝรั่ง, ผักบร็อกโคลี่ เป็นต้น

วิตามิน อี

- ช่วยในการทำงานของสารต้านอนุมูลอิสระอื่น ๆ รวมถึงเอ็นไซม์หลายชนิด ที่จำเป็นต่อสุขภาพผิวที่ดี
- พบมากใน จมูกข้าวสาลี, เมล็ดทานตะวัน, อัลมอนต์, อะโวคาโด

omega-3

- เป็นไขมันคุณภาพดี ช่วยในการสร้างเส้นผมและเนื้อเยื่อเซลล์ในหนังศีรษะ
- การขาดกรดไขมันจำเป็นจะทำให้ผิวหนังเป็นผื่น ผิวแห้งอักเสบได้ง่าย ผมอาจแห้ง เปราะ และยาวช้า
- อาหารที่มีกรดไขมันจำเป็นเยอะได้แก่ ปลาแซลมอน, ซาร์ดีน, ปลาเทราต์, เมล็ดป่าน, เมล็ดฟักทอง

เซเลเนียม

- เป็นแร่ธาตุที่ช่วยในการป้องกันอันตรายจากรังสียูวี ช่วยเพิ่มระดับเอ็นไซม์แอนติออกซิแดนทีในผิวหนัง
- ช่วยรักษาความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อ
- พบมากใน หอยนางรม, แซลมอน, ทูน่า, ไข่แดง, กระเทียม

โคเอ็นไซม์ คิว 10

- ช่วยทำงานร่วมกับวิตามินอี เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพ
- ช่วยเสริมการสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ผิวจึงยืดหยุ่นดีขึ้น
- พบมากใน ปลาแซลมอน, ปลาซาร์ดีน, ผักโขม, บล็อกโคลี่



interview

ที่ Add life Anti-aging Center เราไม่เพียงแต่มุ่งเน้นที่การดูแลด้านสุขภาพภายในเท่านั้น แต่เรามุ่งหวังให้ท่านมีสุขภาพที่ดีอย่างครบวงจรจากภายในสู่ภายนอก เราจึงได้เพิ่มทีมแพทย์เฉพาะทางในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านความงามและเวชศาสตร์ชะลอวัยเพื่อมาดูแลท่านโดยเฉพาะ ดังนั้นอย่ารอช้าที่จะมาทำความรู้จักกับคุณหมอคนใหม่กันเลยคะ



ผิวพรรณที่สวยงามสดใสบ่งบอกถึงสุขภาพภายในที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปัญหาผิวพรรณ ริวรอย ความหย่อนคล้อย ล้วนเป็นสิ่งที่มาควบคู่กับวันที่เพิ่มขึ้น เมื่อวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีพัฒนาไป การชะลอวัยและย้อนคืนความอ่อนเยาว์ให้กับผิวก็ไม่ใช่เรื่องที่เป็นไปไม่ได้อีกต่อไป สุขภาพดีอาจหาซื้อไม่ได้แต่เกิดขึ้นได้หากเราใส่ใจดูแลสุขภาพ เริ่มตั้งแต่วันนี้ อยากให้ทุกคนดูดีขึ้นจากภายในสู่ภายนอก

พ.ญ.พนิดา จรรย์ศุภรินทร์
Diplomate American Board of Anti-Aging Medicine

ปัจจุบันพบว่าคนทั่วไปมีปัญหาทางด้านผิวหนัง เช่น สิว ฝ้า กระ รอยต่างด้า สีผิวไม่สม่ำเสมอ ริวรอย ซึ่งสาเหตุเกิดจากหลายปัจจัย ได้แก่ แสงแดด ฮอโมนในร่างกาย สารอนุมูลอิสระที่เพิ่มมากขึ้น ปัจจัยเหล่านี้ส่งผลให้เกิดความไม่มั่นใจ หมอคิดว่าสุขภาพผิวที่ดีช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีได้ อย่างน้อยช่วยสร้างความมั่นใจให้แก่ผู้ที่มีปัญหา และบุคลิกภาพที่ดีจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ดังนั้นที่ศูนย์ Skin แห่งใหม่มีโปรแกรมที่ช่วยรักษาโรคและปัญหาด้านผิวหนังโดยมีเลเซอร์ที่นำเข้ามาจากประเทศอเมริกา, การทำ treatment , chemical peeling และที่สำคัญยังใช้หลักของ Anti-Aging ในการดูแลรักษาผิวอีกด้วยโดยเน้นการใช้สารต้านอนุมูลอิสระที่มีประโยชน์ต่อผิวของเราซึ่งอนุมูลอิสระเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดริ้วรอย ฝ้า กระ โดยการดูแลจากข้างใน (holistic approach) โดยใช้ Anti-Aging จะช่วยทำให้ผิวมีสุขภาพดีทั้งภายในและภายนอกคะ

พ.ญ.สุภามาศ เต็มมงคลชัย
Diplomate American Board of Anti-Aging Medicine
Diplomate American Board of Aesthetic Medicine



โดยทั่วไป มักคิดว่าร่างกายจะเกิดความชราตามเวลาที่เพิ่มขึ้น หรือที่เรียกว่า “Chronological age” แต่ในความเป็นจริงเมื่อเวลาผ่านไป ร่างกายของแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันขึ้นกับการดูแลตัวเอง การใช้ชีวิต การรับประทานอาหาร และสิ่งแวดล้อม ทำให้ผู้ที่มีอายุจำนวนปีเท่ากัน แต่การทำงานของร่างกายภายในมีอายุไม่เท่ากัน ซึ่งเรียกว่า “Biological age” ศาสตร์ด้านการชะลอวัย สามารถช่วยชะลอ biological age ได้ ถึงแม้เราจะไม่สามารถทำให้เวลาเดินถอยหลังได้ แต่ Anti-aging สามารถทำให้ นาฬิกาในร่างกายเดินช้าลงได้

พ.ญ.ชนิศา พานิช
Diplomate American Board of Anti-Aging and Regenerative Medicine
Diplomate American Board of Aesthetic Medicine



Question and Answer

Q1. แสงแดด คืออะไร ทำไมจึงต้องระวังแสงแดดในฤดูร้อนมากที่สุด

A. แสงแดดเป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า ประกอบด้วยแสงที่มีความยาวคลื่นแตกต่างกันไป คือ รังสีแกมมา, รังสีเอ็กซ์, รังสีเหนือม่วง C, B, A (ultraviolet C, B, A) และแสงที่มองเห็น (visible lights) ได้แก่ ม่วงคราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด แดง ซึ่งปกตินั้นบรรยากาศของโลก สามารถดูดซับกรองรังสีได้บางส่วน จะเหลือแค่รังสีบางชนิดเท่านั้นที่สามารถลงมายังพื้นผิวโลก ได้แก่ Ultraviolet A, B, visible lights และ infrared แต่ในฤดูร้อน ดวงอาทิตย์จะเคลื่อนตัวลงมาใกล้ขั้วโลกมากที่สุด จึงทำให้ปริมาณรังสีพวกนี้ลงมายังพื้นโลกมากกว่าฤดูอื่น

Q2. ครีมกันแดดแบ่งเป็นกี่ชนิด อะไรบ้าง

A. ครีมกันแดดแบ่งเป็น 2 ชนิดตามสารกันแดดที่ผสมลงในผลิตภัณฑ์ โดยชนิดแรกคือ แบบสะท้อน (Physical sunscreen) ครีมกันแดดชนิดนี้ทาแล้วผิวจะดูขาว สะท้อนเป็นวาวๆ ซึ่งสารกันแดดประเภทนี้ได้แก่ ไททาเนียม, สังกะสีออกไซด์ ส่วนครีมกันแดดอีกชนิดหนึ่งคือ แบบดูดซับและกรองรังสี (Chemical sunscreen) จะดูดซับรังสี ไม่ให้ลงลึกไปในผิวหนัง สารกันแดดประเภทนี้ได้แก่ PABA, Benzophenones เป็นต้น ปัจจุบันครีมกันแดดมักผสมสารกันแดดทั้ง 2 ประเภทเข้าด้วยกัน

Q3. ค่า SPF และค่า PA ที่ระบุบนฉลากข้างผลิตภัณฑ์กันแดด มีความหมายอย่างไร

A. ค่า SPF (Sun Protection Factor) และค่า PA (Protection for UVA) เป็นค่าที่ระบุถึงความสามารถของครีมกันแดดในการป้องกันผิวหนังไม่ให้เกิดการไหม้จากแสงแดด โดยค่า SPF จะแสดงถึงประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVB ตัวเลขของ SPF หมายถึง จำนวนเท่าของระยะเวลาที่อยู่ท่ามกลางแสงแดดได้โดยไม่เกิดการไหม้เมื่อเทียบกับไม่ใช้ครีมกันแดดควรมีค่า SPF อย่างน้อย 30 ขึ้นไป ส่วนค่า PA คือค่าที่บ่งบอกถึงประสิทธิภาพในการป้องกันรังสี UVA โดยค่า + หมายถึงความสามารถป้องกันผิวจาก UVA แบบเท่าตัวโดยควรมีค่า PA+++ คือปกป้อง UVA ได้ 8 เท่า

What's NEW !!

เข้าสู่เดือนเมษายน เดือนที่ร้อนที่สุดในประเทศไทยแล้วนะคะ เตรียมรับมือกับอากาศร้อนกันอย่างไรบ้างคะ ไทน์จะเรื่องผิวหมองคล้ำ จุดด่างดำ รอยเหี่ยวย่น สิว ฝ้า กระ... สำหรับผู้ที่ประสบปัญหา กำลังหาทางแก้ และผู้ที่สนใจวิธีป้องกันปัญหาเหล่านี้ ขอเชิญเข้ามาพบและรับคำปรึกษาจาก **ศูนย์ Skin แห่งใหม่** ซึ่งช่วยดูแลสุขภาพผิวเฉพาะบุคคล ด้วยเทคโนโลยีที่ได้รับการรับรองสิทธิบัตร



และเป็นที่ยอมรับทั่วโลกแล้ว โดยการวิเคราะห์และนำข้อมูลสภาพผิวบุคคลนั้นๆ มาผลิตเป็นผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ตรงจุด และตรงกับความต้องการของสภาพผิวในแต่ละบุคคลด้วย

