

วิธีดูแลผิวไหม้จากแสงแดด



ผิวไหม้จากแสงแดด เป็นหนึ่งในปัญหาที่มักจะเกิดขึ้นหลังจากที่คุณสาว ๆ ออกไปทำการตากแสงแดดแรงๆ ในเวลากลางวันเป็นระยะเวลานานๆ โดยที่ไม่ได้ทำการป้องกัน โดยการทา **ครีมกันแดด** หรือปกป้องผิวจากเสื้อผ้าแขนยาว ร่ม หรือการสวมหมวก จนทำให้เกิดอาการไหม้แดงขึ้นบนผิวหนัง

โดยเฉพาะคุณสาว ๆ ที่มีผิวขาว ผิวจะบางกว่าคนที่ผิวสีคล้ำ และก็จะมีความไวต่อแสงแดดมากกว่าปกติ ซึ่งเจ้าปัญหา **ผิวไหม้**

จากแสงแดด เป็นหนึ่งในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาจากคุณสาว ๆ อย่างยิ่ง

สำหรับคนที่เกิดปัญหาดังกล่าวขึ้นมาแล้วนั้นก็ควรที่จะมาทำความเข้าใจ และรู้จักกับ **วิธีการรักษาผิวไหม้ที่ถูกต้อง** เพื่อผ่อนหนักให้เป็นเบา ที่จะช่วยรักษาผิวให้กลับไปเนียนใสได้เหมือนเดิมอย่างง่ายๆ ดังต่อไปนี้

เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ผิวหนังกำลังมีอาการไหม้จากแสงแดด...??

อาการเบื้องต้นของการแพ้แดด จะเริ่มต้นจากอาการคัน และแสบผิว จนสามารถที่จะรู้สึกได้ถึงความร้อนที่เกิดขึ้นในบริเวณผิวของตัวเอง เมื่อเกิดอาการดังกล่าวขึ้นแนะนำว่าให้รีบหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ทันที เพราะผิวหนังไม่สามารถรับมือจากแสงแดดได้แล้ว

ถ้าหากยังคงพยายามฝืนทำกิจกรรมดังกล่าวต่อไป ก็จะทำให้ผิวหนังเกิดอาการไหม้จากแสงแดดขึ้นได้ ซึ่งอาการของผิวไหม้จาก

แสงแดด คือ เมื่อเลิกทำกิจกรรมกลางแจ้งใหม่ๆ ผิวจะเปลี่ยนเป็นสีแดง และมีอาการแสบผิวเป็นอย่างมาก เมื่อผ่านไปสักหนึ่งวันผิวจะกลายเป็นสีคล้ำ และเริ่มมีอาการคัน พร้อมกับมีผิวหนังลอกออกมาเป็นขุยๆ



วิธีการรักษาผิวไหม้อย่างถูกวิธี

สำหรับ**วิธีการรักษาผิวที่ไหม้คล้ำเสียจากแสงแดด**มีอยู่มากมายหลายวิธี ซึ่งคุณสาว ๆ สามารถเลือกนำเฉพาะวิธีที่ตัวเองสนใจไปประยุกต์ใช้ได้ ดังต่อไปนี้

1. การอาบน้ำเย็น เป็นการช่วย Cool Down ผิวหนังและร่างกายของคุณสาว ๆ ให้เย็นลง เมื่ออาบน้ำเสร็จแล้ว ให้นำผ้าขนหนูชุบน้ำเย็นมาทำการประคบตามตัว โดยเน้นในบริเวณที่ผิวหนังมีอาการไหม้จากแสงแดด

2. อาบน้ำนม สำหรับคุณสาว ๆ ที่มีอาการอาบน้ำที่บ้าน สามารถทำการเทนมจืดใส่เอาไว้ในอ่างแล้วทำการนอนแช่ได้เลย หรืออาจจะใช้วิธีนำผ้าขนหนูไปชุบน้ำนม แล้วนำไปประคบผิวหนังบริเวณที่เกิดอาการไหม้ได้เช่นเดียวกัน

3. ทาผิวด้วยโยเกิร์ตแช่เย็น นำโยเกิร์ตแช่เย็น มาทาในบริเวณผิวที่ไหม้ ทิ้งเอาไว้ประมาณ 20 นาที แล้วจึงค่อยทำการล้างออกด้วยน้ำสะอาด

4. ประคบผิวด้วยข้าวโอ๊ต นำข้าวโอ๊ตบดละเอียดมาห่อในผ้าขาวบาง หรือผ้าอะไรก็ได้ที่มีลักษณะบางๆ จากนั้นนำไปแช่เอาไว้ในน้ำเย็นสักครู่ แล้วนำผ้าที่ห่อข้าวโอ๊ตเปียกน้ำมา

ประคบในบริเวณผิวที่มีอาการไหม้ โดยสามารถทำซ้ำได้ทุก ๆ 4-6 ชั่วโมง

5. วานหางจระเข้ นำวุ้นด้านในของวานหางจระเข้ที่ทำการล้างยางออกจนหมดเป็นที่เรียบร้อยแล้ว มาทำการทาถูในบริเวณที่ถูกแสงแดดเผา



6. ประคบผิวด้วยถุงซา นำถุงซาที่ไม่ใช่แล้วไปแช่ในน้ำเย็น จากนั้นให้นำถุงซาไปวางประคบบนใบหน้า จะเป็นการช่วยบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนที่เกิดขึ้นตามผิวได้เป็นอย่างดี

7. น้ำมันมะพร้าว นำสำลีไปชุบน้ำมันมะพร้าว แล้วทาไปในบริเวณที่ผิวมีอาการไหม้ จะช่วยให้รอยไหม้ค่อยๆ จางลงอย่างเป็นธรรมชาติ

8. ทาครีมกันแดดอย่างต่อเนื่อง ครีมกันแดด นอกจากจะช่วยในการปกป้องผิวจากแสงแดด แต่ก็ยังมีสรรพคุณในการรักษาอาการไหม้ของผิวจากแสงแดดอีกด้วย เมื่อเกิดอาการไหม้ของผิวจากแสงแดด ให้ทำการทาครีมกันแดดในบริเวณนั้นต่อไปอีก 2 สัปดาห์ พร้อมกับพยายามหลีกเลี่ยงแสงแดด ผิวจะเกิดการผลัดเซลล์ผิวเก่าทิ้งไป ผิวหนังชั้นใหม่ที่เกิดขึ้นมาแทนก็จะกลับมาเนียนใสได้เหมือนเดิม

9. น้ำส้มสายชู นำผ้าขนหนูมาชุบน้ำส้มสายชู แล้วไปวางทับไว้ในบริเวณผิวที่เกิดอาการไหม้ขึ้น



10. น้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์ นำผ้าขนหนูมาชุบน้ำแอปเปิ้ลไซเดอร์แล้วไปวางทับไว้ในบริเวณผิวที่เกิดอาการไหม้ขึ้น

11. แดงกวา นำแดงกว่ามาหั่นให้เป็นชิ้นบางๆ แບ่สร้าไปวางไว้ตามจุดต่างๆของผิวที่มีอาการไหม้เกิดขึ้น วิตามินและความเย็นจากแดงกวาจะช่วยเยียวยาผิวที่ถูกทำร้ายจากแสงแดดให้แข็งแรงขึ้น

12. น้ำผึ้ง นำน้ำผึ้งไปทำการทาในบริเวณที่ผิวหนังมีอาการไหม้ หรืออาจจะทำการผสมกับน้ำมันมะนาว หรือนมสด

13. การทานวิตามินซี วิตามินซีจะช่วยทำให้ผิวที่กำลังอ่อนแอไหม้เสียจากแสงแดด เกิดการฟื้นฟูให้กลับมาแข็งแรงได้ดังเดิมอย่างรวดเร็วมากขึ้น โดยควรทำการรับประทานวิตามินซีควบคู่ไปกับครีมบำรุงผิวไปสักประมาณวันละ 3,000 มิลลิกรัม

14. มะเขือเทศ นำมะเขือเทศมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วทำการวางไปตามบริเวณผิวหนังที่เกิดอาการไหม้ วิตามินและความเย็นในมะเขือเทศจะช่วยเยียวยาให้ผิวที่ถูกทำร้ายจากแสงแดดมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้น

15. ประคบด้วยก้อนน้ำแข็ง นำก้อนน้ำแข็งเล็กๆมาทำการประคบผิวหนังที่มีอาการไหม้ ซึ่งจะช่วยให้ผิวหนังเกิดความอ่อนนุ่ม ปิครูชุมขน และบรรเทาอาการปวดแสบปวดร้อนที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

16. เบกกิ้งโซดา นำเบกกิ้งโซดาปริมาณ 1-2 ถ้วยตวง ผสมใส่ลงในอ่างน้ำสำหรับแช่ตัว หรือละลายเบกกิ้งโซดาลงในน้ำเย็น เพื่อใช้ในการฉีดผิว

การรักษาอาการผิวไหม้เสียจากแสงแดด เป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม และควรรีบทำการรักษาตั้งแต่เนิ่นๆ เพราะถ้าหากปล่อยเวลาให้ผ่านพ้นเลยไปนาน ปัญหาผิวเหล่านี้อาจจะเกิดการสะสมกันมากขึ้น จนกลายเป็นปัญหาที่ใหญ่มากขึ้น อย่างเช่น การเกิดมะเร็งผิวหนัง เป็นต้น

