



ริ้วรอย.....

เจ้าตัวร้ายทำลายผิว

"ริ้วรอย" เป็นการเปลี่ยนแปลงโดยธรรมชาติของผิว ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนเมื่ออายุมากขึ้น จึงถือว่าเป็นปัญหาผิวอย่างหนึ่งที่ผู้หญิงกังวลที่สุด เพราะคิดว่านั้นคือ เครื่องหมายของความร่วงโรยแห่งวัย

โดยปกติผิวหน้าคุณ มีความเต่งตึงสวยงามอยู่ได้ เพราะสารคอลลาเจนที่อยู่ใต้ผิว ที่ช่วยให้เกิดความกระชับ ยืดหยุ่น แต่เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายผลิตคอลลาเจนได้น้อยลง หรือความสมบูรณ์ของคอลลาเจนเสื่อมลงทำให้เกิดปัญหา ริ้วรอย รอยเหี่ยวย่นตามมา แต่จะเกิดขึ้นช้าๆ ทีละน้อย เริ่มจากรอยเล็กๆ บางๆ จนแทบมองไม่เห็นหรือมองข้ามไป มารู้ตัวอีกทีก็เป็นรอยลึกซะแล้ว

ประเภทของริ้วรอย

1. Old Wrinkles : ริ้วรอยที่เกิดขึ้นจากกาลเวลา ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ริ้วรอยประเภทนี้จะเกิดขึ้นเมื่อเราอายุ 60 ปี
2. Sun-dried Wrinkles : เกิดจากผิวถูกแสงแดดทำร้ายไปถึงชั้นใต้ผิวหนัง ทำให้คอลลาเจน และอีลาสตินไฟเบอร์เสื่อมสภาพลง ริ้วรอย ประเภทนี้จะเริ่มปรากฏตัวตั้งแต่วัย 20 ปี หากปล่อยให้เมื่อเข้าวัย 30 ปีผิวจะเป็นกระ หรือจุดดำดำสุดท้ายเมื่อเข้า 40 ปี ริ้วรอยจะลงลึกบนใบหน้า
- 3.Sleep Lines : เกิดจากการนอนผิดท่าเป็นเวลานานๆ โดยเฉพาะการนอนตะแคงข้างหรือนอนคว่ำหน้า
- 4.Expression Lines : เกิดจากผิวหนังที่เคลื่อนไหวบ่อยๆ หรือการแสดงสีหน้าทางอารมณ์ เช่น ขมวดคิ้ว หัวเราะ อ้าปาก ยิ้ม เป็นต้น จะพบเห็นริ้วรอยชนิดนี้ตั้งแต่อายุ 20 ปี และเริ่มมีรอยลึกขึ้นเมื่อช่วงอายุ 30-40 ปี
- 5.Gravity-Prone Grooves : ริ้วรอยนี้สาเหตุจากแรงโน้มถ่วงเป็นสำคัญ ริ้วรอยชนิดนี้จะเกิดขึ้นตอนอายุประมาณ 30 ปีขึ้นไป บริเวณที่พบเห็นคือ หนังตาและมุมปาก พอเข้า 40ปี จะพบริ้วรอยนี้บริเวณร่องแก้ม และเมื่อเข้าวัย 50 ปี อาการหย่อนคล้อยรุกรานไปถึงบริเวณคาง และขากรรไกร

สาเหตุการเกิดริ้วรอย....

1. กระบวนการเปลี่ยนแปลงผิวจากปัจจัยภายนอก (Extrinsic Aging) เช่น แสงแดด โดยเฉพาะรังสี UVB จะทำลายผิวภายนอก และ UVA จะเข้าทำลายลึกถึงชั้นผิวภายใน โดยเข้าไปทำลายคอลลาเจนในผิว นอกจากนี้ยังมีปัจจัยอื่น เช่น มลภาวะ ความเครียด การแสดงอารมณ์ทางสีหน้า การสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้มีการทำลายโครงสร้างเส้นใยภายใต้ผิวมากกว่าปกติ จึงทำให้เกิดริ้วรอยตามมา
2. กระบวนการเปลี่ยนแปลงผิวจากปัจจัยภายใน (Intrinsic Aging) เกิดจากอายุที่มากขึ้น ทำให้เซลล์ผลิตคอลลาเจนได้น้อยลง และโครงสร้างเส้นใยใต้ผิวหนังยึดตัวไม่สมบูรณ์ โดยเริ่มเมื่ออายุย่างเข้า 20

หลักปฏิบัติในการชะลอและป้องกันการเกิดริ้วรอย

1. หลีกเลี่ยงแสงแดด : พยายามหลีกเลี่ยงแสงแดดจ้าในช่วงเวลา 10.00-16.00 น. และหากเลี่ยงไม่ได้จริงๆ ก็ควรทาครีมกันแดดที่มีค่า SPF อย่างน้อย 15 ขึ้นไป โดยทา ก่อนออกแดดประมาณ 15-30 นาที



2. รับประทานอาหาร ใกล้เคียงความแก่: คือให้อาหารผิวที่ประกอบด้วยวิตามิน เอ ซี อี ช่วยฟื้นฟูผิว และต่อต้านริ้วรอยได้ และ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว และงดเว้น การสูบบุหรี่ ดื่มชา กาแฟ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์



3. หลีกเลี่ยงการกดทับ : ท่านอนนับเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพราะการนอนท่าเดิมตลอดเวลาจะทำให้เกิดรอยย่นในด้านที่ถูกทับได้ ฉะนั้นจึงควรเปลี่ยนท่านอนบ่อยๆ และใช้หมอนทางเตี้ย เพื่อป้องกันผิวหนังย่นจากรอยทับ



4. **หมั่นดูแลผิวให้ชุ่มชื้น:** โดยส่วนใหญ่จะสังเกตได้ว่าคนที่มีผิวแห้ง มักจะเกิดริ้วรอยได้ง่ายกว่าคนผิวมัน ดังนั้นจึงควรดูแลผิวมีการเติมอาหารให้ผิวด้วยโลชั่นหรือครีมที่มีส่วนผสม Moisturizer เพื่อคืนความชุ่มชื้นให้กับผิวพรรณเสมอ



5. **พักผ่อน - ออกกำลังกาย - คลายเครียด :** การพักผ่อนนอนหลับอย่างเพียงพอจะช่วยให้ผิวพรรณสดใส ขณะที่การออกกำลังกายก็มีความสำคัญในด้านที่จะช่วยให้ระบบโลหิตไหลเวียนดีขึ้นทำให้ผิวหนังได้รับสารอาหารและออกซิเจนเพิ่มมากขึ้น และการคลายเครียดก็เปรียบเสมือนเป็นการคลายกล้ามเนื้ออีกด้วย



เติมอาหารผิว ช่วยดูแลปกป้องผิวจากริ้วรอย....

1. วิตามินอี (Vitamin E) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยป้องกันเยื่อเซลล์ (Cell membrane) ของเซลล์ทุกชนิดในร่างกายรวมทั้งเซลล์ผิวหนัง จากการถูกทำลายโดยสารอนุมูลอิสระ (Free-radicals)
2. วิตามินซี (Vitamin C) เป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ดี ช่วยลดริ้วรอย และ ชะลอการเหี่ยวย่นของผิวได้ เนื่องจากช่วยสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน
3. เบต้าแคโรทีน (Beta Carotene) เป็นสารตั้งต้นในการสร้างวิตามินเอ ที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันการเสื่อมของเซลล์ผิวหนังและเซลล์อื่นๆ ในร่างกาย หากขาดวิตามินเอ อาจทำให้เกิดภาวะผิวหนังแห้ง แตก หรือ รุขุมขนอุดตัน แข็งขึ้นได้