



# อดบวชข้าวสุกขาว

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

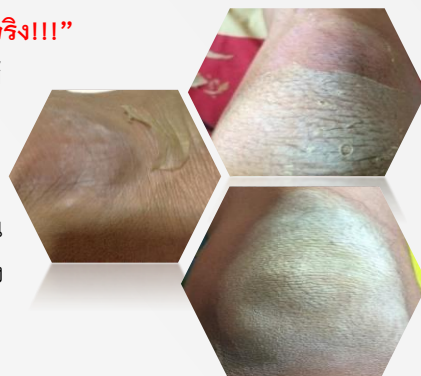


ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน ตุลาคม 2558

## “ซีม่าโลชั่น” ทาข้อศอกและหัวเข่าแล้วขาขึ้นจริงหรือ?

คำนิยมเรื่อง “ความขาว” กลายเป็นเรื่องใหญ่ในสังคมไทยมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่นทั้งชายหญิง และปฏิเสธไม่ได้ว่าสื่อมีอิทธิพลต่อกลุ่มคนเหล่านี้เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นสื่อทีวี สื่อโฆษณาตามโซเชียลมีเดีย ผลิตภัณฑ์ครีมบำรุงผิวสารพัดที่เน้นเรื่องการทำให้ผิวขาวได้ในเวลาอันรวดเร็ว ล้วนเป็นแรงจูงใจให้ผู้บริโภคอยากลอกเลียนแบบ อยากใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นตามทำให้เกิดการรื้อฟื้นผลิตภัณฑ์ต่างๆ มากมาย หนึ่งในนั้นคือ **“รีวิว ซีม่าโลชั่น ลอกหัวเข่า ดีจริง!!!”** จากเว็บไซต์พันทิป สื่อสังคมออนไลน์ที่มีสมาชิกมากมาย หลากหลายประเภทที่ล่าสุดมีกระทู้

ล่าสุดมีกระทู้แนะนำการใช้ซีม่าโลชั่นในการลอกหนังผิวบริเวณข้อศอก/หัวเข่า โดยระบุขั้นตอน วิธีการทา ระยะเวลาในการลอกของผิวหนัง แสดงรูปก่อนและหลังทาอย่างชัดเจน เพื่อต้องการให้เซลล์ผิวหนังเกิดการหลุดลอก และทำให้ขาขึ้น จนเกิดการลอกเลียนแบบโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ทำให้เกิดผลข้างเคียงหรืออาการไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น เป็นที่มาของกระทู้อื่นๆ ตามมา เช่น **“ซีม่าโลชั่น หัวเข่าดำ แต่ทำไมของเรา ผิวมันไหม้ๆ”** **“มีใครใช้ซีม่าโลชั่น ทาหัวเข่าแล้วดำขึ้นมั๊ยคะ ช่วยด้วย”**



ทั้งนี้ ในผู้ใช้บางราย พบว่าทำให้เกิดอาการข้างเคียงอื่นๆ เช่น ผิวไวต่อแสงแดด เกิดอาการระคายเคืองได้ง่ายเนื่องจากผิวชั้นนอกสุดถูกลอกออกไป สีผิวไม่สม่ำเสมอ และหลังจากการอักเสบทำให้สีผิวบริเวณนั้นคล้ำขึ้น ดังนั้นผู้บริโภคจึงควรทำความเข้าใจในผลิตภัณฑ์ที่มีจำหน่ายในท้องตลาดก่อนการใช้ เพื่อป้องกันการใช้ยาผิดวิธี

### ทำไมซีม่าโลชั่นถึงทำให้เกิดการหลุดลอกของผิวหนัง?

ส่วนประกอบสำคัญของซีม่าโลชั่น มีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ จึงทำให้เกิดการหลุดลอกของผิวหนังชั้นนอกสุดบริเวณที่ทาจึงเกิดความเข้าใจผิดในการใช้ซีม่าโลชั่น เพื่อลอกผิวบริเวณข้อศอก/เข่าให้ขาขึ้น

### ซีม่าครีม และซีม่าโลชั่น ต่างกันอย่างไร?

เนื่องจากผลิตภัณฑ์ทั้ง 2 ชนิดมีชื่อที่คล้ายกัน จึงอาจทำให้ผู้บริโภคเกิดความสับสนและอาจทำให้ใช้ยาผิดได้ สรุปความแตกต่างของซีม่าครีมและซีม่าโลชั่นไว้ในตารางด้านล่าง

#### ซีม่าครีม

ตัวยาสำคัญคือ  
- คลอไตรมาโซล  
(Clotrimazole 1%)



#### ยาฆ่าเชื้อรา

ทาแล้วไม่ทำให้เกิดอาการแสบและการระคายเคือง

ใช้รักษาโรคน้ำกัดเท้าหรือฮ่องกงฟุต ติดเชื้อรา โรคกลาก และโรคเกลื้อน โดยทาบริเวณที่เป็นวันละ 2-3 ครั้ง

#### ซีม่าโลชั่น

ตัวยาสำคัญคือ  
- กรดซาลิซิลิก (Salicylic acid 11.8%)  
- เรซอร์ซินอล (resorcinol 3.8%)  
- ฟีนอล (phenol 0.825%)



ตัวยามีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆ เหมาะจะใช้กับผิวหนังที่หนา ไม่มีแผลเปิด เนื่องจากทำให้แสบและระคายเคือง

ใช้รักษาการติดเชือร่วมกับการติดเชื้อแบคทีเรีย รักษาโรคผิวหนัง เช่น อากาคัน ผิวหนังอักเสบ ต่อมไขมันอักเสบ โรคสะเก็ดเงิน โดยทาบริเวณที่เป็นวันละ 1-2 ครั้ง

**ข้อควรระวัง** หลีกเลี่ยงการทำเล็บบริเวณดวงตาและเนื้อเยื่ออ่อน



# อดบวชข่าวสุขภาพ

โดย คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา



ปีที่ 1 ฉบับที่ 3 ประจำเดือน ตุลาคม 2558

## การผลัดเซลล์ผิวตามธรรมชาติ

โดยธรรมชาติของผิวหนังจะมีการผลัดเซลล์ทุก 3 สัปดาห์ แต่เมื่ออายุมากขึ้น ความสามารถและประสิทธิภาพการแบ่งตัวของเซลล์ผิวจะลดลง เซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วมักจะหมักหมมหลุดลอกไปง่ายๆ และจะเกาะรวมกันไม่ยอมให้เซลล์ผิวใหม่ขึ้นมาทดแทน ร่วมกับมีปัจจัยกระตุ้น เช่น แสงแดดและมลภาวะ จึงทำให้ผิวหนังบริเวณต่างๆหมองคล้ำมากขึ้น



## นวัตกรรมการผลัดเซลล์ผิวในปัจจุบัน

วิวัฒนาการทางการแพทย์มีการใช้อุปกรณ์ และสารเคมี เพื่อช่วยกระตุ้นผิวหนังให้มีการผลัดเซลล์ได้ดีขึ้น โดยการผลัดเซลล์ผิวโดยใช้อุปกรณ์ช่วย (Physical peeling) เช่น การทำ Dermabrasion จะผลัดเซลล์ผิวลงลึกถึงชั้นหนังแท้ (Dermis) ดังนั้นโอกาสที่จะเกิดผลข้างเคียงจากแผลเป็นจึงสูงมาก วิธีนี้จึงต้องอยู่ในความดูแลโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์อย่างใกล้ชิด ส่วนการผลัดเซลล์ผิวโดยใช้สารเคมี (Chemical peeling) เป็นการนำสารเคมีมาช่วยเร่งการผลัดเซลล์ผิวหนังให้หลุดลอกได้ง่ายขึ้น จากนั้นร่างกายก็จะเร่งขบวนการซ่อมแซม ทำให้เกิดผิวหนังใหม่ตามมา ผลที่ได้คือ ผิวจะเรียบเนียน ขาวใส โครงสร้างผิวดีขึ้น ทั้งริ้วรอยและร่องผิวก็ดีขึ้น

## วิธีช่วยให้ผิวกระจ่างใสด้วยธรรมชาติบำบัด

### ☺ สูตรที่ 1 น้ำตาลผสมน้ำมันมะกอก

ผสมน้ำตาลและน้ำมันมะกอกในปริมาณที่เท่ากัน นำมาขัดวนที่ผิวประมาณ 5 นาทีแล้วล้างด้วยสบู่อ่อนๆ ตามด้วยน้ำสะอาด

### ☺ สูตรที่ 2 มะนาวผสมน้ำผึ้ง

บีบน้ำมะนาว 1 ลูกผสมกับน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ นำมาพอกไว้ 20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด ช่วยทำให้ผิวดูกระจ่างใส



### ☺ สูตรที่ 3 ขมิ้นผสมน้ำผึ้งและนมสด

ผสมขมิ้น น้ำผึ้ง และนมสดในปริมาณที่เท่ากัน คนจนเป็นเนื้อครีมข้น ทาที่ผิวหน้าไว้อย่างน้อย 20 นาที หลังจากนั้นถูเบาๆ 2 นาทีแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด จะเพิ่มความกระจ่างใสและบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น



### ☺ สูตรที่ 4 ว่านหางจระเข้

นำว่านหางจระเข้ที่ล้างสะอาดแล้วหั่นเอาเฉพาะส่วนที่วุ้น พอกบนหน้าและคอกประมาณ 30 นาที จะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ลดความหยابกร้าน และทำให้ผิวดูสดใสขึ้นมา



### คำแนะนำสำหรับประชาชน

การผลัดเซลล์ผิวอาจได้ผลแตกต่างกันทั้งขึ้นอยู่กับสภาพของผิวหนัง รวมทั้งและการดูแลรักษาผิวพรรณของแต่ละบุคคล เบื้องต้นอาจเลือกใช้วิธีธรรมชาติที่มีความปลอดภัย สามารถทำเองได้ง่ายๆที่บ้าน แม้จะเห็นผลช้า แต่เป็นวิธีที่มีความปลอดภัยต่อผู้บริโภค หากยังไม่เห็นผล ควรปรึกษาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญเพื่อผลการรักษาที่ดีและป้องกันโอกาสที่จะเกิดผลข้างเคียงตามมา

#### เอกสารอ้างอิง

1. ไซตชัย วาศินทรัพย์, สุระรอง ชินวงษ์ และศศิธา เวียงทอง.การใช้เภสัชภัณฑ์ ฉบับปรับปรุง เล่มที่ 1. เชียงใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 3: ศูนย์เภสัชฯ.2556. หน้า 259-71.
- 2.Sunthomsaj N,editor. Zema lotion.in: MIMS Thailand.107<sup>th</sup> ed. Thailand:TMS publishing;2007.p 392.
- 3.Sunthomsaj N,editor. Zema cram.in: MIMS Thailand.107<sup>th</sup> ed. Thailand:TMS publishing;2007.p 406.
- 4.pantip. ทีวี ซิม่าไอเซ็น อสมทิวซ่า สิริรัง.[Internet]. 2015 [cited 2015 Sep 25]. Available from: <http://pantip.com/topic/32720115>
- 5.Cosmetic information center. การผลัดเซลล์ผิวหนัง (peeling). [Internet]. 2007 [cited 2015 Sep 25]. Available from: [http://brecosmeticlab.com/newslet/53/04\\_apr/01\\_peeling.html#](http://brecosmeticlab.com/newslet/53/04_apr/01_peeling.html#)

