

เลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์อย่างไร ? ให้เหมาะสมกับผิวหน้า



ศูนย์ : ศูนย์ผิวหนังและความงาม

บทความโดยแพทย์ : พญ. ศิเรมอร ทองสิมา

ผู้หญิงที่มีปัญหา “ผิวแห้ง” มักเกิดริ้วรอยได้ง่าย และสิ่งที่ผิวแห้งต้องการมากที่สุดก็คือ “น้ำ”
ตัวหลักสำคัญที่จะช่วยให้ผิวมีความชุ่มชื้นและคงความยืดหยุ่นของผิวไว้ การทาครีมหรือโลชั่นเคลือบผิวที่เรียกว่า “มอยส์เจอร์ไรเซอร์” จะช่วยให้สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหน้าได้ แต่จะเลือก “มอยส์เจอร์ไรเซอร์” อย่างไร ให้เหมาะสมกับสภาพผิว ยังเป็น
วันนี้เราจะมาไขคำตอบกัน

มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (Moisturizer) “ตัวช่วย” เพิ่มความชุ่มชื้นผิว

มอยเจอร์ไรเซอร์ (Moisturizer) คือ สารทาภายนอกที่สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนังได้ อาจมีอยู่หลายรูป เช่น ครีม การทำงาน คือ การเคลือบผิวเอาไว้เพื่อลดการสูญเสียน้ำของผิว เพราะเมื่อมีการสูญเสียน้ำของผิวที่น้อยลง ผิวก็จะมี ความเต่งตึง ผิวเรียบเนียน ลดริ้วรอย ดูสุขภาพดี เป็นต้น ซึ่งมอยเจอร์ไรเซอร์ที่ดีจึงควรมีคุณสมบัติ ดูดซึมได้ดี ออกฤทธิ์เร็ว และอยู่บนผิวหนังได้นานโดยไม่ต้องทาซ้ำหลายรอบ

ประเภทของมอยส์เจอร์ไรเซอร์

การหาสารเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังเป็นการดูแลผิวอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสารเพิ่มความชุ่มชื้นนี้ สามารถให้ความชุ่มชื้นอยู่กับชนิดของสารเพิ่มความชุ่มชื้น สามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ

- **มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีคุณสมบัติ Occlusives ช่วยเคลือบผิว** มอยเจอร์ไรเซอร์ชนิดนี้จะช่วยเคลือบผิว โดยการสร้างเคลือบที่ชั้นบนสุดของผิวและกันน้ำได้ ชะลอการสูญเสียน้ำทางผิวหนัง โดยกลุ่มที่มีคุณสมบัตินี้ ได้แก่ ไซคาร์บอนา เป็นไขที่ได้จากใบของปาล์มคาร์บอนา น้ำมันมะกอก Petrolatum ซิลิโคน ลานอลิน และกลุ่ม Intercellular lipid bilayer (เลียนแบบโครงสร้างระหว่างเซลล์ผิวหนัง) เช่น ซาราไมค์ กรดไขมัน
- **มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีคุณสมบัติ Emollients ทำให้ผิวนุ่ม** เป็นสารไขมันที่ดูดซึมได้ ช่วยให้ผิวนุ่มและประสานผิว ลดการสูญเสียน้ำทางผิวหนัง โดยกลุ่มสารนี้ประกอบด้วย เซียบัตเตอร์ สควาเรน คอลลาเจน ไฮโปไฟรพิล และปามีเด
- **มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีคุณสมบัติ Humectants ช่วยผิวฉ่ำน้ำ** เป็นสารที่ดูดซับน้ำจากชั้นลึกของหนังกำพร้าให้ขึ้นมา ให้ความชุ่มชื้นที่พบได้ในผิวหนังชั้นนอกสุดหรือที่เรียกว่าชั้นผิวหนังกำพร้าให้ทำหน้าที่ปกป้องผิวจากเชื้อโรค การขาด โดยกลุ่มสารที่มีคุณสมบัตินี้ เช่น กลีเซอริน กรดอัลฟาไฮดรอกซี กรดไฮยาลูรอนิก ซอร์บิทอล และยูเรีย

เลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์อย่างไร

การใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์เป็นประจำผิวหน้าจะนุ่ม ชุ่มชื้น ไม่แห้งกร้าน ทั้งผิวแห้งและผิวมัน จำเป็นต้องบำรุงด้วยมอยเจอร์ไรเซอร์ นอกจากจะมอบความชุ่มชื้นให้ผิวแล้วยังช่วยชะลอริ้วรอยได้อีกด้วย

- **ผิวหน้ามันเป็นสิวง่าย** อาจเลือกใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีความมันน้อย เนื้อบางเบา หรือเนื้อครีมประเภทที่แห้งเร็ว และแนะนำให้ใช้จะเป็นมอยส์เจอร์ไรเซอร์ฐานน้ำ (Water-based moisturizer) ที่อาจอยู่ในรูปแบบโลชั่นเหลว
- **ผิวหน้าแห้ง** ควรเลือกมอยเจอร์ไรเซอร์ประเภทเนื้อครีมที่อาจจะมีไขมันเข้มข้นมากกว่ามอยเจอร์ไรเซอร์ของผิวประเภทอื่นเล็กน้อย ช่วยในการกักเก็บและป้องกันการสูญเสียน้ำความชุ่มชื้นให้กับผิวหน้าได้ยาวนานมากยิ่งขึ้น โดยแนะนำให้ใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ (moisturizer) ที่ประกอบไปด้วยน้ำมันสำหรับบำรุงผิวเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้ไขมันเคลือบผิวไม่ให้ความชื้นจากผิว
- **ผิวหน้าปกติธรรมดา** สามารถเลือกใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ ทั้งฐานน้ำ (Water-based moisturizer) ในรูปแบบโลชั่น และเนื้อครีมเบาสบายผิว ไม่รู้สึกเหนียวเหนอะหนะจนเกินไป หรือหากต้องการความชุ่มชื้นมากๆ ก็สามารถเลือกมอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่ (moisturizer) แต่เวลาที่ใช้อาจปรับเปลี่ยนตามสภาพอากาศ
- **ผิวหน้าผสม**

เลือกใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ที่มีส่วนผสมของน้ำกับน้ำมันในอัตราส่วนเท่ากัน ทำให้ผิวรับส่วนผสมทั้งสองอย่างอย่างเท่า
จึงช่วยให้ผิวคงสมดุลของน้ำไว้ในผิวอย่างสม่ำเสมอ ไม่แห้งหรือมันจนเกินไป

ทั้งนี้ ควรทามอยส์เจอร์ไรเซอร์หลังทำความสะอาดผิว เนื่องจากเป็นช่วงที่สารจะซึมเข้าสู่ผิวหนังได้ดี ควรทำให้ทั่วผิวหนังที่
โดยใช้นิ้วมือคลึงเบาๆ ให้เนื้อครีมกระจายออกทั่วผิวหนัง อย่างไรก็ตามหากมีปัญหาเกี่ยวกับโรคประจำตัวอื่นๆ รวมถึง
ควรปรึกษาแพทย์หรือเภสัชกรเพื่อคำแนะนำอื่นๆ เพิ่มเติมในเรื่องเกี่ยวกับการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เพื่อให้เกิดความป