

## ยากันแดดในเด็ก จำเป็นหรือไม่

ศิริวรรณ วนานุกูล

แสงแดดมีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการสร้างวิตามินดีที่ผิวหนัง แต่ก็มีผลเสียถ้าเราถูกรังสีอัลตราไวโอเล็ตในแสงแดดในมากเกินไปจะทำให้มีผลดังนี้คือ

1. ผลต่อผิวหนัง ในระยะเฉียบพลันทำให้ผิวไหม้เกรียมจากแดด ส่วนผลในระยะยาวจะทำให้ผิวหนังแก่ก่อนวัยและเกิดมะเร็งของผิวหนังได้
2. ผลต่อตา โดยมีผลต่อกระจกตา และจอตา
3. ผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ภูมิคุ้มกันอ่อนแอลงได้บ้าง

การป้องกันไม่ให้รังสีอัลตราไวโอเล็ตทำลายผิวหนังของร่างกายมีความจำเป็นมาก คำแนะนำในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตในเด็กได้แก่

1. หลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในเวลาที่ยังมีรังสีอัลตราไวโอเล็ตมากที่สุดคือ เวลา 10.00 น. ถึง 16.00 น.
2. ถ้าจำเป็นต้องมีกิจกรรมในเวลาที่ยังมีรังสีอัลตราไวโอเล็ตมาก ควรหาที่ร่มใต้ชายคาหรือใต้ต้นไม้ที่ใบทึบ
3. ใส่เสื้อผ้าเสื้อแขนยาว กางเกงขายาวที่ทึบแสง ใช้หมวก หรือร่ม กันแสง
4. สวมแว่นตากันแดด
5. ทายากันแดดที่ป้องกันได้ทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ต เอ และ บี

การเลือกยากันแดด ควรเลือกที่ป้องกันได้ทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ต เอ และ บี โดยมีค่า sun protection factor (SPF) ตั้งแต่ 15 ขึ้นไป การทาจะต้องทาไม่บางจนเกินไป ถ้าต้องการป้องกันได้ทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ต บี เท่ากับค่า SPF ของผลิตภัณฑ์ ต้องทาประมาณ 2 มก./ตร.ซม. หรือเท่ากับครึ่งช้อนชาที่ใบหน้าผู้ใหญ่ แต่โดยทั่วไปในชีวิตประจำวันเรามักจะทาเพียง 0.5-1 มก./ตร.ซม. และถ้าต้องถูกแสงแดดโดยตรงแนะนำให้ใช้ ยากันแดดที่มีค่า SPF อย่างน้อย 30 และให้ทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง

อายุที่ให้ใช้ยากันแดด ให้เริ่มใช้ในเด็กตั้งแต่อายุ 6 เดือนขึ้นไป ส่วนในเด็กที่อายุต่ำกว่า 6 เดือน ควรหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดโดยตรง ให้เสื้อผ้า หมวก และร่ม ช่วยป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต ทายากันแดดเฉพาะบริเวณที่เสื้อผ้าไม่สามารถปกคลุมได้เท่านั้น

### การวัดค่า sun protection factor (SPF)

SPF เป็นการวัดความแดง (erythema) หลังจากทายากันแดดในปริมาณ 2 มก./ตร.ซม. ฉายรังสีอัลตราไวโอเล็ตจนเกิดอาการแดงขึ้น (minimal erythema dose) เปรียบเทียบกับผิวหนังที่ไม่ทายากันแดด

**การวัดค่าการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต เอ** ยังไม่ได้มีมาตรฐานเดียวกัน มีใช้ทั้ง UVA protection factor, persistent pigment darkening และ critical wavelength

**การกันน้ำ**

ยากันแดดโดยทั่วไปจะละลายน้ำ ยากันแดดชนิดทนน้ำ (water-resistant) ต้องเป็นยาที่มีประสิทธิภาพกันแดดได้ 40 นาทีในขณะที่อยู่ในน้ำ หรือชนิดทนน้ำมากมีประสิทธิภาพกันแดดได้นาน 80 นาทีในขณะที่อยู่ในน้ำ

**ยากันแดดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่คือ**

1. Inorganic physical sunscreen ยากันแดดกลุ่มนี้จะสะท้อนและกระจายรังสีอัลตราไวโอเล็ต นิยมใช้ในเด็ก ป้องกันได้ทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ตเอ และ บี ยากันแดดกลุ่มนี้ได้แก่ Zinc oxide และ Titanium oxide
2. Organic sunscreen ทำงานโดยการดูดรังสีอัลตราไวโอเล็ต แล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานที่มีความยาวคลื่นมากขึ้นที่ไม่เป็นอันตรายต่อผิวหนัง ยากลุ่มนี้ป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ต บี ได้ดี บางชนิดไม่ทนแสง และมีบางชนิดที่ได้ทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ต บี และ เอ บางส่วน

**โดยสรุป** การทายากันแดดมีความจำเป็นในเด็กเพื่อป้องกันไม่ให้รังสีอัลตราไวโอเล็ตทำลายผิวหนังของร่างกาย โดยการป้องกันควรประกอบไปด้วย การหลีกเลี่ยงการอยู่กลางแจ้งในเวลาที่รังสีอัลตราไวโอเล็ตมาก ถ้าจำเป็นต้องมีกิจกรรมในเวลาดังกล่าวควรหาที่ร่มได้ชายคาหรือได้ต้นไม้ใบที่ใบ ใฝ่เสื้อแขนยาว กางเกงขายาว ที่ทึบแสง ใช้หมวก หรือร่ม กันแสง สวมแว่นตากันแดด และทายากันแดดที่ป้องกันได้ทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ตเอ และ บี