

กันแดดที่มีความเสถียรวัดได้จากอะไร

Stability of Sun Protection



"วัดจาก SPF และ PA"

ค่า SPF คือ ค่าความสามารถในการปกป้องผิวจากรังสียูวีบี (UVB) ระบุค่าความสามารถเป็นตัวเลข **ความสามารถในการปกป้องผิวจากอาการไหม้แดด**

SPF เป็นการบอกค่าความนานของการปกป้องผิวที่ทนกับแสงแดด (UVB) ที่เท่า
เป็นนาที ในกรณีนี้ ผิวเราทนแสงแดดก่อนเริ่มผิวไหม้แดงเวลา 20 นาที

หาก ค่า SPF 30 อย่างทราบบว่า กันแดดได้นานเท่าไร? สามารถนำไปคูณ 20 นาทีได้เลย

SPF 15 x 20 = 300 นาที : 5 ชั่วโมง

SPF 35 x 20 = 700 นาที : 11 ชั่วโมง

SPF 20 x 20 = 400 นาที : 6 ชั่วโมง

SPF 45 x 20 = 900 นาที : 15 ชั่วโมง

SPF 30 x 20 = 600 นาที : 10 ชั่วโมง

SPF 50 x 20 = 1000 นาที : 16 ชั่วโมง

*ข้อมูลจาก ทาง FDA ได้มีการระบุไว้ว่า ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ประเภทผลิตภัณฑ์
ป้องกันแสงแดด ควรจะ ต้องมีค่า SPF อยู่ระหว่าง 6 - 50 **ค่า SPF มากกว่า 50 จะต้อง**
แสดง "เอสพีเอฟ 50+" หรือ "SPF 50+" โดยมีระดับการแสดงค่าความสามารถ ในการ
ป้องกันรังสียูวีบี ดังนี้

*แนวทาง เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ป้องกันแสงแดด (สำหรับประชาชน)

<https://shorturl.asia/Q4Zwu>

แต่**ค่า SPF** ของสินค้าที่วางขาย ส่วนมากจะเป็นผลที่ได้จากการทดลองในห้อง
ปฏิบัติการเท่านั้น ถ้าใช้จริงในชีวิตประจำวันประสิทธิภาพ**การป้องกันแสงแดดจะลดลง**
เมื่อผิวของเราเกิดการเสียดสี หรือต้องสัมผัสกับน้ำและเหงื่อ ดังนั้นจึงควรทาครีม
กันแดดซ้ำทุก ๆ 2-4 ชั่วโมง

SPF?

ค่า PA คือ ค่าระดับความสามารถในการปกป้องผิวจากรังสียูวีเอ (UVA) ระบุค่าความสามารถเป็นจำนวนเครื่องหมายบวก (+) ปกป้องผิวจากความหมองคล้ำ

- PA+ คือ ค่า **UVAPF** ตั้งแต่ 2 ขึ้นไป แต่ไม่ถึง 4 ($2 < 4$) ประสิทธิภาพปกป้องผิว ต่ำ
- PA++ คือ ค่า **UVAPF** ตั้งแต่ 4 ขึ้นไป แต่ไม่ถึง 8 ($4 < 8$) ประสิทธิภาพปกป้องผิว กลาง
- PA+++ คือ ค่า **UVAPF** ตั้งแต่ 8 ขึ้นไป แต่ไม่ถึง 16 ($8 < 16$) ประสิทธิภาพปกป้องผิว สูง
- PA++++ คือ ค่า **UVAPF** ตั้งแต่ 16 ขึ้นไป (≥ 16) ประสิทธิภาพปกป้องผิว สูงมาก

Ultraviolet A Protection Factor (UVAPF) คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันอาการดำคล้ำของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีเอ (UVA)



คำแนะนำเพิ่มเติม

แต่การเลือกกันแดด ที่แนะนำ คือควรเลือกครีมกันแดดที่สามารถปกป้องผิวได้ทั้งจากยูวีเอ (UVA) และยูวีบี (UVB) โดยมีทั้งค่า **SPF** และ ค่า **PA** แสดงอยู่บนบรรจุภัณฑ์ (UVfilter)

การแสดงค่า ป้องกัน UVA มีความแตกต่างกันของแต่ละพื้นที่



Europe



MINIMUM



MODERATE



GOOD



SUPERIOR



ULTRA

Australia / New Zealand / America



Asia





" ขอถามหน่อยได้มั๊ย "

" ทำไมกันแดดที่สำหรับเล่นกีฬาทางน้ำต้องใช้เป็น **Physical Sunscreen** "



" ไม่ได้จำเป็นต้องเลือกที่เป็น **Physical Sunscreen** ค่ะ แต่**ควรเลือก** ที่เป็นกันน้ำ (Waterproof / Water-Resistant) โดยคนส่วนใหญ่ นิยมใช้ **Physical Sunscreen** อาจเพราะ มันเห็นว่าติดสีขาวยกับผิว รู้สึกว่า **ยังปกป้องผิวได้** เพราะส่วนมากจะมีสาร Titanium Dioxide และ Zinc Oxide โดยทั้ง 2 ตัวนี้ให้สีขาวทึบค่ะ แต่ที่สำคัญต้องเลือกที่กันน้ำค่ะ "



Water-Resistance ความสามารถในการกันน้ำ ทดสอบกำหนดให้ต้องแช่น้ำรวมทั้งสิ้น 40 นาที
Very-Water ความสามารถในการกันน้ำสูง ทดสอบกำหนดให้ต้องแช่น้ำหมดทั้งสิ้น 80 นาที

วิธีการทดสอบ-เกลี่ยตัวอย่างในแผ่น pmma ปริมาณตัวอย่าง 50 กรัม 1 ชั้น/ 2 ตัวอย่าง สามารถ CLAIM กับ FDA ได้

* ระยะเวลาสำหรับการทดสอบ 7-30 วันทำการ



" กันแดดเคมีคอล ซึมเข้าสู่กระแสเลือด อันตรายจริงไหม "



" กันแดดเคมีคอล (**Chemical Sunscreen**) ทำงานโดยการดูดซับรังสี UV เปลี่ยนเป็นความร้อน แล้วค่อยปล่อยออกจากร่างกาย จึงมีโอกาสซึมเข้ากระแสเลือดค่ะ และเคยมีการทดสอบเจอสารกันแดดเคมีคอล (**Chemical Sunscreen**) ในผลิตภัณฑ์กันแดด ถูกพบในกระแสเลือดของผู้รับการทดสอบ อย่างเช่น Avobenzone, Oxybenzone, Octocrylene แต่ยังไม่มีการทดสอบอย่างแน่ชัดจริงจังว่าที่ซึมเข้ากระแสเลือด ของสารกันแดดเหล่านี้จะมีผลกระทบต่อฮอร์โมน ระบบสืบพันธุ์ หรืออาจจะก่อให้เกิดมะเร็งหรือไม่ค่ะ อย่าง**สารกันแดดข้างต้นที่กล่าวถึง FDA ยังให้ใช้ได้ อยู่ค่ะ** "

" สารต้องห้ามที่ทำร้ายปะการังมีอะไรบ้างคะ "

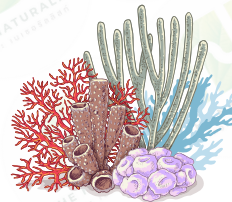
สารกันแดดที่กรมอุทยานประกาศห้ามใช้เพราะทำร้ายปะการัง คือ 4 ตัวนี้

1. Oxybenzone (Benzophenone-3, BP-3)
2. Octinoxate (Ethylhexyl methoxycinnamate)
3. 4-Methylbenzylid Camphor (4MBC) และ
4. Butylparaben

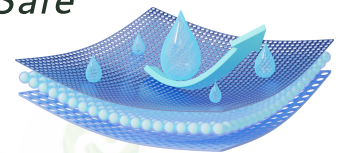


" แล้วเรามีวิธีการอนุรักษ์ปะการังยังไงบ้างคะ "

เลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่ปลอดภัย ต่อแนวปะการังที่ไม่มีส่วนผสม ของ Oxybenzone, Octinoxate, 4-Methylbenzylid Camphor, Butylparaben และ ใช้เฉพาะผลิตภัณฑ์กันแดดที่ใช้สีแร่เป็นฐาน เช่น Zinc oxide ซึ่งไม่ละลายน้ำและ ตกตะกอน สู่กันทะเลได้อย่างปลอดภัย



ใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดแบบกันน้ำ (Water resistant) เพราะจะเกิดการชะล้าง ระหว่างอยู่ในน้ำน้อยกว่า ผลิตภัณฑ์กันแดดแบบทั่วไป Reef Safe



ใช้หมวกเสื้อแขนยาวและร่ม เพื่อช่วยลดความ จำเป็นในการใช้ผลิตภัณฑ์กันแดด ในปริมาณมาก ๆ

