

# ครีมบำรุงผิว (Emollient)



วันก่อนได้มีโอกาสไปเดินสำรวจที่แคมป์เดออร์ชายเครื่องสำอาง ในห้างสรรพสินค้าใหญ่แห่งหนึ่ง และได้ลองเดินไล่ดูละละลงชั้นใต้ดินเพื่อดูสินค้าต่าง ๆ ในซูเปอร์มาร์เก็ตชั้นนี้ ก็พบว่า มีผลิตภัณฑ์จำหน่ายครีมบำรุงผิว โลชั่นบำรุงผิว ทากันผิวแห้งมืออยู่มากมายหลายชนิด ทำให้คิดว่า มนุษย์เราช่างสรรหา คิดค้นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ มากมาย ทาบำรุงผิวตั้งแต่ที่สระจรดปลายเท้าเลยนะคะ เพราะมีครีมทาบำรุงผิวหน้ากันหื่นขยับ ทำให้หน้าขาว ครีมทาเปลือกตา ครีมทาบำรุงริมฝีปากให้ชุ่มชื้น ครีมหรือโลชั่นทาตัว ครีมทามือโดยเฉพาะ ครีมทาบำรุงเล็บ ครีมทาเส้นเท้าแตก ครีมทาผกและเข้าด่าง ฯลฯ ซึ่งจุดประสงค์ของครีม หรือโลชั่นทั้งหลายนี้ ก็เพื่อที่จะใช้บำรุงผิว ให้ชุ่มชื้นขึ้น ป้องกันผิวแห้ง ผิวแตก ทำให้ผิวแห้งของคุณดูดีขึ้นกว่าเดิม ซึ่งจะมีผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เหล่านี้วางเรียงรายจำหน่ายกันหลายชนิด หลายยี่ห้อ หลายบริษัท ขึ้นอยู่กับกลยุทธ์ทางการตลาด การค้า ว่าจะดึงดูดผู้บริโภคได้มากน้อยแค่ไหน ทำให้คิดว่าท่านผู้อ่าน น่าจะมาทำความรู้จักกับ **“ครีมบำรุงผิว” (Emollient)** ก่อนจะตัดสินใจเลือกซื้อนะคะ



## □ **ครีมบำรุงผิว** **ครีมที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว** (Emollient)

มนุษย์รู้จักใช้**ครีมบำรุงผิว** (Emollient) มาตั้งแต่สมัยยุคอียิปต์โบราณแล้ว ใช้ทั้งในแง่ของการรักษาใช้เป็นยาทา และใช้ผสมในเครื่องสำอาง เพื่อที่จะให้ผิวแห้งของเราชุ่มชื้น เรียบเนียนขึ้น ครีมบำรุงผิวมีส่วนประกอบด้วยสารสำคัญต่าง ๆ มากมาย พอจะจำแนกได้ดังต่อไปนี้ คือ

- I. ไขมัน
- II. น้ำ
- III. สารกันเสีย
- IV. สารป้องกันการแยกชั้นแขวนลอย
- V. สารอุ้มน้ำ
- VI. สีและน้ำหอม
- VII. สารกันแดด

### I **ไขมัน** (Lipid)

ครีมบำรุงผิวโดยทั่วไป จะมีไขมันเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ซึ่งมีแหล่งที่มาต่างกัน คือ

1. **ไขมันจากสัตว์** (Animal fat)  
เช่น ไขมันจากแกะ ปลาวาฬ เป็นต้น
2. **ไขมันจากพืช** (Vegetable oil)  
เช่น ไขมันมะพร้าว (coconut oil), ไขมันปาล์ม

(palm kernel oil) น้ำมันละหุ่ง (olive oil) และจากเมล็ดฝ้าย (cotton seed oil)

3. **ไขมันจากแร่ธาตุ** (Mineral oil)

เช่น พาราฟินเหลว (liquid paraffin)

### II **น้ำ** (Water)

น้ำเป็นส่วนประกอบในครีมบำรุงผิว เพื่อช่วยให้ผสมกันง่ายขึ้น และให้ความรู้สึกเย็นสบายบางเบา กับครีมนั้น ๆ

### III **สารกันเสีย** (Preservatives)

ใช้ผสมในครีมบำรุงผิว เพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย เชื้อรา

เชื้อยีสต์ เพื่อป้องกันไม่ให้ครีมบำรุงผิวเสียง่าย เช่น พาราเบน (parabens), กรดซอร์บิก (sorbic acid) โบรโนพอล (bronopol) ฯลฯ

### IV **สารป้องกันการแยกชั้นแขวนลอย** (Emulsifying agent)

ปกติในครีมบำรุงผิว น้ำกับน้ำมันจะมีการแยกชั้นกันได้ สารนี้ใช้ป้องกันการแยกชั้นดังกล่าว เช่น สารลอเรต (laureth ฯ) ฯลฯ

### V **สารอุ้มน้ำ** (Humectant)

ใช้เพื่อช่วยอุ้มน้ำ ดึงน้ำไว้ให้ติดอยู่กับผิวหน้าชั้นนอกสุด (stratum corneum) เพื่อช่วยให้ความชุ่มชื้นกับผิวหน้า เช่น กลีเซอริน (glycerine), ยูเรีย (urea), กรดอะมิโนพีซีเอ (PCA) และซอร์บิทอล (sorbitol) เป็นต้น

### VI **สี และ น้ำหอม** (Colour and fragrance)

ครีมบำรุงผิว ถ้ามีสีกลิ่นสวยงาม และกลิ่นหอมสดชื่น ก็คงจะน่าใช้กว่าครีมธรรมดา ๆ นะคะ เขาก็เลยต้องใส่ผสมลงไปด้วย เช่น กรดซินนามิก (cinnamic acid) ฯลฯ

### VII **สารกันแดด** (Sunscreen)





ปัจจุบันครีมบำรุงผิว แทบจะทุกชนิด มักจะผสมสารกันแดดลงไปด้วย เพื่อช่วยกันแดดได้บ้าง

## ❑ กลไกการออกฤทธิ์ของครีมบำรุงผิว

### 1. เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวแห้ง

: ครีมบำรุงผิว จะทำหน้าที่เปรียบเสมือนเป็นฟิล์มบาง ๆ ป้องกันการระเหยของน้ำออกจากผิวหนังของเรา และยังทำหน้าที่อุ้มน้ำดึงดูดน้ำไว้ให้อยู่ติดกับผิวหนังชั้นนอกสุดอีกด้วย ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นขึ้น ผิวหนังนุ่มขึ้น ผิวหนังเรียบเนียนขึ้น

### 2. ลดอาการอักเสบของผิวแห้ง

: โรคผิวหนังอักเสบ เมื่อใช้ครีมบำรุงผิวทาพร้อมด้วย จะช่วยลดอาการอักเสบลงได้บ้าง

### 3. ระบายอากาศ

: โดยเฉพาะผู้ที่มีผิวแห้ง คัน เมื่อทาครีมบำรุงผิว จะช่วยระบายอากาศคันได้บ้าง

## ❑ เมื่อทาครีมบำรุงผิวแล้ว จะมีฤทธิ์อยู่ได้นานเท่าใด ?

หลังจากเริ่มทาครีมบำรุงผิวแล้ว จะมีประสิทธิภาพสูงสุดภายใน 1/2-1 ชม.แรก หลังจากนั้น จะเริ่มลดลง และจะอยู่ได้ไม่เกิน 4 ชั่วโมง

## ❑ ประโยชน์ของครีมบำรุงผิว

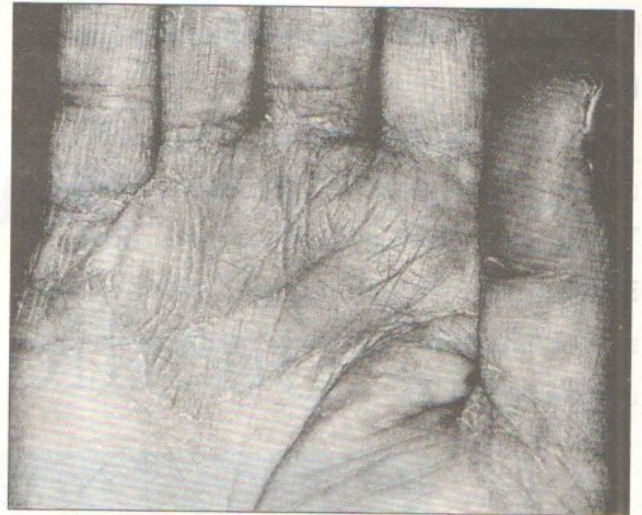
1. ใช้ทามือ ควรใช้ทาเมื่อบ่อย ๆ อย่างยิ่ง โดยเฉพาะในผู้ที่ต้องล้างมือบ่อย ๆ เช่น แม่บ้าน พยาบาล พ่อครัว คนทำสวน ช่าง ฯลฯ

2. ในผู้สูงอายุ ผิวหนังจะแห้งมาก และผิวจะบางลงมาก ทำให้คันง่าย ควรทาครีมบำรุงผิว เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น และระงับอาการคันของผิวหนัง

3. ในฤดูหนาว ผิวหนังจะแห้งและคันง่าย ครีมบำรุงผิวจะช่วยท่านได้

4. ใช้ผสมในยาทา และเครื่องสำอาง ปัจจุบันในยาทา และเครื่องสำอาง จะมีส่วนประกอบของครีมบำรุงผิว เพื่อให้ตัวยาดูดซึมผ่านเข้าสู่ชั้นผิวหนังต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

5. ใช้เป็นส่วนประกอบช่วยในการรักษาโรคผิวหนังบางชนิด ให้ดีขึ้นได้ เช่น



5.1 โรคผิวหนังอักเสบ เช่น Atopic eczema, Asteatotic eczema, Hand eczema ฯลฯ

5.2 โรคสะเก็ดเงิน (Psoriasis)

5.3 โรคเกล็ดงู (Ichthyosis vulgaris)

## ❑ ผลข้างเคียงของครีมบำรุงผิว

1. อาจเกิดผื่นแพ้สัมผัสหรือผื่นระคายสัมผัสได้ คือ มีผื่นแดงคันเล็กน้อย เนื่องจากแพ้สารกันเสีย หรือน้ำหอม ที่ผสมอยู่ในครีมบำรุงผิวนั้น

2. สิว และ ต่อมรูขุมขนอักเสบ  
บางครั้ง ครีมบำรุงผิวนั้น มันเกินไป เหนียวเหนอะหนะไป ทำให้รูขุมขนอุดตันเกิดสิวกอักเสบเล็ก ๆ ได้

3. ต่อมเหงื่ออุดตัน  
ในที่ที่มีอากาศร้อนชื้น บางคนทาครีมบำรุงผิวที่หลัง อาจเกิดลักษณะคล้ายผื่นร้อนได้

แต่ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ผลข้างเคียงของครีมบำรุงผิว จะมีโอกาสเกิดขึ้นค่อนข้างน้อย เมื่อเทียบกับประโยชน์ที่ได้รับซึ่งมีคุณค่ามาก ถ้าท่านไม่แน่ใจในส่วนผสมของครีมบำรุงผิว ว่าจะเหมาะสมกับท่านหรือไม่ ควรมาพบปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังได้นะคะ...