



แนวทาง

เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ป้องกันแสงแดด (สำหรับประชาชน)

งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

แนวทางเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด (สำหรับประชาชน)

พิมพ์ : กันยายน 2555

จำนวน : 10,000 เล่ม

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

เผยแพร่โดย : งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข

www.fda.moph.go.th



คำนำ

ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551 เครื่องสำอางทุกประเภทในประเทศไทยถูกกำหนดให้เป็นเครื่องสำอางควบคุมที่ผู้ผลิตหรือนำเข้าเพื่อขายเครื่องสำอางจำเป็นต้องแจ้งรายละเอียดของแต่ละผลิตภัณฑ์ต่อสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) ข้อมูลส่วนหนึ่งของการแจ้งที่ผู้ผลิตหรือนำเข้าต้องแจ้งต่อสำนักงานฯ คือ รายการและปริมาณสารที่เป็นส่วนผสมในผลิตภัณฑ์ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุขซึ่งกำหนดเงื่อนไขและหรือปริมาณสูงสุดในการใช้ไว้ แต่ในส่วนของการกล่าวอ้างคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์หรือการโฆษณาสามารถทำได้โดยไม่ต้องขออนุญาตจากเจ้าหน้าที่ภาครัฐก่อนการผลิตหรือนำเข้า

ในกรณีของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาได้สำรวจค่าความสามารถในการป้องกันรังสียูวีของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี (Sun Protection Factor; SPF) ของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่ขายอยู่ในท้องตลาดในปี พ.ศ. 2549 และ 2550 พบว่า ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่มีค่า SPF ระหว่าง 6 – 50 มีค่า SPF ต่ำกว่าที่ระบุไว้บนฉลากถึงร้อยละ 48.3 ส่วนผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่มีค่า SPF สูงกว่า 50 มีค่า SPF ต่ำกว่าที่ระบุไว้บนฉลากถึงร้อยละ 90 จากการสำรวจดังกล่าว ทำให้สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาจำเป็นต้องศึกษารายละเอียด กฎระเบียบ ข้อบังคับในประเทศและต่างประเทศ รวมถึงวิธีทดสอบความสามารถในป้องกันแสงแดด และการพิจารณาปรับปรุงแนวทางต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด เพื่อให้เกิดความเหมาะสมในการกล่าวอ้างค่า SPF และไม่ทำให้ผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเข้าใจผิดในสาระสำคัญ

สำหรับ “แนวทางเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด (UV protection products) สำหรับประชาชน” ฉบับนี้จึงเป็นแนวทางเพื่อให้ประชาชนเกิดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางป้องกันแสงแดดและสามารถเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้เหมาะสมกับความต้องการ

งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย
สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
กระทรวงสาธารณสุข
กันยายน 2555



กิตติกรรมประกาศ

ในนามคณะผู้จัดทำ งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตรายขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ที่ได้ให้คำแนะนำ และข้อเสนอแนะในการจัดทำแนวทางเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ ป้องกันแสงแดด อันได้แก่ ศ.ดร.นพ.ประวิตร อัศวานนท์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พญ.พุกกลิน ตรีสุขโกศล สถาบันโรคผิวหนัง, รศ.ภญ.พรทิพย์ นิมมานนิตย์ คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, รศ.ดร.ภก.เนติ วรรณุช คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร และ นางสุดธิดา หมีทอง นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์

ขอบพระคุณทีมที่ปรึกษา นายวัฒนา อัครเอกตมาลิน ผู้อำนวยการ สำนักควบคุมเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย และนางคุณภร ตั้งจุฑาชัย ผู้อำนวยการกลุ่มควบคุมเครื่องสำอางที่ให้โอกาส คำปรึกษาและคำแนะนำ ให้การจัดทำแนวทางฉบับนี้ให้สำเร็จลุล่วงและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำ

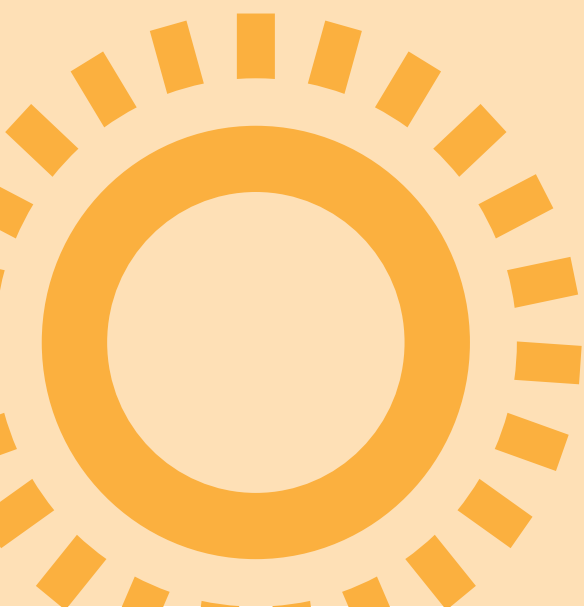


“รายงานการวิจัยระบุ คนขาวมีโอกาสเกิดมะเร็งผิวหนัง
มากกว่าคนผิวคล้ำ”

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	i
กิตติกรรมประกาศ	ii
สารบัญ	iii
แสงแดด คืออะไร? แสงแดดและรังสียูวีเกี่ยวข้องกันอย่างไร?	1
รังสียูวีคืออะไร?	2
ผลิตภัณฑ์กันแดดมีวัตถุประสงค์อะไร? และมีกลุ่มใดบ้าง?	3
SPF คืออะไร?	4
PA คืออะไร?	4
ความสามารถในการกันน้ำคืออะไร?	5
ข้อมูลเพิ่มเติมจากภาครัฐในการดูแลผลิตภัณฑ์ในอนาคต	5
ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์กันแดด	7
บรรณานุกรม	14

...เพื่อให้ได้ผลในการปกป้องจากแสงแดดมากที่สุด
แนะนำให้ทาผลิตภัณฑ์กันแดดทุกๆ 2 ชั่วโมง
โดยเฉพาะเวลาที่มีเหงื่อออก หลังจากว่ายน้ำหรือเช็ดตัว
ทั้งยังไม่แนะนำให้สัมผัสกับแสงแดดนานเกินไป...





แนวทาง

เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด (สำหรับประชาชน)

มาทำความรู้จักแสงแดดกันเถอะ!

แสงแดด คืออะไร? แสงแดดและรังสียูวีเกี่ยวข้องกันอย่างไร?

แสงแดดประกอบไปด้วยรังสีทั้งหมดที่มองเห็นได้ด้วยตาเปล่า (Visible light) และไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่า

สำหรับรังสีที่มองเห็นได้ด้วยตาเปล่านั้น หากเรามองผ่านอุปกรณ์ที่เรียกว่าปริซึม (Prism) เราจะพบว่ารังสีนั้นสามารถแยกออกได้ถึง 7 สี คือ ม่วง คราม น้ำเงิน เขียว เหลือง แสด และแดง

ส่วนรังสีที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าแบ่งเป็นรังสีเหนือม่วง หรืออัลตราไวโอเล็ต (Ultraviolet) เรียกสั้นๆว่า รังสียูวี (UV) และรังสีใต้แดง หรืออินฟราเรด (Infra-red) ซึ่งทั้งรังสียูวีและรังสีใต้แดงมีความยาวคลื่นที่ต่างกัน แต่ดวงตาของมนุษย์ มีขีดจำกัดไม่สามารถมองเห็นแสงทั้งสองชนิดนี้ได้

รังสียูวีคืออะไร?

ในแสงแดดมีรังสีที่ไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเปล่าที่เรียกว่า “รังสียูวี” โดยรังสียูวีสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ตามช่วงความยาวคลื่น (Wavelength) ดังนี้

1) ยูวีเอ (UV A, Ultraviolet A) เป็นรังสียูวีที่มีความยาวคลื่นยาวที่สุดคืออยู่ระหว่าง 320 – 400 นาโนเมตร (nm) และเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดผิวแก่ก่อนวัย จุดด่างดำและฝ้า นอกจากนี้ ยังมีรายงานว่า ยูวีเอสามารถทำให้ผิวมีความไวต่อยูวีบีเพิ่มมากขึ้นด้วย

2) ยูวีบี (UV B, Ultraviolet B) เป็นรังสียูวีที่มีความยาวคลื่นอยู่ระหว่าง 290 – 320 นาโนเมตร (nm) หากผิวสัมผัสยูวีบี จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสารพันธุกรรมหรือดีเอ็นเอ (Deoxy-Ribonucleic Acid; DNA) ซึ่งเป็นสาเหตุของมะเร็งผิวหนัง

3) ยูวีซี (UV C, Ultraviolet C) เป็นรังสียูวีที่มีความยาวคลื่นสั้นที่สุดคือ อยู่ระหว่าง 210 – 290 นาโนเมตร (nm) โดยธรรมชาติรังสีในช่วงความยาวคลื่นนี้จะถูกดูดซับด้วยโอโซนในชั้นบรรยากาศไม่สามารถผ่านเข้ามาถึงโลกได้



สิ่งที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์กันแดดมีอะไรบ้างนะ!

ผลิตภัณฑ์กันแดดมีวัตถุประสงค์อะไร? และมีกลุ่มใดบ้าง?

ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่วางขายอยู่ในท้องตลาดมีวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันรังสียูวีเอและยูวีบี ช่วยลดปริมาณรังสีอัลตราไวโอเล็ตที่จะมาถึงผิว โดยอาศัยคุณสมบัติของสารป้องกันแสงแดดที่มีอยู่ 2 ชนิด คือ

1) กลุ่มสารที่เป็นสารสะท้อนแสง โดยสารกลุ่มนี้จะเคลือบอยู่บนผิว ไม่ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนัง ประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดขึ้นอยู่กับขนาดอนุภาค และชนิดของผลิตภัณฑ์ เช่น ซิงก์ออกไซด์ (Zinc oxide) ไทตาเนียมไดออกไซด์ (Titanium dioxide) แมกนีเซียมคาร์บอเนต (Magnesium carbonate) และแมกนีเซียมออกไซด์ (Magnesium oxide) เป็นต้น

2) กลุ่มสารที่เป็นสารดูดซับแสง สารเหล่านี้ดูดซับแสงแดด ทำให้แสงแดดไม่สามารถผ่านเข้ามาทำอันตรายต่อผิวหนังได้ เช่น แอนทรานิลิต (Anthranilate) เบนโซฟีโนน (Benzophenone) และซินนามेट (Cinnamate) เป็นต้น



SPF คืออะไร?

SPF (Sun Protection Factor) ของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด คือค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี จากการทดลองของ Northwestern School of Law and Department of Physics, Lewis & Clark College ประเทศโปแลนด์ พบว่าผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF 50 มีร้อยละการดูดซับรังสียูวีบีแตกต่างจากค่า SPF 30 เพียงร้อยละ 1.3 ดังนั้น การระบุค่า SPF สูงดังกล่าวอาจทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดว่า ผลิตภัณฑ์นั้นสามารถป้องกันแสงแดดได้เพิ่มและยาวนานขึ้นมากกว่ามาก

PA คืออะไร?

PA หรือ Protection grade of UVA หมายถึง ค่าที่สมาคมอุตสาหกรรมเครื่องสำอางแห่งประเทศญี่ปุ่น (Japan Cosmetic Industry Association, JCIA, 1996) ได้กำหนดขึ้น แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันอาการดำคล้ำของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีเอ โดยใช้เครื่องหมายบวก (+) แสดงระดับของประสิทธิภาพ

ระดับ	ค่า PA
พอใช้	PA+
สูง	PA++
สูงมาก	PA+++



ความสามารถในการกันน้ำคืออะไร?

ความสามารถในการกันน้ำ หรือ Water resistance เป็นข้อความที่แสดงให้ผู้ใช้ทราบว่า ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดประเภทนี้ยังคงสภาพ SPF ตามที่กำหนดเมื่อทาผลิตภัณฑ์แล้วมีการแช่น้ำ ซึ่งความสามารถในการกันน้ำแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ

1) ความสามารถในการกันน้ำ (Water resistance) เป็นระดับการกันน้ำของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ที่ผ่านการทดสอบตามวิธีมาตรฐาน โดยวิธีทดสอบกำหนดให้ต้องแช่น้ำรวมทั้งสิ้น 40 นาที

2) ความสามารถในการกันน้ำสูง (Very Water resistance) เป็นระดับการกันน้ำของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ที่ผ่านการทดสอบตามวิธีมาตรฐาน โดยวิธีทดสอบกำหนดให้ต้องแช่น้ำรวมทั้งสิ้น 80 นาที



ข้อมูลเพิ่มเติมจากภาครัฐในการดูแลผลิตภัณฑ์ในอนาคต

1) กระทรวงสาธารณสุขจะไม่อนุญาตให้ระบุข้อความ “waterproof” หรือ “sweatproof” หรือ “sunblocks” บนฉลากของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด เนื่องจากอาจทำให้ผู้บริโภคเข้าใจผิดในคุณสมบัติของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด

2) เนื่องจากผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดในประเทศไทยมีหลากหลายรูปแบบ ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดที่สามารถใช้สำหรับป้องกันแสงแดดได้ นอกจากจะต้องมีสารป้องกันแสงแดดแล้ว จะต้องมิลักษณะรูปแบบที่ใช้แล้วไม่ล้างออก (Leave on products) เท่านั้น

3) ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางบางประเภทมีส่วนผสมของสารป้องกันแสงแดด แต่ไม่มีประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดด เนื่องจาก

(1) ปริมาณของสารป้องกันแสงแดดไม่เพียงพอ หรือป้องกันการเสียดสีของเครื่องสำอางเท่านั้น

(2) ผลิตภัณฑ์ที่ใช้แล้วล้างออก (Rinse off products) เช่น ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวกาย (Body washes) ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดเส้นผม (Shampoos/rinse off) เป็นต้น

4) ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง ประเภทผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด ควรจะต้องมีค่า SPF อยู่ระหว่าง 6 – 50 ค่า SPF มากกว่า 50 จะต้องแสดง “เอสพีเอฟ 50+” หรือ “SPF 50+” โดยมีระดับการแสดงค่าความสามารถในการป้องกันรังสียูวีบี ดังนี้

ระดับ	ค่าความสามารถในการป้องกันรังสียูวีบี
ต่ำ	6 หรือมากกว่า แต่น้อยกว่า 15
กลาง	15 หรือมากกว่า แต่น้อยกว่า 30
สูง	30 หรือมากกว่า แต่น้อยกว่า 50
สูงมาก	ตั้งแต่ 50+

ดังนั้น ก่อนเลือกใช้เครื่องสำอางป้องกันแสงแดด ต้องทำความเข้าใจข้อความต่างๆ บนฉลากก่อน ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ได้ตรงกับความต้องการมากขึ้น อีกทั้งยังปลอดภัยต่อสุขภาพด้วย



ไขข้อข้องใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์กันแดด

1. ปัจจัยอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นให้ผิวเสื่อมก่อนวัย ?

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนังให้ความเห็นว่า ค่าเฉลี่ยของการได้รับรังสียูวีบีที่เพิ่มขึ้นเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้ความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งเพิ่มขึ้น ในขณะที่การได้รับรังสียูวีเอนำไปสู่การทำลายผิวที่เรื้อรัง อันเป็นตัวการสำคัญที่กระตุ้นให้ผิวเกิดเสื่อมก่อนวัย โดยธรรมชาติ ผิวชั้นนอกจะมีการสร้างใหม่ในทุกๆ 4 สัปดาห์ และสามารถซ่อมแซมตัวเองจากชั้นนอกสุด ทำให้มองไม่เห็นร่องรอยของการทำลายผิวที่เกิดจากแสงแดดในช่วงแรก หากแต่จะถูกฝังลึกอยู่ในผิวอย่างถาวร นอกจากนี้ การได้รับรังสียูวีที่มากเกินไปในตลอดช่วงชีวิต นอกจากจะทำให้เกิดความเสื่อมของผิวแล้ว ยังเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้อีกด้วย ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า ชนิดของผิวและวิถีการดำเนินชีวิตเป็นปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้ผิวเสื่อมก่อนวัยอันควร เช่น เกิดเป็นฝ้ากระ เป็นต้น



2. วิธีใดที่ดีที่สุดในการบรรเทาอาการผิวไหม้จากแสงแดด (Sunburn)?



การประคบเย็นบริเวณที่เกิดผิวไหม้แดงจะช่วยระบายความร้อนออกจากผิวหนังบริเวณนั้นได้ ในกรณีที่ผิวไหม้ร่างกายจะสูญเสียน้ำไปมากกว่าปกติ ดังนั้น จึงควรดื่มน้ำมากๆ และหากมีอาการผิวไหม้รุนแรง ผิวที่ไหม้แดงจะกระจายตัวหรือขยายตัวหรือเกิดอาการบวม รวมไปถึงมีไข้และหนาวสั่น ควรรีบปรึกษาแพทย์โดยทันที แต่หากคร่าวหน้าต้องออกแดดอีก ก็อย่าลืมทาผลิตภัณฑ์กันแดดก่อนออกแดด โอกาสที่จะเกิดผิวแดงหรือไหม้จากแสงแดดก็จะน้อยลง

3. หากใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดแล้วจะยังเกิดการแพ้แสงแดดได้อีกหรือไม่?

อาการแพ้ที่เกิดขึ้นอาจมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ ได้แก่ ปริมาณและความเข้มข้นของรังสียูวีที่ได้รับ ซึ่งรังสียูวีบริเวณชายหาดและแถบมหาสมุทรที่อยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตรจะมีความเข้มข้นมาก หรือแม้แต่น้ำและทราย ก็สามารถสะท้อนรังสีได้เช่นกัน ดังนั้น การใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดจึงไม่สามารถรับรองได้ว่าจะสามารถป้องกันการแพ้เนื่องจากแสงแดดได้



4. จำเป็นต้องทาผลิตภัณฑ์กันแดดซ้ำหรือไม่ หลังว่ายน้ำ แม้ผลิตภัณฑ์นั้นจะระบุว่ากันน้ำได้?

การทดสอบการกันน้ำ ไม่ได้แสดงให้เห็นถึงประสิทธิภาพในการกัน การหลุดลอกของผลิตภัณฑ์ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้ 80% ของผลิตภัณฑ์กันแดด หลุดลอกออกไปนั้นได้แก่ การเผชิญ กับทราย ลม หรือผ้าเช็ดตัว ดังนั้น แม้ว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีประสิทธิภาพ ในการกันน้ำ แต่หลังจากว่ายน้ำเสร็จ คุณควรทาผลิตภัณฑ์กันแดดซ้ำ อีกครั้ง



5. ผลิตภัณฑ์กันแดดชนิดใดที่ไม่มีส่วนผสมที่เป็นสารเคมี

ณ ปัจจุบัน ผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดดล้วนมีส่วนผสมของสารเคมีที่มี คุณสมบัติในการป้องกันแสงแดดทั้งสิ้น เพียงแต่กลไกในการป้องกันแสงแดด และคุณสมบัติในการดูดซึมเข้าสู่ผิวหนังของสารแต่ละชนิดนั้นแตกต่างกัน ดังนี้

1) กลุ่มสารที่เป็นสารสะท้อนแสง โดยสารกลุ่มนี้จะเคลือบอยู่บนผิว ไม่ดูดซึมเข้าสู่ผิวหนัง ประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดขึ้นอยู่กับขนาด อนุภาคและชนิดของผลิตภัณฑ์ เช่น ซิงก์ออกไซด์ (Zinc oxide) ไทตาเนียม ไดออกไซด์ (Titanium dioxide) แมกนีเซียมคาร์บอเนต (Magnesium carbonate) และ แมกนีเซียมออกไซด์ (Magnesium oxide) เป็นต้น

2) กลุ่มสารที่เป็นสารดูดซับแสง สารเหล่านี้ดูดซับแสงแดด ทำให้ แสงแดดไม่สามารถผ่านเข้ามาทำอันตรายต่อผิวหนังได้ เช่น แอนทรานิลเลต (Anthranilate) เบนโซฟีโนน (Benzophenone) และซินนามาต (Cinnamate) เป็นต้น

6. วิธีใดที่ดีที่สุดในการปกป้องเด็กเล็กอายุต่ำกว่า 3 ขวบ จากแสงแดด ?

โดยทั่วไป ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือนได้รับแสงแดดโดยตรง เนื่องจากแสงแดดที่แรงกล้าจะเป็นอันตรายต่อผิวและร่างกายของเด็ก ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงไม่ให้เด็กเล็กต้องสัมผัสกับแสงแดด ซึ่งวิธีการที่สามารถช่วยลดปริมาณที่จะสัมผัสกับผิวเด็กได้บ้าง เช่น

- 1) สวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม
- 2) หลีกเลี่ยงแสงแดดในช่วงกลางวัน
- 3) สวมใส่เสื้อผ้าที่เบา แต่มีขนหนา
- 4) ใส่หมวกที่มีปีกกว้าง เป็นต้น

หรือหากเด็กมีอายุ 6 เดือนขึ้นไป อาจลองใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของไททาเนียมไดออกไซด์ ซึ่งจะช่วยให้เคลือบอยู่ชั้นผิวภายนอก และไม่ทำให้เกิดอาการแพ้ นอกจากนี้ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้กับเด็กควรเป็นผลิตภัณฑ์ที่กันน้ำได้สูง



7. ทำไมผิวจึงมีโอกาสไหม้แดดได้ แม้จะทาผลิตภัณฑ์กันแดดแล้ว ?

โดยทฤษฎี เราควรทาผลิตภัณฑ์กันแดดอย่างน้อย 2 มิลลิกรัมต่อตารางเซนติเมตรหรือประมาณ 35 มิลลิกรัมต่อการทาหนึ่งครั้ง ซึ่งเป็นปริมาณที่นักวิชาการแนะนำ แต่ปริมาณดังกล่าวถือว่าค่อนข้างมาก ซึ่งอาจทำให้ผิวดูมันหรือหนาเกินไป จึงไม่ค่อยมีการทาผลิตภัณฑ์กันแดดในปริมาณที่นักวิชาการแนะนำ ดังนั้น อีกวิธีการหนึ่งที่อาจช่วยให้ผิวไม่ไหม้แดดคือ การทาผลิตภัณฑ์กันแดดไม่น้อยกว่า 2 ครั้งต่อวัน อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพการป้องกันแสงแดดนั้นไม่ได้ขึ้นอยู่กับจำนวนครั้งที่ทา หากยังขึ้นอยู่กับประเภทของผิวของแต่ละคนที่จะมีความสามารถในการทนทานต่อแสงแดดได้แตกต่างกัน

8. ทาผลิตภัณฑ์กันแดดเพียงครั้งเดียวได้หรือไม่ ?

เพื่อให้ได้ผลในการปกป้องจากแสงแดดมากที่สุด แนะนำให้ทาผลิตภัณฑ์กันแดดทุกๆ 2 ชั่วโมง โดยเฉพาะเวลาที่มีเหงื่อออกหลังจากว่ายน้ำหรือเช็ดตัว แต่ทั้งนี้ไม่แนะนำให้สัมผัสกับแสงแดดนานเกินไป



9. ค่า SPF เท่าไรที่เหมาะสม ?

การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดให้เหมาะสมขึ้นอยู่กับความเข้มของรังสียูวีในแต่ละสถานที่ ความไวต่อแสงแดดของผิวแต่ละคน หากไปท่องเที่ยวแถบริมชายหาดหรือที่ที่มีแสงแดดจัด ก็ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มี SPF สูงเหมาะกับผิวหนัง เช่น SPF มากกว่า 30



10. ผลิตภัณฑ์กันแดดสำหรับทาหน้าและทาทัวต่างกันอย่างไร? ใช้แทนกันได้หรือไม่?

โดยปกติแล้ว สารป้องกันแสงแดดที่ใช้ผลิตผลิตภัณฑ์กันแดดสำหรับทาหน้าและทาทัวไม่มีความแตกต่างกัน แต่อาจมีความแตกต่างกันในแต่ละผลิตภัณฑ์ เช่น ปริมาณน้ำหอม สารให้ความชุ่มชื้น ปริมาณของสารป้องกันแสงแดดที่ใส่ลงไป ทำให้มีค่าการป้องกันแสงแดด ความหนืดของผลิตภัณฑ์มีความแตกต่างกันออกไป





เมื่อมีคำถามว่าสามารถนำผลิตภัณฑ์ทาหน้าหรือทาตัวมาใช้แทนกันได้หรือไม่ ในส่วนของคุณสมบัติสารแล้วสามารถใช้แทนกันได้ เนื่องจากมีความสามารถในการป้องกันแสงแดดได้เหมือนกัน (ตามที่แจ้งค่าความสามารถในการป้องกันยูวีไว้) แต่สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการใช้คือ โอกาสการแพ้ของผลิตภัณฑ์กับบริเวณที่ใช้



ดังนั้น เพื่อความปลอดภัยในการใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอาง แนะนำให้ทำการทดสอบอาการแพ้อย่างง่ายก่อนการใช้ทุกครั้ง โดย

1. ทาเครื่องสำอางบริเวณท้องแขน หรือผิวบริเวณหลังตั้งหู ทิ้งไว้ประมาณ 24 - 48 ชม. หรือ
 2. อาจทาบริเวณข้อพับแขน วันละ 2 ครั้ง ต่อเนื่อง 7 วัน
- โดยหากไม่พบสิ่งผิดปกติก็สามารถใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางนั้นได้

บรรณานุกรม

- (1) The known health effects of UV; World Health Organization, 2012.
- (2) Sheu, M., Lin, C., Huang, M., Shen, C. and Ho, H. Correlation of in vivo and in vitro Measurements of Sun Protection Factor. Journal of Food and Drug Analysis 2003, 11, 128 - 132.
- (3) Japanese Cosmetic Industry Association, Persistent Pigment Darkening Protocol, 1996; pp 47 - 52.
- (4) Consumers: Be sun-smart this summer; The European Commission, 2009.
- (5) Abney, J. R.; Scalettar, B. A. Saving Your Students' Skin. Undergraduate Experiments That Probe UV Protection by Sunscreens and Sunglasses. Journal of Chemical Education 1998, 75, 757 - 760.
- (6) Food and Drugs, Chapter I--Food and Drugs Administration, Department of Health and Human Services, Subchapter D--Drugs for Human Use, The United States of America, 2011.
- (7) Eucerin (online). 2012. Available at <http://www.eucerin.com/th/info-center/faq/>
- (8) Hugh M. Gloster, Jr, MD, and Kenneth Neal, MD, Skin cancer in skin of color, J Am Acad Dermatol, November 2006, 741-760.



คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา

นพ.พิพัฒน์	ยิ่งเสรี	เลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
นพ.นรงค์สันต์	พีรกีจ	รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา
ภก.วัฒนา	อัครเอกมาลิน	ผู้อำนวยการสำนักควบคุมเครื่องสำอาง และวัตถุอันตราย
ภญ.คุณภร	ตั้งจุฑาชัย	ผู้อำนวยการกลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง

คณะทำงาน

ศ.ดร.นพ.ประวิตร	อัครวานนท์	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พญ.พุกกลิน	ตรีสุโกศล	สถาบันโรคผิวหนัง
รศ.ภญ.พรทิพย์	นิมมานนิตย์	คณะเภสัชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รศ.ดร.ภก.เนติ	วระนุช	คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
นางสุดิธิดา	หมีทอง	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ชำนาญการพิเศษ สำนักเครื่องสำอางและวัตถุอันตราย กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
ภญ.นฤภา	วงศ์ปิยะรัตนกุล	หัวหน้างานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
ภญ.เสาวลักษณ์	ปาละนันท์	งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
ดร.ภญ.จินตนา	ศุภศรีวิสุเศรษฐ์	งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง
ภญ.กุลธิดา	สุขนิวัฒน์ชัย	งานกำหนดมาตรฐาน กลุ่มควบคุมเครื่องสำอาง

“ควรเลือกผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด
ที่สามารถป้องกันได้ทั้งรังสี UVA และ UVB”

