



สครับผิว(ขัดผิว) ดีอย่างไร



สครับ คืออะไร ?

การสครับผิว คือ การขัดทำความสะอาดผิวเพื่อกระตุ้นให้เกิดการผลัดเซลล์ผิวใหม่ ทั้งยังช่วยขจัดเซลล์ผิวเก่าที่ตายแล้วออกไปจากบริเวณผิวหนัง ทำให้สามารถเผยผิวที่เนียนนุ่มและดูกระจ่างใสขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติ

แม้จะเป็นเคล็ดลับการดูแลสุขภาพผิวที่หลายคนแนะนำ แต่ก็มีคนจำนวนไม่น้อยสงสัยเช่นกันว่า การสครับขัดผิวช่วยอะไรและมีความจำเป็นมากน้อยแค่ไหน คำตอบ คือ การสครับผิวสามารถช่วยเสริมประสิทธิภาพของกระบวนการผลัดเซลล์ผิวใหม่ของร่างกายได้

โดยทั่วไปแล้ว ผิวหนังของมนุษย์จะทำการผลัดเซลล์ผิวใหม่ทุก 21 วัน หากวันใดที่ร่างกายมีความผิดปกติ อายุเพิ่มขึ้น หรือมีพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ส่งผลเสียต่อสุขภาพผิวอย่างการดื่มน้ำน้อย นอนดึก ไปจนถึงการสูบบุหรี่และการดื่มแอลกอฮอล์ ผิวของเราก็จะผลัดเซลล์ผิวช้าลง ทำให้เกิดการสะสมของเซลล์ผิวเก่าและใหม่ ซึ่งนอกจากจะทำให้ผิวดูหมองคล้ำขึ้นแล้ว เซลล์ผิวที่ทับถมกันนี้ยังสามารถเข้าไปอุดตันรูขุมขนจนเกิดเป็นปัญหาผิวอื่น ๆ ตามมาได้





รู้จักผลิตภัณฑ์สครับผิว

กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

การสครับผิว คือ หนึ่งในเคล็ดลับดูแลสุขภาพผิวที่ไม่ควรมองข้าม อย่างไรก็ตาม การจะสครับให้ผิวดูสุขภาพดีและกระจ่างใสอย่างเป็นธรรมชาติจำเป็นต้องเลือกสครับที่เหมาะสมเช่นกัน โดยทั่วไปแล้ว สครับที่นำมาขัดผิวได้ จะมีส่วนประกอบด้วยกัน 2 ส่วนหลัก คือ

ส่วนที่เป็นเม็ดสครับ

มีตั้งแต่เม็ดสครับพลาสติกสังเคราะห์อย่างโจโจบาบีดส์ที่มีความอ่อนโยนและไม่สร้างความเสียหายให้กับผิว ไปจนถึงเม็ดสครับจากธรรมชาติอย่างเกล็ดอัลมอนด์ กากกาแฟ เมล็ดข้าวโพด เมล็ดสตอร์วเบอร์รี่ เกลือ น้ำตาล ตลอดจนสมุนไพรบดละเอียด เช่น ขมิ้นบด ทานาคา และว่านนางคำ



ส่วนผสมสำหรับการดูแลผิว

ส่วนผสมในส่วนนี้จะมีความแตกต่างกันไปตามสูตรของผู้ผลิตแต่ละแห่ง เช่น มีการนำน้ำมันที่มีสรรพคุณช่วยดูแลผิวอย่างน้ำมันอัลมอนด์ หรือ น้ำมันมะพร้าวมาผสม ไปจนถึงการใส่น้ำมันหอมระเหยที่ช่วยปรับสมดุลร่างกาย รวมถึงมีส่วนผสมอย่างน้ำผึ้ง น้ำมะขามเปียก น้ำมะนาว ตลอดจนการนำผงถ่านชาโคลมาผสมเพื่อช่วยในเรื่องของการดีท็อกซ์ผิว





กรมอนามัย
DEPARTMENT OF HEALTH

ความแตกต่างของสครับสำหรับผิวแต่ละบริเวณ

ผิวแต่ละประเภทมีความต้องการที่แตกต่างกัน ทำให้ต้องเลือก ‘เนื้อสัมผัส’ ของสครับที่แตกต่างกันด้วย ซึ่งหากยังไม่แน่ใจว่าจะเลือกสครับแบบไหนให้ตอบโจทย์ ลองมาพิจารณาการเลือกผลิตภัณฑ์สครับตามเช็กลิสต์ ดังนี้

- **คนผิวแห้ง** ควรเลือกใช้สครับเนื้อน้ำมันและเนื้อครีม เนื่องจากช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวได้
- **คนผิวมัน** ควรเลือกใช้สครับเนื้อเจล เนื้อโคลน และสครับเนื้อผงแห้ง เพราะลดความเสี่ยงในการอุดตัน ทั้งยังช่วยดูดซับความมันจากผิวได้เป็นอย่างดี
- **คนผิวแพ้ง่าย** ควรเลือกใช้สครับเนื้อเจล เนื้อครีม และเนื้อผงแห้ง ทั้งนี้ควรตรวจสอบให้ชัวร์ก่อนว่าแพ้ส่วนผสมใดเป็นพิเศษหรือไม่ เนื่องจากสครับแต่ละแบบมีอัตราส่วนและส่วนผสมที่แตกต่างกันออกไป

*** นอกจากจะพิจารณาตามสภาพผิวแล้ว การเลือกผลิตภัณฑ์สครับยังต้องคำนึงถึงบริเวณที่จะนำไปใช้งานด้วย

- **การสครับผิวหน้า** ควรเลือกใช้สครับเนื้อละเอียด มีเม็ดสครับที่เล็กและอ่อนโยนต่อผิว เนื่องจากผิวหน้าที่บริเวณใบหน้าและคอมมีความเสี่ยงที่จะเกิดการระคายเคืองสูง
- **การสครับผิวกาย** ควรเลือกใช้สครับที่มีเม็ดสครับขนาดใหญ่ เพื่อเป็นการขจัดเซลล์ผิวและสิ่งสกปรกได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ควรสครับผิวบ่อยแค่ไหน?

- แม้จะเป็นตัวช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่าและกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่เพื่อเผยผิวกระจ่างใส แต่การสครับผิวที่บ่อยเกินไปอาจทำให้ชั้นผิวบางและเสี่ยงต่อการระคายเคืองได้ง่าย
นอกจากนี้ หากยังสครับผิวบ่อย สครับผิวด้วยความรุนแรง หรือ เลือกใช้ผลิตภัณฑ์สครับที่ไม่เหมาะสมกับบริเวณและสภาพผิว ชั้นผิวของเราก็จะยิ่งอ่อนแอลง แถมยังคล้ำเสียได้ง่ายยิ่งขึ้นอีกด้วย
- ดังนั้น เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพผิวที่มีประสิทธิภาพ ขอแนะนำให้สครับผิวเพียง 1 – 2 ครั้ง/สัปดาห์ หรือ สครับผิวเพียง 1 ครั้ง/เดือน ทั้งนี้เพื่อไม่รบกวนกระบวนการผลัดเซลล์ผิวตามธรรมชาติ



การเตรียมตัวก่อน – หลัง การสครับผิว

- ก่อนสครับผิว:

1. ตรวจสอบอาการทางผิวหนังให้เรียบร้อย
เนื่องจากการสครับผิวอาจเป็นตัวกระตุ้นให้โรคผิวหนังบางประเภททวีความรุนแรงขึ้น โดยผู้ที่มีปัญหาผิวอักเสบ สิวอักเสบ แผลติดเชื้อ โรคสะเก็ดเงิน แผลเปิด ผิวไหม้จากแดด ตลอดจนผู้ป่วยโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังอย่างโรคโรซาเซีย (Rosacea) ห้ามสครับผิวจนกว่าจะทำการรักษาให้หายขาด
2. หากไม่มีอาการทางผิวหนัง ก่อนลงมือสครับผิว ขอแนะนำให้อาบน้ำอุ่นเพื่อเป็นการเปิดรูขุมขนออกก่อน
3. ลงมือสครับผิวด้วยความอ่อนโยน ไม่ควรขัดถูแรงเกินไป เนื่องจากอาจทำให้ผิวแดงและเป็นแผลตามมาได้



หลังสครับผิว:

1. ล้างทำความสะอาดตัวด้วยน้ำอุณหภูมิห้อง หลังจากนั้นเช็ดตัวให้แห้งสนิท
2. ทามอยส์เจอร์ไรเซอร์เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว เนื่องจากผิวมักจะแห้งกร้านขึ้นหลังจากสครับผิวเสร็จ
3. อย่าลืมทาครีมกันแดดที่บริเวณหน้าและส่วนอื่น ๆ ที่ทำการสครับ เพราะการสครับผิวจะเป็นการขัดทำความสะอาดเซลล์ผิวที่ตายออก ส่งผลให้มีความบอบบางและไวต่อแสงสูง หากไม่ทาครีมกันแดดอาจทำให้ผิวโดนทำร้ายจากรังสี UV ได้

