

อย. แนะนำเลือกใช้ครีมกันแดดให้ปลอดภัยในหน้าร้อน

หน้าร้อนนี้ประชาชนมักเดินทางท่องเที่ยวไปทะเล เล่นน้ำตก สาดน้ำสงกรานต์หรือมีกิจกรรมกลางแจ้ง อาจได้รับรังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) ที่ทำให้ผิวหนังคล้ำเหี่ยวก่อนวัย **เภสัชกรวิระชัย นลวชัย รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยา** แนะนำเลือกใช้ครีมกันแดดเพื่อป้องกันภัยจากรังสียูวี โดยดูได้จากค่า PA (Protection grade of UVA) และค่า SPF (Sun Protection Factor)

ค่า PA แสดงความสามารถในการป้องกันรังสียูวีเอ (ยิ่ง + มากยิ่งป้องกันได้ดี) ในขณะที่ค่า SPF จะแสดงความสามารถในการปกป้องผิวจากรังสียูวีบี (ยิ่งมากยิ่งป้องกันได้ดี โดยค่า SPF สูงกว่า 50 ในฉลาก จะแสดงเป็น SPF 50+) ผู้บริโภคควรเลือกใช้ครีมกันแดดให้เหมาะสมกับกิจกรรมและช่วงเวลาที่อยู่กลางแจ้ง กรณีที่มีกิจกรรมทางน้ำหรือกิจกรรมที่ต้องโดนน้ำ ให้เลือกครีมกันแดดที่กันน้ำ โดยดูจากคำว่า Water Resistant นอกจากนี้ควรใช้ครีมกันแดดให้ถูกวิธีและปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด ทั้งนี้ ผลิตภัณฑ์รูปแบบสเปรย์ ควรใช้ฉีดพ่นบริเวณลำตัวเท่านั้น ไม่ควรฉีดพ่นบริเวณใบหน้าและระวังอย่าใช้ใกล้เปลวไฟ หากใช้ครีมกันแดด แล้วมีอาการผื่นคันเกิดขึ้น ให้หยุดใช้ รับประทานด้วยน้ำสะอาดทันที หากอาการยังไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

รองเลขาธิการฯ แนะนำเพิ่มเติมว่า ด้วยสภาพอากาศที่ร้อนจัดในช่วงนี้ ควรระวังการเกิดฮีทสโตรก ซึ่งเป็นภาวะฉุกเฉินที่อันตรายถึงขั้นเสียชีวิตหากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที จึงควรสังเกตตนเองและคนรอบข้าง หากพบว่ามีอาการผื่นคัน เช่น ตัวร้อน ไม่มีเหงื่อ อุณหภูมิร่างกายสูงกว่า 40.5°C กระวนกระวาย เพื่อ สับสน ซัก ซึ่มลงหรือหมดสติ ควรรีบเคลื่อนย้ายผู้ป่วยเข้าที่ร่ม มีอากาศถ่ายเทดี ถอดเสื้อผ้าผู้ป่วยออก เพื่อให้ร่างกายได้ระบายความร้อน นำผ้าเปียกวางตามร่างกาย เช็ดตามข้อพับต่างๆ เพื่อทำให้อุณหภูมิเย็นลง และรีบนำผู้ป่วยส่งโรงพยาบาล

วันที่เผยแพร่ข่าว 13 เมษายน 2566 ข่าวแจก 96 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

