**อย. แนะทริคเลือกผลิตภัณฑ์กันแดด ป้องกันรังสี UV ทำร้ายผิวช่วงหน้าร้อน**

**++++++++++++++++++++++**

อย. แนะทริคเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดให้ถูกต้อง รับมือหน้าร้อนและการทำกิจกรรมกลางแจ้ง เน้นอ่านฉลาก เลือกให้เหมาะสมกับกิจกรรมและช่วงเวลาที่อยู่กลางแจ้ง เพื่อป้องกันอันตรายจากแดดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเทศไทยเข้าสู่ฤดูร้อนเป็นช่วงที่อากาศร้อนจัดและมีแสงแดดจ้า อีกทั้งยังเป็นช่วงปิดภาคเรียน ผู้ปกครองส่วนใหญ่มักจะพาบุตรหลานไปท่องเที่ยวหรือทำกิจกรรมกลางแจ้ง เช่น ทะเล น้ำตก สวนสัตว์   
จึงมีโอกาสที่จะได้รับอันตรายจากรังสีอัลตราไวโอเลต (UV) ที่ทำให้เกิดผิวแดง แสบไหม้ ผิวคล้ำแดด หรืออาจทำให้เป็นมะเร็งผิวหนังได้ **เภสัชกรวีระชัย นลวชัย** รองเลขาธิการคณะกรรมการอาหารและยาฝากความห่วงใยถึงประชาชนทั่วไปโดยเฉพาะผู้ที่ชื่นชอบกิจกรรมกลางแจ้ง อาจได้รับรังสี UV จากแสงแดดมากจนเป็นอันตรายต่อผิว จึงขอแนะประชาชนในการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดอย่างถูกวิธี เพื่อป้องกันอันตรายจากรังสียูวีด้วยการอ่านค่า SPF และ ค่า PA ที่ระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์กันแดด

SPF หรือ Sun Protection Factor ของผลิตภัณฑ์กันแดด เป็นค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี (UVB) บุคคลทั่วไปที่ใช้ชีวิตประจำวันมิได้ทำงานกลางแจ้ง สามารถใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดที่มีค่า SPF15 แต่หากทำงานกลางแจ้งหรือเล่นกีฬากลางแจ้งควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF30 ขึ้นไป

ส่วน PA หรือ Protection grade of UVA แสดงถึงค่าความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันอาการดำคล้ำของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีเอ (UVA) โดยดูจากเครื่องหมาย "+" ซึ่งมีค่าตั้งแต่ PA+   
ไปจนถึง PA++++ ซึ่งแสดงถึงระดับประสิทธิภาพจากน้อยไปหามาก

**รองเลขาธิการฯ อย.** แนะเพิ่มเติมว่า การทำกิจกรรมกลางแจ้ง ควรสวมเสื้อผ้าให้มิดชิด สวมหมวกปีกกว้าง รวมทั้งสวมแว่นกันแดดด้วย เพราะรังสี UV นอกจากจะเป็นสาเหตุของโรคมะเร็งผิวหนังแล้วยังเป็นสาเหตุของโรคต้อกระจกได้ด้วย กรณีที่มีกิจกรรมทางน้ำหรือกิจกรรมที่ต้องโดนน้ำ ให้เลือกผลิตภัณฑ์กันแดดที่กันน้ำ โดยดูจากคำว่า Water Resistant บนฉลากผลิตภัณฑ์ ดังนั้น ก่อนซื้อผลิตภัณฑ์กันแดดทุกครั้งเลือกให้ตรงกับวัตถุประสงค์การใช้และอ่านคำแนะนำบนฉลากอย่างเคร่งครัด ควรใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดก่อนออกกลางแจ้ง 15-30 นาที ยกเว้นรอบดวงตาและริมฝีปาก ควรใช้ซ้ำทุก 2 ชั่วโมง และไม่ควรใช้ในเด็กอายุต่ำกว่า 6 เดือน แต่ให้เลี่ยงแสงแดดแทน หากใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดแล้วมีอาการผิดปกติให้หยุดใช้ ล้างออกด้วยน้ำสะอาด หากอาการไม่ดีขึ้นให้รีบไปพบแพทย์

**วันที่เผยแพร่ข่าว 22 มีนาคม 2567 ข่าวแจก 101 / ปีงบประมาณ พ.ศ. 2567**