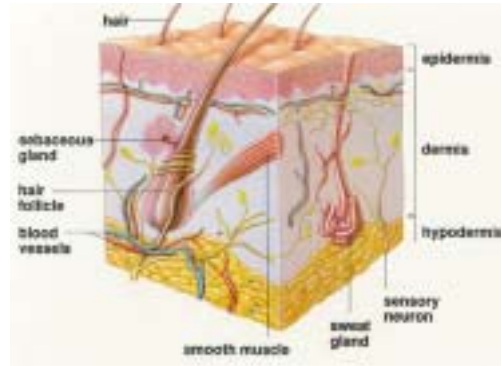




แพทย์หญิงวชิรย์ สิทธิวงศ์

- แพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- Thai Board of Dermatology

# Hyperpigmentation

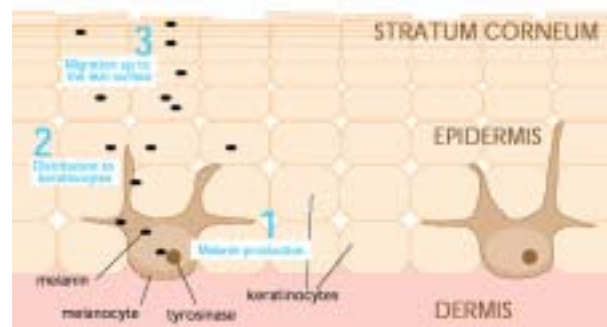


ใครๆก็ชอบมีผิวหน้าเรียบเนียนใส สีผิวสม่ำเสมอ หลายท่านก็อยากให้นำหน้าขาวหรือผิวขาวขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจเรื่องสีผิวของคนเราก่อน สีผิวจะแบ่งตามเชื้อชาติและเผ่าพันธุ์ พวกเอเชียจะมีสีผิวขาวเหลือง พวกยุโรปจะผิวขาว (บางทีเราจะรู้สึกขาวซีด) ส่วนนิโกรจะมีสีผิวที่เข้ม (อย่าได้ไปเรียกคนผิวดำในอเมริกาว่านิโกรเชียวนะ ให้เรียกว่าพวกแอฟริกันอเมริกัน ไม่งั้นอาจถูกมองว่าเป็นพวกเหยียดสีผิวได้) ในทางการแพทย์จะแบ่งเรื่องสีผิวเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆคือ

- 1. Constitutive skin color** เป็นสีผิวแต่กำเนิดหรือสีผิวดั้งเดิม ซึ่งเป็นผลจากพันธุกรรม หากจะดูว่าสีผิวดั้งเดิมของเราเป็นอย่างไร ก็ให้ดูที่ตำแหน่งท้องแขนด้านใน, ต้นขา, ก้น ซึ่งเป็นตำแหน่งที่ไม่โดนแสงแดด ฉะนั้นคุณสาว ๆ ที่ต้องการให้ผิวขาว จะขาวได้มากที่สุดเท่ากับสีผิวดั้งเดิมของเราเท่านั้น นะคะ หมอเองเคยมีคนที่ใช้เป็นตัวช่วยปรับสีผิวแทน ซึ่งเป็นสีผิวดั้งเดิม แต่ต้องการให้ผิวขาวเหมือนพวกญี่ปุ่น เจออย่างนี้ทำได้อย่างเดียวค่ะ คือให้คนไข้ทำใจยอมรับ เพราะจริงๆแล้วผิวสีเข้มก็ดูมีเสน่ห์ไปอีกแบบ
- 2. Facultative skin color** เป็นสีผิวที่ถูกเปลี่ยนแปลงได้โดยแสงแดด สภาวะแวดล้อม ฮอโมน จะพบว่าบางท่านโดนแดดไม่นานสีผิวก็เข้มแล้ว คือเปลี่ยนเป็นสีแทนได้ง่าย

## เม็ดสีเกิดจากอะไร

ที่ผิวหนังจะมีเซลล์สร้างเม็ดสี เปรียบเสมือนโรงงานผลิต เรียกว่า เมลาโนไซต์ (Melanocyte) เมื่อสร้างเม็ดสีเสร็จแล้วจะมีการส่งต่อไปที่เซลล์ผิวหนังแต่ละตัว เป็นการกระจายเม็ดสีไปทั่วๆ (รูปที่ 1) หาก



รูปที่ 1

มีความผิดปกติของตัวสร้าง (Melanocyte) , ขบวนการสร้าง หรือขบวนการส่งต่อไปที่เซลล์ผิวหนัง ก็จะทำให้เกิดความผิดปกติของสีผิวขึ้นมา ซึ่งเป็นได้ทั้งสีผิวที่เข้มขึ้น (hyperpigmentation) หรือสีผิวที่จางลง (hypopigmentation) ในคอลัมน์วันนี้จะพูดถึงเฉพาะสีผิวที่เข้มขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องความสวยงามคงหนีไม่พ้นในเรื่องกระและฝ้า

**กระ** แบ่งได้เป็นหลายอย่าง เช่น กระแดด, กระต้น, กระลึก (รูปที่ 2)



กระ



กระแดด



กระแดดหลังการรักษาด้วยเลเซอร์เม็ดสี

ชุดภาพที่ 2

**ฝ้า** มีทั้งฝ้าชั้นตื้นและฝ้าชั้นลึก ส่วนใหญ่มักจะมีทั้ง 2 ชนิดร่วมกัน ฝ้าชั้นตื้นจะให้ผลการรักษาได้ดีกว่าฝ้าชั้นลึกมาก ในฝ้าชั้นลึกโดยประสบการณ์ส่วนตัว ยังไม่เคยเห็นใครรักษาให้ขาวได้ทั้งหมด

### สาเหตุ

มีหลายปัจจัย บ้างก็ว่าเป็นเรื่องของพันธุกรรม โดยเฉพาะเรื่องกระ ปัจจัยอื่นๆ เช่น แสงแดด, ฮอโมน, ยาकिनบางประเภท, โรคในระบบภายใน (เช่น โรคไทรอยด์, โรคตับ) แม้แต่ความเครียดก็ทำให้เม็ดสีที่มีอยู่แล้วเข้มขึ้นได้ ดังคำโบราณว่า หน้าดำคร่ำเครียดเห็นจะเป็นเรื่องจริง

หลักการรักษา 3 ประการคือ

1. ครีมกันแดด (Sun screen)
2. ยาทาเฉพาะที่
3. ให้เวลากับการรักษาเพราะไม่มีการรักษาใดเห็นผลเร็วในระยะเวลานั้นสั้น

### ครีมกันแดด

ในการรักษาเรื่องเม็ดสีผิดปกติบนใบหน้าจะไม่ประสบความสำเร็จเลย หากขาดการใช้ครีมกันแดด

ทุกๆวัน เรื่องครีมกันแดดอยากจะแนะนำการเลือกใช้ครีมกันสักหน่อย ควรเลือกชนิดที่สามารถป้องกันได้ทั้งอุลตราไวโอเล็ตเอ (UVA) และแสงอุลตราไวโอเล็ตบี (UVB) ให้ดูที่ค่า PA และ SPF ซึ่งจะเป็นตัวบอกถึงความสามารถในการป้องกัน UVA และ UVB ตามลำดับ หมอมักจะถูกคนใช้ถามว่า **ควรใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF เท่าไรดีคะ** โดยส่วนตัวหมอมเองจะแนะนำให้ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีค่า SPF และ PA สูงที่สุดที่จะใช้ได้โดยไม่แพ้ เพราะปกติเราจะทาครีมไม่หนาเหมือนในห้องทดลอง คือจะทาหน้าโดยเฉลี่ยประมาณ 1 ใน 4 เท่า ของความหนาที่ทำในห้องทดลอง

ปัญหาอีกอย่างที่มักถูกถามเสมอคือ **ควรจะทำครีมกันแดดวันละกี่ครั้งดีคะ?** ขอตอบว่าประสิทธิภาพของครีมกันแดดจะอยู่นานประมาณ 2-4 ชั่วโมงหลังการทา จากนั้นประสิทธิภาพจะลดลงเรื่อยๆ ในคนทำงานที่ต้องแต่งหน้า ทำงานในห้องทำงานที่ติดแอร์ หากจะต้องล้างหน้าทาครีมกันแดดใหม่ทุก 2-4 ชั่วโมง คงไม่เป็นอันทำงานแน่ๆ แต่หากใครสามารถก็ต้องยกนิ้วให้ ฉะนั้นคงต้องพิจารณากันเอาเอง ส่วนตัวหมอมเองจะแนะนำคนไข้ว่า หากผิวหน้ามันและเหงื่อมากในช่วงกลางวันก็ให้ล้างเครื่องสำอางค์ออก และทาครีมกันแดดใหม่อีกรอบ สิ่งที่สามารถกันแดดได้ดีอีกอย่างคือ หมวก, ร่ม, เสื้อผ้าสีเข้ม และพบว่าคงไม่มีอะไรกันแดดได้ดีกว่าเสื้อผ้าแน่นอน

### ยาทาเฉพาะที่

มีหลายอย่างให้เลือกใช้ โดยทั่วไปมักจะผสมหลายๆตัวในผลิตภัณฑ์หรือยาทา 1 อย่าง หลักการรักษายาทามี 3 ขั้นตอน คือ (รูปที่ 3)



ยับยั้งการสร้างเม็ดสี

ยับยั้งการส่งต่อเม็ดสีไปที่เซลล์ผิวหนัง

กำจัดเซลล์ผิวหนังที่เม็ดสีมากเกินไป

ชุดภาพที่ 3

1. ลอกเซลล์ชั้นซีไคลออกไป ทำให้ผิวดูใสขึ้น และยังช่วยเรื่องริ้วรอยตื้นๆ, ผิวหยาบกร้านให้เรียบเนียนขึ้นได้ ครีมที่ใช้จะอยู่ในกลุ่มกรดซาลิไซลิก (Salicylic acid) กรดผลไม้ (AHA), BAH, กรดวิตามินเอ
2. ยับยั้งการส่งต่อเม็ดสีไปที่เซลล์ผิวหน้า ครีมที่ใช้ เช่น Niacinamide, Green tea extract
3. ยับยั้งการสร้างเม็ดสีในตัวเมลาโนไซต์ ยาที่ให้ผลดีมากที่สุดยังเป็นไฮโดรควิโนน (hydroquinone) แต่การใช้ต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ เพราะถือเป็นยาควบคุม ส่วนตัวอื่นๆ เช่น Kojic acid, arbutin, Licorice extract, mulberry, Vit c, green tea extract, glutathione, soy bean extract, tranexamic acid

### ยากิน

มีโฆษณาอวดอ้างสรรพคุณต่างๆมากมาย ขอเตือนว่าอย่าหลงเชื่อนักอาจเสียทั้งเงินและเสียสุขภาพได้ ตัวที่กินแล้วเป็นพิษเป็นภัยน้อยน้อยเห็นจะเป็นกลุ่มวิตามินซี (Vit C) และวิตามินอี (Vit E) แต่พบว่าประสิทธิภาพยังสู้กลุ่มที่ทาที่ผิวหน้าโดยตรงไม่ได้ อีกตัวที่ใช้กันอย่างแพร่หลายคือ tranexamic acid กินแล้วสีผิวจางลงจริง แต่เนื่องจากเป็นยาซึ่งถือเป็นสารเคมี มีข้อห้ามในการกินหรือผลข้างเคียงจากยาได้ ก่อนจะรับประทานควรปรึกษาแพทย์ก่อน อย่าลองเองควรซึ้นน้ำหนักระหว่างผลดีและผลเสียก่อนนะคะ

### การรักษาอื่นๆ

- เลเซอร์เม็ดสี (pigmented laser) เห็นผลดีในกระบางจำพวก แต่ในฝ้าโดยเฉพาะฝ้าชั้นลึกหลังทำจะเกิดรอยดำหลังเลเซอร์ค่อนข้างมาก
- แสงความเข้มสูง (Intense pulse light) หลักการคล้ายกับเลเซอร์เม็ดสี ในฝ้ามีรายงานผลการรักษาดูจางลงได้
- Fraxel ในอเมริกาใช้รักษาฝ้าได้ผลน่าพอใจระดับหนึ่ง แต่ปริมาณคนไข้ที่ทำในการศึกษา

ไม่มากเท่าไร ในผิวคนเอเชียคงต้องระวังเรื่องรอยดำหลังเลเซอร์ซึ่งจะอยู่นานหลายเดือน

- การขัดหน้าด้วยเครื่องไมโครเดอร์มาเบชัน (Microdermabrasion) ซึ่งมีทั้งที่ใช้ผงผลึกคริสตัล (crystal peel) หรือการขัดด้วยหัวเพชร (diamond peel) ก็เป็นการขจัดเซลล์ผิวชั้นซีไคลที่มีเม็ดสีอยู่มากไปออก
- การใช้เครื่องมือในการผลัดกยาร่วมกับยาทาเฉพาะที่ หลักการของเครื่องมือแต่ละประเภทแตกต่างกันไป แต่วัตถุประสงค์เดียวกันคือ เชื่อว่าสามารถทำให้ตัวยามาผ่านเข้าสู่ผิวหน้าได้มากกว่าการทายาโดยปกติ เครื่องมือที่ใช้กันแพร่หลายเช่น
  - เครื่องไอออนโตโฟรีซิส (Iontophoresis) เป็นเครื่องมือที่ใช้กระแสไฟฟ้าอ่อนๆ อาศัยหลักการของการผลัดกันของประจุ ยาที่ใช้จึงมักเป็นพวกที่แตกตัวเป็นประจุได้
  - เครื่องโฟโนโฟรีซิส (Phonophoresis) อาศัยคลื่นเสียงเป็นตัวส่งทำให้เซลล์ผิวหน้ามีรูเปิด (ชั่วคราว) ตัวยาสสามารถผ่านลงไปได้ง่ายขึ้น
  - อาศัยแรงดัน (pressure) เช่น ออกซีเจ็ต (oxyjet) ใช้แรงดันของก๊าซออกซิเจนเป็นตัวผลัดกยาลงไป

จะเห็นว่ามีความพยายามที่จะใช้วิธีต่างๆในการกำจัดจุดดำบนใบหน้า และบ่อยครั้งที่แพทย์ใช้หลายๆวิธีในการรักษาเพราะไม่มีวิธีใดวิธีหนึ่งในการรักษาเดี่ยวๆที่ให้ผลดีที่สุด แม้แต่กระแดดที่ดูเหมือนง่ายเพียงทำเลเซอร์ครั้งเดียวก็เหมือนหายได้ แต่ถ้าไม่ระมัดระวัง ไม่ใช้ครีมกันแดดอย่างต่อเนื่อง และยังมีปัจจัยอื่นๆที่กระตุ้นให้เกิดเม็ดสีที่ผิวหน้าก็ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน (ดังที่กล่าวไว้แล้วในเรื่องสาเหตุของเม็ดสีที่หน้า) ก็สามารถทำให้มีการกลับเป็นซ้ำได้อีก ซ้ำหรือเร็วขึ้นกับการดูแลผิวพรรณของคุณนั่นเอง