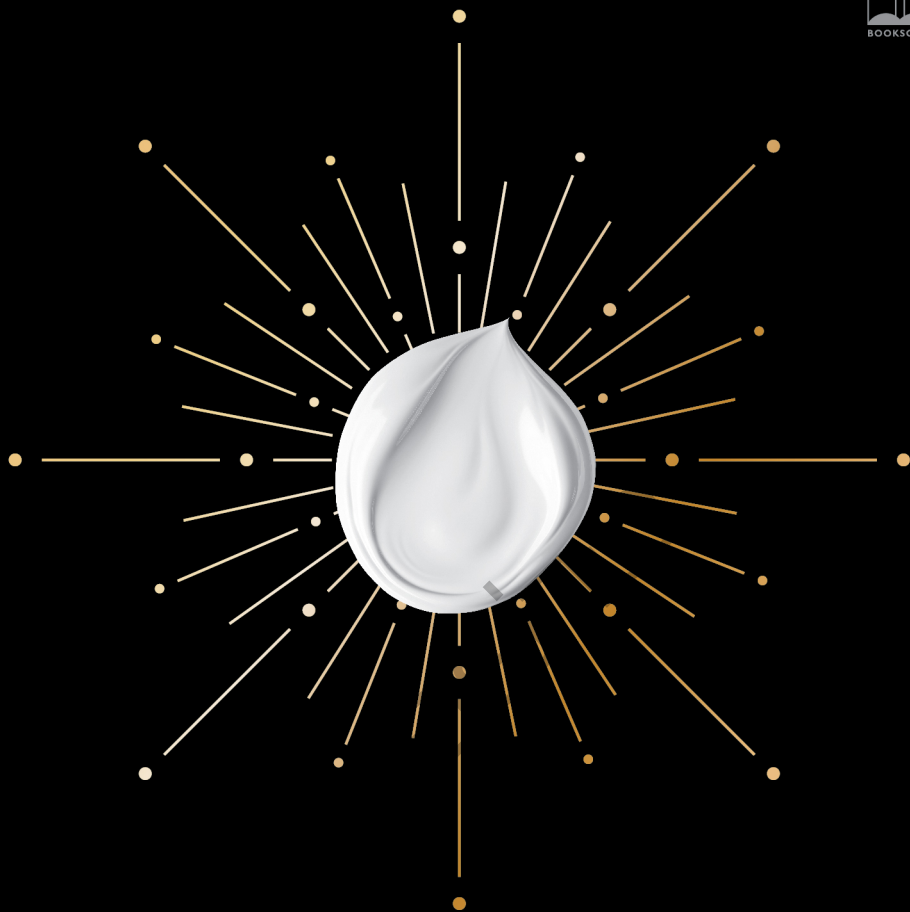




Skintelligent

ศาสตร์แห่งผิว
ไม่ผิวเผิน

คู่มือดูแลผิวอย่างชาญฉลาด
(และไม่ตกเป็นเหยื่อการตลาด)
ด้วยวิทยาศาสตร์ผิวหนึ่ง

Natalia Spierings

พลอยแสง เอกญาติ แปล

Digitized by Google

ศาสตร์แห่งผิว ไม่ผิวเผิน

พลอยแสง เอกญาติ แปล

จากเรื่อง **Skintelligent: What You Really Need to Know to Get Great Skin**

โดย Natalia Spierings

ฉบับอิเล็กทรอนิกส์ (e-book) มกราคม 2568

พิมพ์ครั้งที่ 1: สำนักพิมพ์ bookscape, มกราคม 2568

ราคา 385 บาท

บรรณาธิการ พรกวิรินทร์ แสงสินชัย

บรรณาธิการเล่ม ภัฏฐพรพรรณ เรื่องศิริณสรณ์

พิสูจน์อักษร Raks

ออกแบบปก จิรัชยา หงษ์แก้ว

ออกแบบรูปเล่ม ยุทธภูมิ ปั่นฟอง

ที่ปรึกษาด้านวิชาการ ภัทรพล ขำดี

นักศึกษาฝึกงาน ธนพงศ์ วสุวัต

บรรณาธิการอำนวยการ

ปกป้อง จันวิทย์ วรพจน์ วงศ์กิจรุ่งเรือง

ผู้อำนวยการบริหาร

จิรภัทร เสถียรดี

ผู้จัดการสำนักพิมพ์

มริตา ทิพย์รัตน์

ผู้จัดการฝ่ายสื่อสารความรู้

กาญจนาภรณ์ มีขำ

ผู้ช่วยผู้จัดการสำนักพิมพ์

พิชามณู บันเลื้อยรัตน์

นักสื่อสารความรู้

ณัฐภัทร มาเดช

บรรณาธิการบริหาร

ภัฏฐพรพรรณ เรื่องศิริณสรณ์

หัวหน้ากองบรรณาธิการ

บุญชัย แซ่เจียว

บรรณาธิการสำนักพิมพ์

ศรณัฐศรณ์ ศรประสิทธิ์

อนนัช อรรถจินดา

ศิริอักษร จอมไพบยก

บรรณาธิการศิลปกรรม

ยุทธภูมิ ปั่นฟอง

ศิลปกรรม

จิรัชยา หงษ์แก้ว

อรรถกานท์ จ้อยศิริ

จัดทำโดย

บริษัท บุกส์เคป จำกัด

เลขที่ 83/2 ซอยอารีย์สัมพันธ์ 1 แขวงพญาไท เขตพญาไท กทม. 10400

โทรศัพท์ 09 2110 5501

email: bookscapethailand@gmail.com

facebook: www.facebook.com/bookscapethailand.co

twitter: www.twitter.com/bookscapethailand_co

website: www.bookscapethailand.co

instagram: www.instagram.com/bookscapethailand.co

จัดจำหน่าย

บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

เลขที่ 1858/87-90 ถนนเทพรัตน แขวงบางนาใต้ เขตบางนา กทม. 10260

โทรศัพท์ 0 2826 8000 โทรสาร 0 2826 8999

website: <http://www.se-ed.com/>



สำหรับสถาบันการศึกษา องค์กร หรือบุคคล ที่ต้องการสั่งซื้อหนังสือ
จำนวนมากในราคาลดพิเศษ โปรดติดต่อ สำนักพิมพ์บุ๊คสเคป
หมายเลขโทรศัพท์ 09 2110 5501
หรือ e-mail: bookscapethailand@gmail.com

ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สเปียร์ริงส์, นาดาลีย์.

ศาสตร์แห่งผิว ไม่ผิวเผิน.— กรุงเทพฯ: บุ๊คสเคป, 2568.

360 หน้า.

1. ผิวหนัง. 2. ผิวหนัง -- การดูแลและสุขภาพ. 3. การพยาบาลโรคผิวหนัง.

I. พลอยแสง เอกญาติ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

612.79

ISBN (e-book) 978-616-8355-37-4

Copyright © Dr Natalia Spierings 2022

Illustrations copyright © Charlotte Willcox 2022

First published as SKINTELLIGENT in 2022 by Vermillion, an imprint of
Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House
group of companies.

Thai language translation copyright © 2025 by BookScape.

All Rights Reserved.

สารบัญ

.

บทนำ	10
------	----

ภาค 1

ผิวหนังทำงานอย่างไร	22
1 โครงสร้างของผิว	24
2 มายาคติเกี่ยวกับ “ประเภท” ผิว	46
3 ผิวเปลี่ยนไปอย่างไรเมื่อเราอายุมากขึ้น	60

ภาค 2

ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวทำงาน (หรือไม่ทำงาน) อย่างไร	74
4 คลีนเซอร์สำหรับใบหน้าและมอยส์เจอไรเซอร์	78
5 ครีมนกันแดด	104
6 ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ไม่จำเป็น	116

ภาค 3

ถอดรหัสข้อกล่าวอ้างเกี่ยวกับส่วนผสม ของบาใหญ่สกินแคร์	132
7 วิตามินเอ	142
8 ไฮโดรควิโนน	156
9 วิตามินซี	166
10 กรด	174
11 ส่วนผสมอื่นที่พบบ่อยในเครื่องสำอาง	182

ภาค 4

วิธีรักษาโรคผิวหนังที่พบบ่อยที่สุด	190
12 สิว	194
13 โรซาเซีย	234
14 ผื่นผิวหนังอักเสบ	248
15 ฝ้าและจุดด่างดำบนใบหน้า	256

ภาค 5

วิธีรับมือกับความกังวลด้านความงามทั่วไป	266
16 ริ้วรอยและรอยย่น	268
17 วงคิ้วดำ	278
18 ขนส่วนเกินหรือขนที่ไม่ต้องการบนใบหน้า	284
19 การ “พื้ฟู” ผิว	298

ข้อควมส่งท้าย	314
ภาคผนวก: วิธีเลือกแพทย์ผิวหนัง	320
กิตติกรรมประกาศ	324
แหล่งอ้างอิง	326

Copyright

แต่พ่อแม่ของฉัน
มาเรียและเอจิลีส สเปียร์ริงส์

Copyright

SKIN *TELLIGENT*

.

*What You Really Need to Know
to Get Great Skin*

By

Natalia Spierings

ศาสตร์แห่งผิว ไม่ผิวเกิน

แปลโดย

พลอยแสง เอกญาติ

บทนำ

.

คู่มือ

นี่ไม่ใช่หนังสือเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหรือสกินแคร์ที่ “ดีที่สุด” หรือ “แย่ที่สุด” ฉันจะไม่บอกให้คุณทำความสะอาดหน้าสองขั้นตอน ใช้โทนเนอร์ ผลัดเซลล์ผิว แล้วทาครีมกันแดดทุกวันสองครั้ง (อ้อ อย่าลืมอายครีมด้วยล่ะ!) จะไม่มีรายการยี่ห้อสินค้าหรือผลิตภัณฑ์แนะนำใดๆ ตอนท้ายบท และจะไม่มี “กิจวัตรดูแลผิว” แบบละเอียดซับซ้อนมาบอกต่อกันด้วย

สิ่งที่ฉัน จะ ทำคือนำเสนอข้อมูลวิทยาศาสตร์กับหลักฐาน (พร้อมวิเคราะห์วิจารณ์ให้ฟัง) รวมถึงประวัติศาสตร์เบื้องหลังแนวคิดเรื่อง “ผลิตภัณฑ์ดูแลผิว” ตามความเข้าใจสมัยใหม่ ฉันจะให้ข้อมูลทั้งหมดที่คุณจำเป็นต้องรู้ เพื่อจะได้หาทางรักษาปัญหาผิวหน้าที่พบเจอบ่อยที่สุดอย่างเหมาะสม ตั้งแต่ปัญหาสิว สิว ไปจนถึงรอยย่น และผิวมัน

บทสรุป (และสิ่งที่ฉันจะเน้นย้ำตลอดหนังสือเล่มนี้) ก็คือ สุขภาพ และปัญหาผิวหน้าคือเรื่องทางการแพทย์เป็นหลัก ไม่ใช่สิ่งที่จะแก้ไขได้ด้วยเครื่องสำอาง อีกทั้ง 99 เปอร์เซ็นต์ของผลิตภัณฑ์ดูแลผิวคือสิ่งที่เราควรมองว่าเป็นสินค้าฟุ่มเฟือย ไม่ใช่สิ่งจำเป็น (คุณจะได้รู้ในไม่ช้า

ว่าผลิตภัณฑ์ดูแลผิว “ที่ขาดไม่ได้” นั้นไม่มีอยู่จริง) อย่างไรก็ตามเสียผิวก็คือ
อวัยวะอย่างหนึ่ง มันมีหน้าที่สำคัญมากมายนอกเหนือจากช่วยให้เราดูดี
(หรือดูแย่ในบางครั้งถ้าควบคุมโรคผิวหนังไม่ได้) สังคมของเราควรหยุด
เชื่อคำแนะนำเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวจากผู้ที่ขับเคลื่อนเจตจำนงด้วย
ผลประโยชน์ทางการเงินเป็นหลัก ซึ่งก็รวมถึงบริษัทผลิตภัณฑ์ดูแลผิว
นักข่าว บล็อกเกอร์ พนักงานนัดหน้า ยูทูบเบอร์ และแม้แต่บุคลากร
ทางการแพทย์บางส่วน ฉันเรียกกลุ่มคนที่ดูหลากหลายนี้แบบรวมๆ ว่า
“ขาใหญ่สกินแคร์” แต่นั่นเอาไว้ค่อยพูดถึงกันทีหลังนะ

ในฐานะแพทย์คนหนึ่ง ฉันได้เคยกล่าวคำปฏิญาณตนมาแล้ว
ส่วนสำคัญที่สุดของคำปฏิญาณนั้นคือความซื่อสัตย์และมั่นคงในหลักการ
ชื่อเสียงของฉันมีพื้นฐานจากความเชื่อมั่น และความเชื่อมั่นก็มาจากการที่
ฉันพูดความจริงเสมอเกี่ยวกับทุกเรื่อง ตั้งแต่เซรั่มไปจนถึงมะเร็งผิวหนัง
คนไข้ของฉันรู้ว่าฉันหวังดีต่อพวกเขาจากใจจริง และตอนนี้คุณก็จะได้รับ
แบบเดียวกัน โรคผิวหนังเป็นเรื่องเลวร้ายและสร้างความกลัดกลุ้มให้คน
มากมาย ดังนั้นจึงไม่ควรลดทอนความสำคัญของมันด้วยแผนการใช้
ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวสิบขั้นตอน คอรัสนวดหน้า หรือครีม “มหัศจรรย์” ใดๆ
สิ่งสำคัญที่สุดคือบริการทางการแพทย์ไม่มีพื้นที่สำหรับความโลภ การหา
ผลประโยชน์สูงสุดให้ตัวเองไม่ควรสำคัญกว่าประโยชน์สูงสุดสำหรับคนไข้
มันไม่เคยเป็นแบบนั้นสำหรับฉันและจะไม่มีวันเป็นด้วย

โดยสรุปก็คือ ฉันไม่ได้มาเป็นหมอเพราะ “อยากรวยเร็ว”!

ถ้าอย่างนั้นอะไร คือ ความจริงเบื้องหลังผลิตภัณฑ์ดูแลผิว ผลิตภัณฑ์
ราคาแพงดีกว่าผลิตภัณฑ์ราคาถูกจริงไหม คุณต้องทำความสะอาดผิว
ปรับสภาพผิว และใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์วันละสองครั้งเพื่อให้ผิว “ดี” จริงไหม
คุณต้องใช้ยาครีมเพื่อป้องกันรอยย่นรอบดวงตาเมื่ออายุมากขึ้นจริงไหม
การปรนนิบัติผิวเป็นเรื่องสำคัญจริงไหม คุณต้องทาครีมกันแดดทั้งวัน
และทุกวันแม้เมื่ออยู่ในร่มจริงไหม วิธีได้รักษาสิวได้ดีที่สุด วิธีแก้ปัญหา

เกี่ยวกับสีผิวปลอดภัยหรือไม่ เหล่านี้คือคำถามบางส่วนที่ฉันได้ยินจากคนไข้แทบทุกวัน เป้าหมายของฉันคือตอบคำถามเหล่านั้น (และคำถามอื่นๆ อีกมากมาย) ไว้ในหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้คุณมีเครื่องมือและความรู้สำหรับตัดสินใจอย่างมีเหตุผลว่าควรใช้เวลาและทุนทรัพย์ให้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวชนิดใดบ้าง โดยมีพื้นฐานจากสิ่งที่คุณชอบใช้สภาพผิวหนังเฉพาะตัวของคุณ หลักวิทยาศาสตร์ และงบประมาณที่คุณมี

ฉันเป็นใคร

ฉันคือแพทย์เฉพาะทางด้านผิวหนังผู้สำเร็จการศึกษาจากสหราชอาณาจักร เป็นลูกครึ่งดัตช์ (พ่อ) กับโปแลนด์ (แม่) และเติบโตในสหรัฐอเมริกา (บอสตัน) โชคดีที่ความสามารถด้านการแพทย์ของฉันดีกว่าทักษะด้านภาษามาก (ฉันพูดคล่องแค่ภาษาอังกฤษเท่านั้น เป็นที่น่าอับอายสำหรับทั้งบรรพบุรุษและพ่อแม่)

ฉันชอบเรียนรู้และทำความเข้าใจเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์ เช่น เซลล์ทำงานอย่างไร ระบบภูมิคุ้มกันทำงานอย่างไร ถ้าจะพูดให้ตรงกว่านั้นก็คือ ฉันชอบกระบวนการและความท้าทายในการเรียนรู้ (ฉันยินดีเรียนทุกอย่าง ตั้งแต่วิธีทำอาหารไปจนถึงเรื่องการเมืองและศาสนา) ฉันชอบแสวงหาความรู้ ทว่าก็ไม่อยากเรียนเพียงเพื่อให้ได้รู้ แต่จะต้องมีหนทางให้นำความรู้ไปใช้ประโยชน์ด้วย ต้องมีเหตุผลให้เรียนรู้ และนั่นก็คือสาเหตุที่ฉันเลือกเรียนแพทย์แทนที่จะเป็นศาสตร์อื่น

ข้อมูลเพื่อรู้จริงเรื่องผิว

หมอคะ ทำไมคุณพูดเหมือนคนอเมริกันเลย

ถ้าฉันได้เงิน 1 ปอนด์ทุกครั้งที่คุณไขคำถามนี้ละก็ ...

ฉันเกิดที่เมืองรอตเทอร์ดาม ประเทศเนเธอร์แลนด์ ในวันฟ้าใส
แดดดีวันหนึ่งเมื่อเดือนมีนาคม 1981 ฉันเฟลิดเฟลินกับวัยเด็กที่ได้

ซึ่งจักรยานและไปเที่ยวสวนสัตว์ที่ใหญ่ที่สุดในยุโรป (ไนโบลด์จอร์ป ซึ่งแปลตรงตัวว่า “หมู่บ้านแสนสุข”) จนถึงอายุหกขวบ แล้วพ่อก็ได้งานที่บอสตัน แมสซาชูเซตส์ ทำให้เราต้องย้ายไปที่นั่น ตอนแรกเราตั้งใจจะอยู่แค่สองปี แต่ทุกคนย่อมรู้ว่าเรื่องแบบนี้มักเป็นเช่นไร ตอนนี้ผ่านมาแล้วเกือบ 40 ปี แต่พ่อกับแม่ของฉันก็ยังคงอยู่ที่บอสตัน ดังนั้นฉันเลยพูดสำเนียงอเมริกัน ฉันมีพี่ชายคนหนึ่งซึ่งแต่งงานมีลูกสองคนอยู่ที่รอตเทอร์ดาม (ในหมู่บ้านแสนสุข) ตอนอายุ 18 ปี ฉันย้ายกลับไปเนเธอร์แลนด์เพื่อเรียนให้จบชั้นมัธยมปลายที่กรุงเฮก ก่อนได้แรงหนุนให้สมัครเรียนแพทย์ในสหราชอาณาจักร ฉันจึงทำตามนั้นและได้เข้าเรียนที่เซนต์จอร์จส์ในลอนดอน ฉันตัดสินใจย้ายไปสหราชอาณาจักรทั้งที่ไม่เคยไปที่นั่นมาก่อน พอไปแล้วก็ตั้งใจจะอยู่ต่อ สุดท้ายฉันได้เรียนทั้งแพทย์พื้นฐานและแพทย์เฉพาะทางด้านโรคผิวหนังที่เซนต์จอร์จส์

ความสนใจของฉันเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและผลิตภัณฑ์ดูแลผิว

ฉันเคยเป็นเด็กอ้วน ฉันพยายามทำตัวให้ “ไม่อ้วน” มาตลอดชีวิตช่วงวัยรุ่น ช่วงอายุ 20 ไปจนถึงช่วง 30 ด้วย ฉันอ่านหนังสือทุกเล่ม ศึกษาวิทยสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกฉบับ ลองทำตามโปรแกรมลดน้ำหนักและแผนออกกำลังกายทุกอย่าง อ่านบล็อกและบทความวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย ลองกินยา เข้าคอร์ส และฟังเรื่องตึ่มีบันสูตรต่างๆ ฉันลองมาหมดแล้วไม่ว่าจะเป็นวิธีลดน้ำหนักแบบคีโต แอดกินส์ เซาธ์บีช ยุคหิน วีแกน อดอาหารเป็นช่วง หรือกาแฟกันกระสุน แม้ทุ่มเทเวลา ความพยายาม และเงินทองไปมากมายขนาดนี้ ฉันก็ยังไม่รูปร่างที่ใฝ่ฝัน

หลังจากทำมานานเกือบ 35 ปี ฉันก็บังเอิญได้เจอคนผู้หนึ่งที่บอกฉันว่า ทุกอย่างี่ฉันเรียนรู้และทำตามอย่างเคร่งครัดมาตลอดเกี่ยวกับ

อาหาร การออกกำลังกาย และการลดน้ำหนัก ล้วนเป็นเรื่องไร้สาระโดยสิ้นเชิง คนผู้นี้คือเมนโน เฮนเซลแมนส์ (Menno Henselmans) เขาใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ทำให้ฉันตาสว่างและตั้งข้อสงสัยกับทุกอย่างที่เคยคิดว่าเป็นจริงเกี่ยวกับการลดน้ำหนัก คุณคงเดาได้ว่าเกิดอะไรขึ้น ฉันทำสำเร็จค่ะ ฉันได้มีรูปร่างที่เคยคิดว่าเกินฝัน แต่ก็ต้องแลกด้วยการหันหลังให้ลูกเล่นการตลาดทั้งหมดที่เคยเชื่อมั่นมานานหลายปี แล้วเปลี่ยนมาจดจ่อกับสิ่งที่เรียบง่าย เป็นความจริง สมเหตุสมผล และมีพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ เมนโนไม่ได้บอกให้ฉันไปซื้อผงโปรตีน กินอาหารเทียม หรือฟิงอาหารเสริม เขาแค่จัดระเบียบให้ชีวิตฉันและพูดกับฉันอย่างตรงไปตรงมา เขาบอกฉันให้ฝึกยกน้ำหนักอย่างเหมาะสมด้วยท่าทางที่ถูกต้อง ไม่กินอาหารขยะ นอนอย่างน้อยวันละแปดชั่วโมง ลดระดับความเครียด กินอาหารดีๆ ในปริมาณที่พออิ่ม ... และทำให้ได้อย่างต่อเนื่อง

เพิ่งไม่นานมานี้เอง ฉันคิดได้ว่ามุมมองที่เมนโนมีต่อการรีดไขมันนั้นคล้ายคลึงกับมุมมองที่ฉันมีต่อผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เป้าหมายอันดับหนึ่งของเขาคือช่วยให้คนมีกล้ามเนื้อและรูปร่างเพรียว ส่วนเป้าหมายอันดับหนึ่งของฉันคือช่วยให้คนมีผิวดีที่สุด เราต่างพยายามพิชิตเป้าหมายนั้นในแนวทางเดียวกัน นั่นคือตัดสิ่งไม่จำเป็นทิ้งไปและช่วยให้ลูกค้า/คนไข้เข้าใจข้อเท็จจริง เพื่อให้พวกเขามีความรู้และความมั่นใจในการเดินทาง “กระแสหลัก” ที่โอปล้อมและสร้างความสับสนให้หัวข้อเหล่านี้ เพื่อจะได้ก้าวไปสู่จุดหมายที่ต้องการ

ฉันรู้ว่ามีคนอาจฟังดูเกร่อ แต่ฉันชอบช่วยเหลือคนอื่นจริงๆ ฉันได้อุทิศชีวิตในฐานะแพทย์เพื่อทำเช่นนั้นในแบบที่จับต้องได้มากที่สุดแล้ว แม้ในวันที่หนักหนาสาหัสเหลือทน ฉันก็ยังเตือนตัวเองว่าฉันได้รับพรสวรรค์นี้มา และไม่ควรมองข้ามมันหรือฉวยโอกาสจากความไว้วางใจที่คนมอบให้เพราะบทบาทอาชีพของฉัน งานของฉันคือช่วยให้ผู้คนรู้สึกดีขึ้น ไม่ใช่ขายโลชั่นหรือยาไร้ประโยชน์ ไม่ใช่บอกสิ่งที่คนอยากฟังเพื่อเอาใจหรือหลีกเลี่ยงความขัดแย้ง หน้าที่ของฉันคือดูแลรักษาตามจรรยาบรรณ

อย่างซื่อสัตย์และอ้างอิงข้อมูลที่มีหลักฐานรองรับ ภารกิจของฉันคือช่วยให้คนมีผิวดีโดยใช้ความเข้าใจเชิงลึกของฉันเองเกี่ยวกับสรีรวิทยาและพยาธิวิทยาด้านผิวหนัง รวมถึงประสบการณ์มากมายในการรักษาหนังสือเล่มนี้คือสื่อกลางที่จะช่วยให้ฉันเข้าถึงคนทั้งหลายที่ไม่อาจมาเจอฉันที่คลินิกได้

ข้อมูลเพื่อรู้จักเรื่องผิว

ฉบับศึกษาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มีหลักฐานรองรับ

มองแวบแรกอาจดูเหมือนเป็นแค่คำพูดสวยหรู แต่มันไม่ใช่แบบนั้นเลย นี่คือแนวทางที่ฉันใช้ทำความเข้าใจโลกอันแสนสับสนของเครื่องสำอางดูแลผิว ฉันพิจารณาจากหลักฐานคุณภาพดีเป็นหลัก ซึ่งก็มีอยู่น้อยนิดถ้าเราให้นิยาม “หลักฐาน” ว่าเป็นหมายถึงการทดลองทางคลินิกที่มีการควบคุมและสุ่มตัวอย่าง ฉันจะประเมินว่ามันมี “คุณภาพดี” โดยพิจารณาจากระเบียบวิธีที่ใช้ (ทำการทดลองอย่างไร) และผลวิเคราะห์เชิงสถิติ (ใช้ตัวเลขถ่ายทอดสิ่งที่ต้องการสื่อสารอย่างไร)

ปัญหาใหญ่อันดับหนึ่งของศาสตร์ด้านผิวหนังหรือ “ตจวิทยา” (dermatology) และผลิตภัณฑ์ดูแลผิวในการวิจัยตลอด 20 กว่าปีที่ผ่านมา ก็คือการทดลองจำนวนมากได้รับเงินทุนจากอุตสาหกรรม (คำว่า “อุตสาหกรรม” ในที่นี้หมายถึงยาใหญ่สกินแคร์) ดังนั้นผลลัพธ์จึงเชื่อถือไม่ค่อยได้ การได้ “เงินทุนจากอุตสาหกรรม” ก็เหมือนการที่คุณอบเค้กเพื่อแข่งขันแต่กลับเป็นผู้ชมและกรรมการเสียเอง ที่นี้คุณคิดว่าใครจะชนะการแข่งขันล่ะ โดยเฉพาะถ้าชนะแล้วได้เงินสดหลายล้านปอนด์อีกต่างหาก ด้วยเหตุนี้ฉันก็เลยขยายนิยามของ “ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มีหลักฐานรองรับ” ให้ครอบคลุม

ไปถึงแง่มุมวิทยาศาสตร์พื้นฐานของผิวหนังและประสบการณ์ทางคลินิก โชคดีที่เรายังมีงานวิจัยเชิงลึกมากมายเกี่ยวกับการทำงานของผิวในแง่สุขภาพและโรคต่างๆ งานวิจัยชิ้นเยี่ยมหลายชิ้นเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์พื้นฐานของผิวหนังทำไว้ตั้งแต่ทศวรรษ 1980 และมันก็ให้ข้อมูลที่เปิดโลกมาก ประสบการณ์ทางคลินิกมีคุณค่ามหาศาลในศาสตร์การแพทย์ที่ขาดแคลนหลักฐานหรืองานวิจัยคุณภาพสูง ซึ่งศาสตร์ด้านผลิตภัณฑ์ดูแลผิวก็เป็นตัวอย่างอันดีเยี่ยม แต่ฉันไม่ได้หมายถึงประสบการณ์เล็กๆ น้อยๆ ทัวไปนะคะ ฉันหมายถึงประสบการณ์อันยาวนานของแพทย์ผู้หลักแหลมมีความรู้แน่นตามหลักการมูลฐาน และรู้จักคิดนอกกรอบ นั่นคือสิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ได้ทุกวันกับคนไข้ทุกคนที่ได้เจอ

“ขาใหญ่สกินแคร์” คือใครและอะไรบ้าง

ฉันให้นิยาม “ขาใหญ่สกินแคร์” ไว้ดังนี้

ขาใหญ่สกินแคร์ (คำนาม)

ปัจเจกชน กลุ่ม บริษัท และองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการผลิต การตลาด การส่งเสริมการขาย การขาย และการให้ข้อมูลสนับสนุนเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวและเครื่องสำอางดูแลผิว โดยมีแรงจูงใจเพื่อหา*กำไร* จากข้อมูลประมาณการถึงปี 2025 มูลค่ารวมของขาใหญ่สกินแคร์คือ 189,300 ล้านดอลลาร์สหรัฐ¹

อุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์ดูแลผิวเป็นพลังทางวัฒนธรรมที่ยิ่งใหญ่ ขนาดและอิทธิพลระดับมหึมากลายเป็นอุปสรรคสำหรับใครก็ตามที่อยากได้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่อุตสาหกรรมนี้ผลิตและส่งเสริมการขาย

คำกล่าวอ้างที่ขัดแย้งกันมีพบได้ดาษดื่นบนสังเวียนผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เราต้องทำความเข้าใจสองขั้นตอนจริงหรือ โทเนอร์จำเป็นหรือเปล่า เซรั่มวิตามินซีคือของต้องมีหรือไร้ประโยชน์โดยสิ้นเชิงกันแน่ อาหารเสริมคอลลาเจนต้องกินไหม แทบเป็นไปไม่ได้เลยที่จะเจอข้อมูลแบบเป็นกลางจริงๆ ทุกคนและทุกฝ่ายดูเหมือนมีเจตนาแอบแฝงซึ่งขับเคลื่อนด้วยผลประโยชน์ทางการเงิน

ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวส่วนใหญ่ไม่มีข้อมูลรองรับหรือมีแค่งานวิจัยขนาดเล็กจากผู้สนับสนุนผลิตภัณฑ์เท่านั้น แน่หนอนว่านี่เป็นเรื่องเข้าใจได้ หน่วยงานหลักผู้ควบคุมยาและเครื่องสำอางทั่วโลกเข้าใจชัดเจนว่าอะไรคือเครื่องสำอางและอะไรไม่ใช่ ดังนั้นหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ที่หนักแน่นเกี่ยวกับประสิทธิภาพของมันเลยไม่จำเป็น トラบใดที่อุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์ดูแลผิวไม่ทำการตลาดไว้สละจรรยาบรรณเกินไป ไม่ว่าจะอย่างไร คนเราก็มักยอมซื้อผลิตภัณฑ์ราคาสูงเสียดฟ้าที่ผสมคาเวียร์เล็กน้อยกับเกล็ดทองนิดหน่อยอยู่แล้วถ้ามีคนเด่นคนดังใช้กัน โดยไม่ต้องสนใจหลักฐานรับรองประสิทธิภาพใดๆ นอกจากนั้นก็ยังมีกลุ่มคนที่ประกอบอาชีพ “รีวิว” และ “ขาย” ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวผ่านโซเชียลมีเดียด้วย คนกลุ่มนี้ทำเงินได้มหาศาลจากลิงก์สปอนเซอร์และ “งานจ้างโปรโมตผลิตภัณฑ์” บางคนเป็นแพทย์ แต่ส่วนใหญ่เป็นนักข่าวหรือช่างเสริมสวย ไม่ว่าจะเป็นมีภูมิหลังอย่างไร คนเหล่านี้ก็ล้วนทำตัวเป็นหุ่นเชิดของอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เป็นพนักงานขายที่ปลอมตัวมาในคราบ “ผู้เชี่ยวชาญ” พวกเขาหาเงินด้วยการขายฝันจากวิทยาศาสตร์เทียม ดังนั้นเราจะเรียกคนกลุ่มนี้แบบรวมๆ ว่า “ผู้มีอิทธิพลด้านสกินแคร์”

สื่อยอดนิยมและโซเชียลมีเดียก็ไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น น้อยครั้งที่เจอบทความนิตยสารหรือวิดีโอออนไลน์ที่บอกว่าผลิตภัณฑ์เหล่านี้ใช้ไม่ได้ผลจริง เพราะถ้าทำแบบนั้นย่อมไม่ช่วยเพิ่มจำนวนผู้ติดตาม ไม่สร้างรายได้ผ่านบัญชีโซเชียลมีเดีย และไม่เปิดโอกาสให้ได้ไปออกรายการโทรทัศน์ช่วงเช้า

คนไข้หลายคนที่มาพบฉันเป็นลูกค้าผลิตภัณฑ์ดูแลผิวผู้รู้สึกสับสน และเลิกไวใจหาใหญ่สกินแคร์ บ่อยครั้งเป็นเพราะคนเหล่านี้ซื้อผลิตภัณฑ์ ราคาแพงที่ทำการตลาดอย่างหนักมาใช้เพื่อรับมือกับปัญหาเฉพาะเจาะจง เช่น ปัญหาสีผิว แต่ใช้แล้วผิวกลับดูเหมือนเดิม ไม่ต่างจากตอนก่อน เสียเงินหลายร้อยปอนด์ไปกับบรรดาคลีนเซอร์ เซรัม โทเนอร์ อายครีม ผลิตภัณฑ์ผลัดเซลล์ผิว และมาสก์ต่างๆ เลย

การจะหาผู้เชี่ยวชาญสักคนที่แสดงความเห็นได้อย่างค่อนข้างเป็นอิสระเกี่ยวกับประโยชน์ที่ผลิตภัณฑ์และบริการดูแลผิวมากมายมหาศาล กล่าวอ้างกันนั้นเป็นเรื่องยากเย็นแสนเข็ญ แต่ฉันขอบอกไว้ตั้งแต่ตอนนี้เลยว่า **ฉันไม่มีแรงจูงใจทางการเงินในเรื่องผลิตภัณฑ์ดูแลผิว** ฉันไม่ใช่ “ผู้มีอิทธิพลด้านสกินแคร์” แน่นอน (บางทีอาจตรงข้ามด้วยซ้ำ เพราะฉันน่าจะเป็น “ผู้ต่อต้านสกินแคร์” เสียมากกว่า) ฉันไม่ได้ร่วมงานหรือรับงานจ้างที่ต้องร่วมมือกับบริษัทผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหรือแบรนด์ใดๆ ทั้งสิ้น ไม่มี “ลิงก์สปอนเซอร์” โฟล์ดตามโซเชียลมีเดียของฉัน ข้อมูลออนไลน์ที่ฉันเผยแพร่ก็ไม่ได้รับเงินทุนสนับสนุนจากใครเลย ฉันพยายามรักษาความเป็นกลางอย่างเต็มที่ และพิจารณาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวกับงานบริการด้านผิวทั้งหมดตามหลักเหตุผลกับสามัญสำนึกล้วนๆ

สรุปแล้ว คำแนะนำเกี่ยวกับการดูแลผิวของฉันจะมีพื้นฐานจากวิทยาศาสตร์ผิวหนึ่งเป็นอันดับแรกเสมอ ผนวกกับประสบการณ์ทางคลินิก อันยาวนานจากการได้เจอคนไข้ปีละหลายพันคนและได้เห็นว่าอะไรช่วยแก้ปัญหาได้จริงๆ ด้วยเหตุนี้คำอธิบายบางอย่างของฉันจึงอาจซับซ้อนอยู่บ้าง แต่นั่นก็เป็นเรื่องที่ไม่ได้ เพราะ **ผิวเป็นสิ่งซับซ้อน** การมองผิวแบบผิวเผินคือปัญหาใหญ่ที่สุดอย่างหนึ่งของเครื่องสำอางดูแลผิว มันสร้างปัญหามากมายให้ประชาชนผู้ซื้อผลิตภัณฑ์เหล่านั้น รวมถึงคนไข้ และแพทย์ด้วย ฉันอยากใช้หนังสือเล่มนี้เป็นเครื่องท้าทายให้คุณเมินเสียของ “หาใหญ่สกินแคร์” เพื่อจะได้เข้าใจผิวตัวเองอย่างแท้จริงและรู้ว่าจะดูแลมันให้ดีที่สุดได้อย่างไร ถึงเวลาสำหรับข้อมูลที่ไร้อคติและเที่ยงตรงจาก

ใครบางคนที่อยู่ข้างเดียวกับคุณแล้ว ฉันขอช่วยคุณให้เป็นทั้งผู้ซื้อผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่รอบรู้และคนที่เข้าใจผิวตัวเองอย่างแท้จริง ถึงเวลาแล้วที่คุณจะได้เป็นผู้รู้จักเรื่องผิว

วิธีใช้หนังสือเล่มนี้

ในภาค 1 เราจะสำรวจชั้นผิวหนังแต่ละชั้นอย่างละเอียด รวมถึงองค์ประกอบหลากหลายของผิว (อย่างต่อมไขมันและรูขุมขน) ทำความเข้าใจข้อมูลพื้นฐานและรายละเอียดทางวิทยาศาสตร์ เน้นสำรวจข้อมูลล่าสุดที่มีหลักฐานรองรับ และพยายามเชื่อมโยงมันกับตัวคุณและผิวของคุณให้ได้มากที่สุด เรายังจะพูดถึงมายาคติเกี่ยวกับ “ประเภท” ผิว การแก่ชราของผิวในภาพรวม และคว่ำสัญญาณการแก่ชราของผิวเกิดขึ้นได้อย่างไร

ภาค 2 เราจะลงลึกไปศึกษาการทำงานของผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เริ่มต้นด้วยสามขั้นตอน “พื้นฐาน” ของการดูแลผิว ตั้งแต่ทำความสะอาดใบหน้า ให้ความชุ่มชื้น และปกป้องผิวจากแสงแดด ถ้าคุณเป็นมือใหม่เรื่องผลิตภัณฑ์ดูแลผิว เนื้อหาส่วนนี้จะช่วยให้คุณตัดสินใจว่าควรใช้ผลิตภัณฑ์ประเภทนี้หรือไม่ และใช้แล้วจะส่งผลอย่างไรต่อผิวของคุณกันแน่ จากนั้นฉันจะพาคุณไปรู้จักผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่แทบจะมั่นใจได้ว่าคุณไม่จำเป็นต้องใช้ เพื่อให้คุณประหยัดเงินและอาจช่วยผิวได้ด้วย!

ภาค 3 เป็นภาคที่จะชำแหละคำกล่าวอ้างต่างๆ ของชาใหญ่สกินแคร์ โดยพิจารณาส่วนผสมหลักในผลิตภัณฑ์ดูแลผิว ซึ่งบ่อยครั้งเรียกว่า “สารออกฤทธิ์” โดยนำหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ของส่วนผสมแต่ละชนิดมาวิเคราะห์อย่างละเอียด ผนวกกับข้อมูลจากประสบการณ์ทางคลินิกของฉันว่ามันมีประสิทธิภาพ (หรือไร้ประสิทธิภาพ!) มากเพียงใด เพื่อคุณจะได้ตัดสินใจอย่างมีเหตุผลว่าอะไรเหมาะกับตัวคุณและผิวของคุณ

ภาค 4 และ 5 ฉันจะให้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธีการรักษาโรคผิวหนัง และข้อกังวลด้านความงามที่พบบ่อยที่สุด ทั้งหมดอิงจากหลักฐานและประสบการณ์ ตั้งแต่ปัญหาสิว เส้นใยไขมันสะสม ไปจนถึงวงคล้ำใต้ตา และขนส่วนเกินบนใบหน้า

แม้ตัวฉันเองจะชอบอ่านหนังสือจากหน้าแรกถึงหน้าสุดท้ายตามลำดับที่ควรเป็น แต่สำหรับหนังสือเล่มนี้ คุณอาจอ่าน “ข้ามไปมา” ได้เต็มที่ตามหัวข้อที่สนใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องผ้า ลีว หรือมอยส์เจอโรเซอร์ที่ดีที่สุด แต่อย่างน้อยขอให้พยายามอ่านจนจบภาค 1 เสียก่อนนะคะ เพราะนั่นคือข้อมูลพื้นฐานของหนังสือ และจะช่วยให้คุณได้ประโยชน์จากหนังสือเล่มนี้มากที่สุดด้วย

ศัพท์เฉพาะเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิว

ศัพท์เฉพาะเป็นสิ่งสำคัญเวลาพูดถึงผลิตภัณฑ์ดูแลผิว ทุกครั้งที่ใช้คำว่าผลิตภัณฑ์ดูแลผิวหรือสกินแคร์ ฉันจะหมายถึง “เครื่องสำอางดูแลผิว” (cosmetic skincare) มันคือสิ่งที่คุณซื้อได้จากห้างสรรพสินค้า ร้านขายยา หรือร้านขายของชำ (หรือซื้อแบบออนไลน์ก็ได้) ฉันยังหมายรวมถึงผลิตภัณฑ์ดูแลผิว “เสริมฤทธิ์” หรือสิ่งที่คุณใช้ควบคู่ไปกับยารักษาอาการเฉพาะเจาะจงบางอย่างด้วย

ส่วนผลิตภัณฑ์ที่ใช้รักษาโรคผิวหนัง ใช้แก้ไขหรือป้องกันปัญหาด้านผิวหนัง ฉันจะเรียกว่า “ยารักษา” ยารักษาส่วนใหญ่ (ไม่ใช่ทั้งหมด) เป็นสิ่งที่แพทย์สั่งจ่ายและมักต้องใช้แบบเฉพาะเจาะจงกับโรคผิวหนังหรือปัญหาผิวหนังบางอย่าง ฉันเรียกยารักษาที่คุณนำมาทาผิว (อย่างครีมหรือขี้ผึ้ง) ว่า “ยารักษาแบบทา” หรือ “ยาทา” ส่วนยารักษาแบบ “ทั้งระบบ” คือยาเม็ดที่คุณกิน และยารักษา “แบบฉีด” ก็คือยาที่ฉีดเข้าไปในผิวหนังโดยตรง

ภาค 1

ผิวหนังทำงานอย่างไร

ไม่มีใครตายเพราะผิวแก่ชรา! ผิวไม่เคยเปื่อยขาดหรือ
หลุดร่วง... มันจะห่อหุ้มเราไปจนถึงวาระสุดท้าย

ดร.อาร์เธอร์ บาลิน และ ดร.อัลเบิร์ต คลิกแมน

จาก *Aging and the Skin*¹

ผลสำรวจพฤติกรรมการซื้อขายผลิตภัณฑ์ดูแลผิวของคนบริติชเมื่อเร็วๆ นี้พบว่า ผู้หญิงโดยเฉลี่ยใช้เงินไปกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิวปีละ 570 ปอนด์ และทำกิจวัตรดูแลผิววันละ 19 นาทีทุกวัน² รวมแล้วก็เกินสองชั่วโมงต่อสัปดาห์ ส่วนคำถามที่เกาะกินใจพวกเราหลายคนในเรื่องผลิตภัณฑ์ดูแลผิวก็ยังคงไร้คำตอบ อาทิ สิ่งที่คุณทำถูกต้องแล้วหรือยัง ฉันทควรเปลี่ยนไปใช้คลีนเซอร์/มอยส์เจอไรเซอร์/เซรั่มแบบอื่นไหม สิ่งที่คุณใช้อยู่ได้ผลจริงหรือเปล่า ทำไมฉนยังมีสิว/ปัญหาสีผิว/รอยย่น/ผิวแห้งกร้านแบบนี้อยู่อีก

ชัดเจนว่าอุตสาหกรรมผลิตภัณฑ์ดูแลผิวกำลังเติบโตและจะยังเติบโตต่อไป ขณะเดียวกัน ผู้บริโภครุ่นใหม่ก็แสดงออกมากขึ้นเรื่อยๆ ว่าต้องการความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่นำมาขาย อย่างไรก็ตาม คำอธิบายเรื่องวิทยาศาสตร์ผิวหนังอย่างง่ายๆ และรวบรัดนั้นเหมือนดูถูกกัน แถมโดยทั่วไปยังช่วยอะไรไม่ได้เลย สิ่งที่เราสนใจได้คือ มันจะไม่ทำให้คุณเป็นคนไข้หรือผู้บริโภคที่มีความรู้มากขึ้นสักนิด ดังนั้นมาลองเปลี่ยนวิธีกันดีกว่า

เราจะย้อนกลับไปเข้าชั้นเรียนวิชาชีววิทยา (รวมถึงวิทยานิพนธ์กัน สรีรวิทยา และเคมี) กันสักหน่อย เพื่อให้คุณได้รับความรู้และความเข้าใจ ที่แท้จริง รวมถึงได้คำตอบ และที่สำคัญกว่านั้นคือได้คำอธิบายโดยละเอียด สำหรับคำถามทั้งหมดเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ดูแลผิว

ขั้นแรกคือต้องทำความเข้าใจกันก่อนว่า จริงๆ แล้วผิวทำงาน อย่างไร ต้องรู้ให้ลึกลงไปเกินกว่าข้อมูลพื้นฐานแบบย่อทั้งหลาย ปราการผิวคืออะไร มันทำงานอย่างไร อะไรกันแน่ที่ทำให้คุณเป็นสิว ดังนั้นส่วนนี้ฉันจะเน้นพูดเรื่ององค์ประกอบของผิวที่เกี่ยวข้องกับการ ทำความเข้าใจผลิตภัณฑ์ดูแลผิว คุณต้องเข้าใจเรื่องเหล่านี้ก่อนจึงจะเข้าใจ การทำงาน (หรือไม่ทำงาน) ของผลิตภัณฑ์ดูแลผิวได้อย่างแท้จริง จากนั้น เมื่อมีความรู้แล้ว คุณก็จะก้าวเดินไปในทิศทางที่ถูกต้องเพื่อจัดการกับ ปัญหาผิวใดๆ ที่อาจมี ด้วยวิธีการที่คุ้มค่า มีประสิทธิภาพ และสอดคล้อง กับสามัญสำนึก เราจะลบล้างความสับสนและข้อมูลลงไว้สาระเพื่อให้คุณ เป็นผู้เข้าใจผิวแบบไม่ผิวเผิน

1

.

โครงสร้างของผิว

เราจะออกเดินทางไปสำรวจโครงสร้างและการทำงานของผิว โดยเริ่มตั้งแต่ชั้นบนสุด (สตราตัมคอร์เนียม) ไปจนถึงไขมัน (เนื้อเยื่อใต้หนัง) ฉันคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่เราต้องเข้าใจพื้นฐานของผิว เพราะคำศัพท์และแนวคิดเหล่านี้เป็นสิ่งที่ขาใหญ่สกินแคร์นำมาใช้บ่อยมากเพื่อส่งเสริมการขายและจำหน่ายผลิตภัณฑ์ ถ้าคุณเข้าใจเรื่องนี้ ก็必将รู้ว่าผลิตภัณฑ์หลายอย่างที่มีผู้เสนอขายให้คุณนั้นไม่สมเหตุสมผลเอาเสียเลย

แต่อันดับแรกเราต้องคุยกันก่อนว่าผิวปกติคืออะไร เมื่อมองไปรอบตัว คุณคงเห็นแล้วว่าสิ่งที่คนทั่วโลกถือเป็น “ผิวปกติ” นั้นแตกต่างกันหลากหลายมาก อย่างไรก็ตาม เพื่อจุดประสงค์ของหนังสือเล่มนี้ เราจำเป็นต้องให้นิยามเอาไว้ชัดๆ สักแบบ นี่คือนิยาม “ผิวปกติ” ที่ฉันยึดถือเวลารักษาคนไข้ ผิวปกติมีพื้นผิวที่ “ไม่สม่ำเสมอเป็นปกติ” ลองอ่านทวนอีกครั้งนะคะ มันไม่สม่ำเสมอเป็นปกติค่ะ พื้นผิวของผิวประกอบด้วยเซลล์ผิวที่แซมด้วยขน ท่อต่อมเหงื่อ และต่อมไขมัน มันมีลักษณะเป็นลอนเล็กน้อย แต่ยังคงสะท้อนแสงในแบบที่ทำให้ดูค่อนข้างเรียบ ผิวปกติอาจมี

สารสีน้อย (พร้อมจุดสีน้ำตาลอย่างกระ) และมีสีไล่ตั้งแต่ซีดมาก ขาว เกือบใส ไปจนถึงสีน้ำตาลเข้ม มันยังเป็นสีอมแดงหรืออมเหลืองได้ด้วย ขึ้นอยู่กับภูมิหลังด้านชาติพันธุ์ของคุณหรือปัญหาผิวที่อาจมี

ผิวปกติจะมีความมันเล็กน้อยช่วงกลางใบหน้า และอาจแห้งอยู่บ้าง บริเวณรอบนอก นี่คือนิสัยที่คนทั่วไปมักเรียกว่าผิว “ผสม” ทั้งที่ความจริงเราทุกคนล้วนมีผิวผสมในระดับใดระดับหนึ่ง บางคนอาจจะแค่มีผิวมันมากหน่อยช่วงกลางใบหน้า (“ทีโซน”)

เมื่อเวลาผ่านไปและเราอายุเพิ่มขึ้น รวมถึงได้เผชิญโลกรอบตัวมากขึ้น (แสงอาทิตย์ ควัน ความเครียด) ผิวก็เปลี่ยนไป แต่ฉันมองว่ามันยังจัดอยู่ในระดับ “ปกติ” อยู่ดี (ทราบเท่าที่ไม่เป็นโรคผิวหนัง) โดยอาจมีริ้วรอยและเส้นลึกโผล่มารอบดวงตา รอบปาก และตามหน้าผากบ้าง จุดสีอาจเกิดขึ้นและมีสีเข้มขึ้น เส้นเลือดเล็กๆ ก็อาจเห็นชัดขึ้นตามจมูก และแก้มของคนผิวสีอ่อน ทั้งหมดนี้ยังถือเป็นการเปลี่ยนแปลงตามปกติ... แต่เราอาจไม่ชอบมัน!

คนใช้หลายคนมาพบฉันพร้อมความกังวลว่าปรากฏการผิวของตัวเอง “อ่อนแอ” หรือ “ถูกทำลาย” และอยากได้คำแนะนำเกี่ยวกับวิธี “ซ่อมแซม” ทั้งที่จริง ๆ แล้วพวกเขามีผิวปกติที่สุขภาพดี ความจริงก็คือถ้าคุณมีผิวปกติที่สุขภาพดี ปรากฏการผิวของคุณย่อมยังแข็งแรงที่อยู่ และถ้าคุณใช้ผลิตภัณฑ์มากเกินไปเพื่อ “เสริมความแข็งแรง” ให้มัน ก็อาจเกิดผลเสียมากกว่าผลดี เรามาทำความเข้าใจกันดีกว่าว่าทำไมถึงเป็นแบบนั้น โดยเริ่มจากสำรวจโครงสร้างและหน้าที่ของสตราตัมคอร์เนียม

สตราตัมคอร์เนียม

ถ้าอยากเข้าใจว่าผลิตภัณฑ์ดูแลผิว “ได้ผล” หรือไม่อย่างไร (และเพื่อให้เข้าใจคำศัพท์การตลาดที่เกี่ยวข้องกับโลชั่น น้ำยา และส่วนผสมแต่ละอย่าง) เราก็ต้องเข้าใจสตราตัมคอร์เนียมเสียก่อน สตราตัมคอร์เนียม หรือชั้นขี้ไคลก็คือด้านบนสุดของผิว เป็นส่วนที่คุณเห็นและสัมผัสได้

ความหนาของสตราตัมคอร์เนียมมีได้ตั้งแต่ 10-20 ไมโครเมตร (พอๆ กับความหนาของฟิล์มห่ออาหาร) และมีน้ำอยู่ถึง 15 เปอร์เซ็นต์ในระดับพื้นฐานที่สุดแล้ว สตราตัมคอร์เนียมคือโครงสร้างร่างกายที่ทำให้เราใช้ชีวิตอยู่บนบกได้ เพราะมันปิดผนึกน้ำให้อยู่ภายในตัวเรา ... และในตัวเราก็ประกอบด้วยน้ำถึง 60 เปอร์เซ็นต์! เดิมเรามองสตราตัมคอร์เนียมเป็นผืนกสองทาง บ่อยครั้งจึงเรียกมันว่า “ปราการ” ผิว และขาใหญ่สกินแคร์ก็พูดถึงปราการผิวกันไม่หยุดไม่หย่อน!

แต่นั้นเป็นมุมมองที่ลดทอนความสำคัญของมันมหาศาล สตราตัมคอร์เนียมไม่ได้เป็นแค่กำแพงอิฐ มันคือโครงสร้างทรงพลังที่ดึงดูดและกักเก็บความชื้นเพื่อบรรเทาให้ร่างกาย ช่วยรักษาสุขภาพ และควบคุมวงจรการผลิตเซลล์ผิว พูดอีกอย่างคือ มันคล้ายป้อมปราการยุคกลางซึ่งเต็มไปด้วยชีวิตและกิจกรรม มันอยู่ได้ด้วยตัวเองและไม่ได้เป็นแค่ปราการไร้ชีวิต เซลล์แต่ละเซลล์ของมันล้วนมีจุดประสงค์และหน้าที่ชัดเจน

ถึงอย่างนั้นก็ตาม บางทีหน้าที่สำคัญที่สุดของสตราตัมคอร์เนียมอาจเป็นการกักเก็บน้ำไว้ในผิว “น้ำที่สูญเสียผ่านการระเหยจากชั้นผิว” (transepidermal water loss - TEWL) คือปริมาณน้ำที่ระเหยออกจากผิวไปยังสภาพแวดล้อมภายนอก ปริมาณน้ำโดยเฉลี่ยที่สูญเสียผ่านผิวหนึ่งของคุณอยู่ที่ราว 300-400 มิลลิลิตรต่อวัน แต่ก็อาจได้รับผลกระทบจากปัจจัยแวดล้อมและปัจจัยภายในด้วย เช่น ถ้าอากาศมีความชื้นสูงก็อาจทำให้ปริมาณน้ำที่สูญเสียลดลงได้

น้ำที่สูญเสียผ่านการระเหยจากชั้นผิว คือปริมาณน้ำที่ค่อยๆ ระเหยผ่านผิวหนังออกไปสู่สภาพแวดล้อมภายนอก

สตราตัมคอร์เนียมประกอบด้วยเซลล์รูปทรงแบนยาวเรียกว่า “คอร์นีโอไซต์” สตราตัมคอร์เนียมหนาประมาณ 14-16 ชั้นคอร์นีโอไซต์²

เซลล์คอร์นีโอไซต์แต่ละเซลล์อัดแน่นไปด้วยโปรตีนเคราตินและมีเยื่อ
แข็งแรงห่อหุ้มมันไว้อีกที คอร์นีโอไซต์นั้นเกาะติดกันอยู่แน่น โดยมีช่องว่าง
แคบๆ ระหว่างกันเท่านั้น

คอร์นีโอไซต์ คือซากเซลล์แบนที่สูญเสียนิวเคลียสและอยู่ด้าน
บนสุดของผิว ตรงชั้นสตราตัมคอร์เนียม

คอร์นีโอไซต์ยึดโยงกันไว้ด้วยโครงสร้างที่เรียกว่า “คอร์นีโอเดส-
โมโซม” คิดเสียว่ามันคือกาวดินน้ำมันก็ได้ สิ่งเหมือนๆ เล็กๆ ระหว่าง
เซลล์นี้จำเป็นต้องโดนเอนไซม์ย่อยสลายเพื่อให้ด้านบนสุดของสตราตัม
คอร์เนียมหลุดออกไปได้ เซลล์ผิวหลุดจากด้านบนสุดของผิวเป็นประจำ
แล้วแทนที่ด้วยเซลล์ที่อยู่ด้านล่าง กระบวนการนี้เรียกว่า “การหลุดลอก
ของผิว” มันเกิดขึ้นโดยที่คุณไม่รู้ตัว ชั้นบนสุดของผิวสุขภาพดีจะหลุดลอก
โดยไม่เป็นขุยหรือทิ้งร่องรอยใดๆ เอาไว้ อีกทั้งยังเกิดได้เองโดยไม่ต้อง
ให้คุณคอย “ผลัดเซลล์ผิวเป็นประจำ” นั่นคือมายาคติอีกเรื่องที่น่าใหญ่
สกินแคร์พยายามเผยแพร่ทั้งที่ไม่สอดคล้องกับการทำงานจริงของผิวเลย³

โดยสรุปก็คือ เลิกใช้สครับสากผิวพวกนั้นเถอะ แล้วสตราตัม
คอร์เนียมของคุณจะมีความสุขมากขึ้น!

เยื่อหุ้มคอร์นีโอไซต์ประกอบด้วยกลุ่มโปรตีนต่างๆ ซึ่งทำปฏิกิริยา
กันเพื่อสร้างความมั่นคงและแข็งแรงให้ผิว โปรตีนเหล่านี้ เช่น ฟิลากริน
และอินโวลูคริน ยังเป็นที่รู้จักในฐานะ “ปัจจัยให้ความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ”
(natural moisturising factor - NMF) นี่ก็คืออีกชื่อและอีกแนวคิดที่น่าใหญ่
สกินแคร์นำไปใช้ประโยชน์ ปัจจุบันคุณสามารถหาซื้อผลิตภัณฑ์ดูแลผิว
ที่ทำจาก NMF แต่การทำโปรตีนเหล่านี้บนผิวไม่ได้หมายความว่ามัน
จะหาทางเข้าไปยังเยื่อหุ้มคอร์นีโอไซต์เพื่อเสริมความแข็งแรงตรงนั้นได้

สาเหตุก็เพราะเยื่อหุ้มคอร์นีโอไซต์แต่ละเซลล์มีชั้นลิพิด (ไขมัน) ของมันหุ้มไว้อีกทีเพื่อให้คอร์นีโอไซต์เกาะกลุ่มกัน ทั้งยังเป็นปราการขวางกั้นน้ำที่เข้าและออกจากคอร์นีโอไซต์ด้วย⁴

ปัจจัยหลายอย่างอาจมีอิทธิพลต่อ NMF ในคอร์นีโอไซต์⁵ เช่น การทำความสะอาดเป็นประจำก็อาจชะล้าง NMF ในสตราตัมคอร์เนียมได้ สภาพแวดล้อมที่มีความชื้นต่ำ รวมถึงการโดนแดด อาจส่งผลต่อการทำงานของเอนไซม์ที่ย่อยฟิลากรินให้กลายเป็นองค์ประกอบ NMF นำไปสู่ภาวะผิวแห้ง นอกจากนี้ก็ยังมีแนวโน้มที่ปริมาณ NMF ในผิวจะลดลงตามวัยด้วย คนที่ร่างกายผลิต NMF ไม่เพียงพอหรือไม่ผลิตเลยคือผู้เป็นโรคผิวหนังรุนแรง เช่น โรคผิวหนังเกล็ดปลาแบบสามัญหรือโรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง แต่คนเหล่านี้ก็ไม่ได้รับประโยชน์จากการทา NMF บนผิวหนังเช่นกัน (ซึ่งชัดเจนอยู่แล้ว)

โดยสรุปก็คือ คุณไม่จำเป็นต้องซื้อเซรั่มที่ทำจาก NMF!

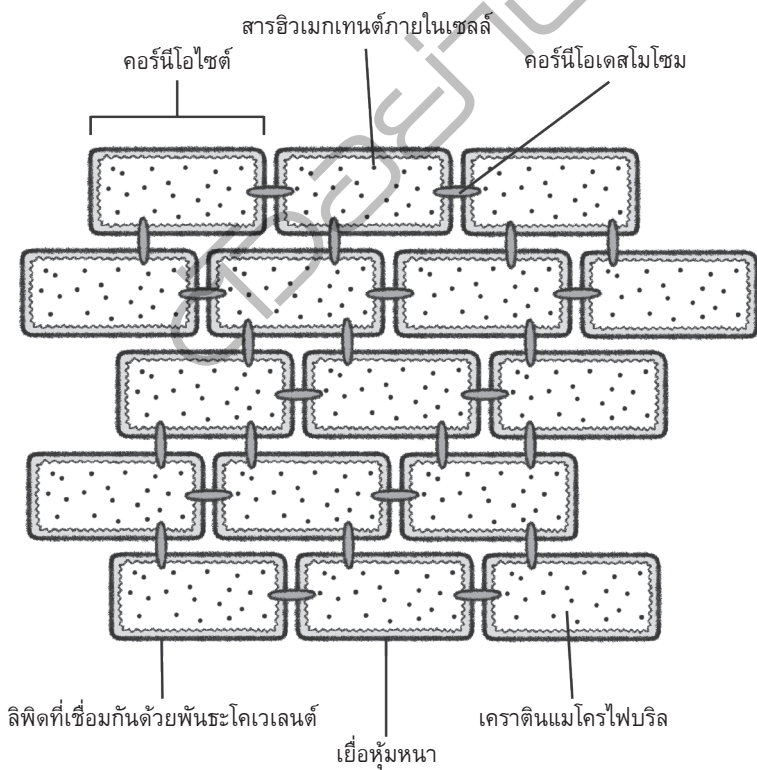
หน้าที่สำคัญอย่างหนึ่งของน้ำในชั้นสตราตัมคอร์เนียมคือ เข้าไปมีส่วนร่วมในกระบวนการที่ทำให้คอร์นีโอไซต์ลอกหรือหลุดออกไปจากด้านบนสุดของผิว ถ้าปริมาณน้ำของสตราตัมคอร์เนียมลดลงเกินระดับจำเป็น เอนไซม์ที่ช่วยให้เซลล์ผิวหลุดลอกตามปกติย่อมทำงานไม่ได้ ส่งผลให้คอร์นีโอไซต์เกาะติดกันและจับกลุ่มอยู่ด้านบนผิวหนัง เราเห็นและสัมผัสสิ่งนี้ได้เมื่อผิวบริเวณนั้นหยابกร้าน แห้ง หลุดลอก และเป็นขุย ระดับน้ำในสตราตัมคอร์เนียมอาจลดลงด้วยสาเหตุหลากหลาย รวมถึงความชื้นที่ต่ำ การโดนแดด และการทำความสะอาดผิวด้วยคลีนเซอร์ที่มีสารลดแรงตึงผิว (สสาร “ที่ส่งผลต่อผิว”)⁶

พื้นที่แคบๆ ระหว่างคอร์นีโอไซต์เป็นเส้นทางยืดยาวคดเคี้ยว และมันคือช่องให้สารผ่านเข้าออกผิวหนัง พื้นที่นี้ประกอบด้วยไขมันที่เรียกว่า “ลิพิดแอมฟิพาทิก” (ดูหน้าถัดไป)⁷

สรุปคือ สตราตัมคอร์เนียม (ชั้นขี้ไคล) ประกอบด้วยเซลล์แบนซึ่งเต็มไปด้วยน้ำกับโปรตีนบนชั้นไขมัน ภาพประกอบด้านล่างคือหน้าตาของสิ่งนี้อย่างไรก็ตาม นี่เป็นแค่ภาพกราฟิกซึ่งเทียบไม่ได้กับความซับซ้อนอันแสนพิเศษของสตราตัมคอร์เนียม!

ตลอดชั้นเซลล์ 14-16 ชั้นของสตราตัมคอร์เนียมจะมีค่าพีเอชแตกต่างกันไป ด้านล่างสุดของสตราตัมคอร์เนียมมีค่าพีเอชราวเจ็ด (เป็นกลาง) ไล่ขึ้นมาจนถึงหัว (เป็นกรด) ที่ด้านบนสุด พื้นผิวที่เป็นกรดนี้เรียกว่า “แอซิดแมนเทิล” (acid mantle) ซึ่งเป็นศัพท์ที่เข้าใจยากเกินไปสำหรับคนทั่วไป เพื่อขยายผลิตภัณฑ์อย่างคลีนเซอร์ โดยบอกว่ามันจะทั้งปกป้องและ

โครงสร้างของสตราตัมคอร์เนียม



ฟื้นฟูค่าพีเอชให้ผิวด้านบนสุดได้^๑ เดิมเราเชื่อกันว่ามนุษย์มีผิวด้านบนเป็นกรดก็เพื่อใช้ป้องกันการรุกรานของจุลชีพอย่างแบคทีเรียเท่านั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปหลายปี วิทยาศาสตร์ก็เผยว่าค่าพีเอชยังส่งผลลึกถึงการสร้างและบำรุงรักษาสตราตัมคอร์เนียมให้แข็งแรงด้วย เอนไซม์หลักจะทำงานต่อเมื่อผิวมีค่าพีเอชระดับใดระดับหนึ่ง ดังนั้นจึงสำคัญมากที่เราจะต้องมองค่าพีเอชของผิวว่าเป็นทั้งระบบสัญญาณและกลไกป้องกัน ถ้าผิวเป็นกรดหรือเป็นกลางมากเกินไปก็อาจก่อปัญหาต่อปรากฏผิวจนลงเอยเป็นโรคผิวหนังได้ อย่างไรก็ตาม ผิวเองก็มีระบบป้องกันอันตรายประสิทธิภาพเหลือเชื่อเพื่อไม่ให้รูปแบบนั้นเกิดขึ้น เรารู้ว่าการทำความสะอาดผิวด้วยสบู่จะไปเพิ่มค่าพีเอชของผิว จากนั้นมันจะกลับมาเป็นกรดอีกครั้งหลังผ่านไปไม่กี่ชั่วโมง แต่ถ้าถูสบู่เสร็จแล้วไปผลิตภัณฑ์ดูแลผิวมากมายลงไปทันทีก็อาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เพราะค่าพีเอชของผิวยังฟื้นฟูไม่ทัน นั่นคือสาเหตุหนึ่งที่บางครั้งคุณอาจรู้สึกคันผิวยุบยิบหรือแสบเล็กน้อยตอนทาผลิตภัณฑ์ดูแลผิวทันทีหลังทำความสะอาดค่าพีเอชที่เพิ่มขึ้นหลังทำความสะอาดผิวส่งผลให้ผิวระคายเคืองได้ง่ายขึ้น

ถ้ารู้วิธีการทำงานของสตราตัมคอร์เนียมสักนิดหน่อย คุณก็อาจเข้าใจว่าทำไมแพทย์ผิวหนังคอยบอกอยู่เสมอว่าอย่าแกะผิวหรือเกาผิวที่คัน สตราตัมคอร์เนียมคือบ้านของโปรตีนขนาดเล็กซึ่งมีหน้าที่กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันของคุณให้สู้กับผู้รุกรานอย่างแบคทีเรีย โปรตีนขนาดเล็กเหล่านี้เรียกว่า “ไซโตไคน์” และมีชื่ออย่างอินเตอร์ลูคิน-8, อินเตอร์ลูคิน-6 และทูเมอร์โนโครซิสแฟกเตอร์อัลฟา ซึ่งเป็นศัพท์ที่บางครั้งคุณอาจได้ยินเวลารักษาโรคผิวหนัง ถ้าเศษเสี้ยวของสตราตัมคอร์เนียมหลุดรอดไปถึงชั้นที่สองของผิวหนัง (เดอร์มิส) ได้ การอักเสบก็อาจเกิดขึ้น การอักเสบคือวิธีตอบสนองของร่างกายต่อแผลหรือสิ่งบุกรุก ส่งผลให้บริเวณที่เกี่ยวข้องเจ็บปวดและบวมแดง ถ้าคุณเคยเกิดซีสต์ผิวหนัง เช่น ซีสต์ไขมันใต้ผิวหนังหรือซีสต์เซลล์ผิวหนังชั้นนอก หรือแม้แต่เป็นสิว นั่นก็เพราะมีเศษเสี้ยว

ของสตราตัมคอร์เนียมหลุดเข้าไปในชั้นเดอร์มิสแล้วปล่อยไฮโดรโคไนด์ออกมา ทำให้เกิดปฏิกิริยาอย่างตุ่มหนองต่างๆ การเกาผิวที่คันก็อาจทำให้เศษสตราตัมคอร์เนียมหลุดเข้าไปด้านในผิวหนังและเกิดการอักเสบได้

ไขมันของสตราตัมคอร์เนียม

ชั้นไขมันหรือลิพิดแมทริกซ์ซึ่งเป็นที่อยู่ของคอร์นีโอไซต์ประกอบด้วย คอเลสเตอรอล 25 เปอร์เซ็นต์ กรดไขมันอิสระ 15 เปอร์เซ็นต์ และ เซราไมด์ 50 เปอร์เซ็นต์โดยประมาณ รวมแล้วคิดเป็น 10 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักสตราตัมคอร์เนียม โดยไขมันแต่ละชนิดสำคัญต่อการทำงานของ ผิวเท่าเทียมกัน⁹ เราควรต้องรู้จักวิทยาศาสตร์เบื้องหลังชั้นไขมันเหล่านี้ไว้บ้าง เพราะขาใหญ่สกินแคร์เริ่มเติมพวกมันเข้าไปในผลิตภัณฑ์เพื่อทำการตลาดว่าดีสำหรับ “ซ่อมแซมปราการผิว” หรือ “ช่วยบำรุงปราการผิวให้แข็งแรง” แต่การทำไขมันบนผิวโดยตรงมีประโยชน์แค่ไหนกัน คุณควรใช้ครีมที่มีส่วนผสมอย่างเซราไมด์หรือไม่ ก่อนจะตอบคำถามได้ เราต้องเข้าใจไขมันกลุ่มนี้ให้มากขึ้น

ขอพูดเรื่องเชิงเทคนิคสักหน่อย พื้นที่ระหว่างคอร์นีโอไซต์ในชั้นสตราตัมคอร์เนียมนั้นเต็มไปด้วยลิพิดแมทริกซ์ซึ่งเรียกว่า “ลามัลลาร์ไบเลเยอร์” หรือลิพิดไบเลเยอร์ (เยื่อไขมันสองชั้น) นี่คือการมาของเยื่อหุ้มเซลล์ คุณรู้ว่าน้ำกับน้ำมันเข้ากันไม่ได้ เมื่ออยู่ในร่างกายก็เช่นเดียวกัน! ไขมันมีโครงสร้างที่ทำให้ปลายด้านหนึ่งกลัวน้ำ (ไฮโดรโฟบิก) แต่อีกด้านชอบอยู่ในน้ำ (ไฮโดรฟิลิก) ในลิพิดไบเลเยอร์นั้น ส่วนปลายที่ชอบน้ำเรียงรายกันอยู่รอบนอกทั้งสองด้านโดยให้ปลายด้านที่กลัวน้ำอยู่ตรงกลาง ลองนึกภาพลิพิดไบเลเยอร์เป็นเหมือนแซนด์วิช ขนมหั้วสองด้านปกป้องไส้แซนด์วิช (อย่างทูน่ามายองเนส) ไว้ตรงกลางไม่ให้โดนน้ำ โดยหลักการแล้วลักษณะเช่นนี้ย่อมทำให้แซนด์วิชของคุณ “กันน้ำได้”! สตราตัมคอร์เนียมจึงกันน้ำได้ทั้งสองทาง ตามปกติแล้วมันไม่ยอมให้น้ำเข้าออกเลย และการกันน้ำได้สองทางนี้ก็มีสาเหตุมาจากลิพิดไบเลเยอร์เป็นหลัก



- เราควรใช้ครีมกันแดดอย่างไรให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด?
- ผิวมัน ผิวแห้ง ผิวผสม ประเภทผิวต่างๆ มีอยู่จริง หรือเป็นสิ่งที่เขาหลอกลอง?
- กลไกการ "แก่ชรา" ของผิวเกิดจากอะไร กินคอลลาเจนช่วยได้จริงไหม?
- ส่วนผสมยอดฮิตอย่างกรดไฮยาลูรอนิก วิตามินซี หรือเรตินอล มีสรรพคุณดังคำกล่าวอ้างหรือไม่?

ผิวคืออารมณ์ประจำกายที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด ใครๆ ก็อยากมี "ผิวสวยสุขภาพดี"

เราจึงเห็นสกินแคร์สรรพคุณเลอเลิศเต็มท้องตลาด ข้อมูลความงามจากนิวตริลล็อกเกอร์
ท่อมโลกโซเซียล แต่ก่อนจะควักกระเป๋าซื้อตามคำป้ายยา ลองปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ
ที่จะตอบทุกเรื่องผิวแบบไม่ผิวเผิน ด้วย**วิทยาศาสตร์ผิวหนัง!**

นาตาลี สปิริงส์ แพทย์ผิวหนังผู้เชื่อมั่นในข้อมูลวิทยาศาสตร์ ผสมผสานความรู้และประสบการณ์
ที่ได้ช่วยเหลือผู้มีปัญหาผิวหลายพันคน สู้คู่มือที่จะช่วยให้คุณเป็น "ผู้รู้จริงเรื่องผิว" เข้าใจโครงสร้าง
การทำงานของผิวอย่างลึกซึ้ง ทอดรหัสเบื้องหลังการตลาดของ "ขาใหญ่สกินแคร์" ที่อาจ
ไม่ได้แคร์คุณสักเท่าไร ชี้แนะข้อควรรู้ก่อนทำหัตถการความงามประเภทต่างๆ ตลอดจนวิธีรับมือ
ปัญหาสามัญประจำผิวอย่างสิว ฝ้า ผื่นแพ้ หรือริ้วรอย แบบได้ผลจริงไม่อิงคำโฆษณา

เพราะผิวสุขภาพดีไม่ใช่เรื่องของขั้นตอนซับซ้อนหรือส่วนผสมเลิศหรูในสกินแคร์
แต่คือความเข้าใจผิวและกลไกการทำงานของผลิตภัณฑ์ดูแลผิวทั้งหลาย
หนังสือเล่มนี้จะเป็นเสมือนที่ปรึกษาด้านผิวหนังประจำตัว เพื่อให้คุณรู้รอบ รู้จริง
และฉลาดเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลผิว (และเงินในกระเป๋า!) ให้มีสุขภาพดีอย่างยั่งยืน



385 บาท



Cover Design: Jirachaya H.