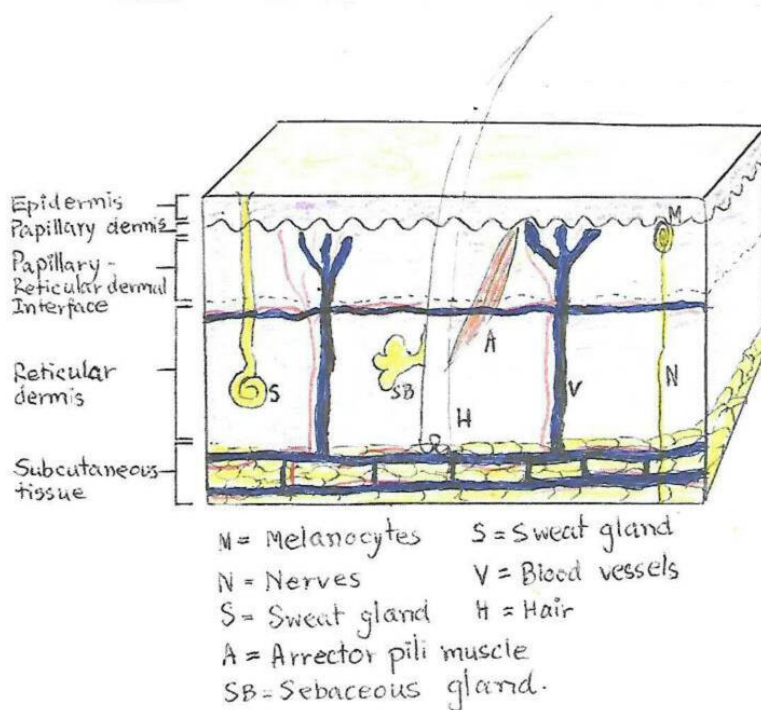


ผิวเสื่อมสภาพ...ได้อย่างไร?

จัดเตรียมสำหรับ: โครงการระบบสื่อสารออนไลน์เพื่อการเรียนรู้ทางไกล เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีในโอกาสฉลองพระชนมายุ ๕ รอบ ๒ เมษายน ๒๕๕๘, ตำแหน่ง Doctor อาสา

จัดเตรียมโดย: Krittaya Jantaragoon MD, DPD, ตำแหน่งงาน นายแพทย์(อาสา) ให้ความรู้ Dermatology เพื่อส่งเสริม ป้องกัน สุขภาพแต่สาธารณชน ให้มีความรู้สุขภาพ อันนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดี

ปรับปรุงพัฒนา 4 เมษายน 2561 (เขียน ณ วันอังคารที่ 23 กันยายน พ.ศ. 2557)



ด็อกเตอร์อาสา

ปัญหาของผิวหนัง ได้แก่ ความเหี่ยวย่น ผิวตกกระ ฝ้าหนา ร่องลึก ร่องตื้น
ปัญหาที่มากับอายุที่มากขึ้น นอกจากนี้แล้ว อาจรุนแรงถึงขั้น มะเร็งผิวหนัง
หมอจึงเป็นห่วง คนไข้ รวมถึงประชาชนทุกท่าน ควรเริ่มต้นดูแลผิวหนัง อย่างจริงจัง ป้องกันผิวจากแสงแดดกันครับ

PHYSIOLOGY OF AGING SKIN สรีรวิทยาของผิวหนัง

มารู้จัก....ความเสื่อมสภาพของผิวกันครับ

เซลล์ผิวหนัง อาจถูกทำลายจากสาเหตุภายนอกเช่นแสงแดด ความร้อน สารเคมีและปัจจัยทางพันธุกรรมที่ส่งผลให้ผิวหนัง เกิดความเสื่อมของเซลล์ได้ง่าย

INTRINSIC FACTOR ปัจจัยภายใน

INTRINSIC AGING OF SKIN (aging by genetically determined) ปัจจัยภายใน หรือพันธุกรรมนั่นเองครับ

Shortening of telomeres (terminal portions of chromosomes). This eventually leads to apoptosis (cell death) once a critical length is reached. เกิดจากการสั้นลงของปลายโครโมโซม หรือสารพันธุกรรมในเซลล์ คือ ยีนที่เรียกว่า เทโลเมียร์ **คำแนะนำ** ควรดื่มน้ำสะอาดวันละ 8 แก้วเป็นอย่างต่ำ เพื่อความชุ่มชื้นให้ผิว ทานอาหารให้ครบ5หมู่ ออกกำลังกาย และนอนพักผ่อนให้เพียงพอ เข้านอนก่อน 4 ทุ่ม เนื่องจากเวลาดังกล่าว ฮอร์โมนในร่างกายจะปรับสมดุลได้ดี หมั่นตรวจเช็คสุขภาพประจำปี หรือเมื่อพบความผิดปกติ สงสัยปัญหาสุขภาพ ควรปรึกษาแพทย์

EXTRINSIC FACTOR ปัจจัยภายนอก

EXTRINSIC AGING OF SKIN (environmentally induced problems – especially sun exposure and smoking)

ปัจจัยภายนอก ที่พบบ่อยในเมืองไทย คงหนีไม่พ้นแสงแดดอันร้อนแรง ในช่วงเวลา10:00-17:00น. ซึ่งต้องหลีกเลี่ยงแดดในช่วงเวลาดังกล่าว

แสงแดดมีความสำคัญในการสังเคราะห์วิตามินD ครับ แต่แสงแดดยังมีรังสีที่เป็นอันตรายต่อเซลล์ผิวหนังอันได้แก่ รังสี UV-A (จะมีสารradiation forms Reactive Oxygen Species (ROS) ซึ่งทำให้เกิด การทำลายร่างแหคอลลาเจน (causing collagen breakdown) รังสียูวีเอ ซึ่งทำให้เกิดออกซิเจนชนิดไม่ดีเกิดขึ้นในชั้นผิว ออกซิเจนเหล่านี้จะมาทำลายเซลล์ผิว ทำให้เกิดผิวไหม้ แสบผิวได้ง่าย

รังสี UV-B (รังสีนี้ก่ออันตรายโดยทำให้เกิดการทำลายถึงสารพันธุกรรมของเซลล์ผิว (radiation cause DNA mutations)

รังสียูวีบี ทำให้สารพันธุกรรม ดีเอ็นเอ กลายพันธุ์ อาจนำไปสู่มะเร็งผิวหนังชนิดต่างๆ ได้เลยทีเดียวนะครับ

คำแนะนำ ควรหลีกเลี่ยง การสัมผัสแสงแดดโดยตรง ในช่วงเวลาดังกล่าว โดยใช้หมวกปีกกว้าง สวมเสื้อผ้ามิดชิด กันแดด กางร่ม รวมถึงทายากันแดดที่มีประสิทธิภาพดี ซึ่งควรปรึกษาแพทย์ ถึงการเลือกใช้ยากันแดด

CLINICAL FEATURES

ลักษณะทางคลินิกของผิวเสื่อมสภาพ

Intrinsic skin aging แปลว่า ลักษณะอาการที่เกิดจากสาเหตุภายในร่างกาย จนเกิดเป็นรอยโรคให้ผู้คนมองเห็น :

Thinning (คือความบางของผิว), skin laxity (ความหย่อนยานของผิว), fragility (ผิวแตก), wrinkles (ริ้วรอยผิวบาง)

Extrinsic skin aging แปลว่า ลักษณะที่เกิดจากสาเหตุภายนอกในร่างกาย ซึ่งหมอมักจะตรวจพบ : Dyspigmentation (การเปลี่ยนแปลงของเม็ดสีผิว) premature wrinkling (ริ้วรอยก่อนวัย), telangiectasia (เส้นเลือดแดงฝอยที่ผิวหนัง)

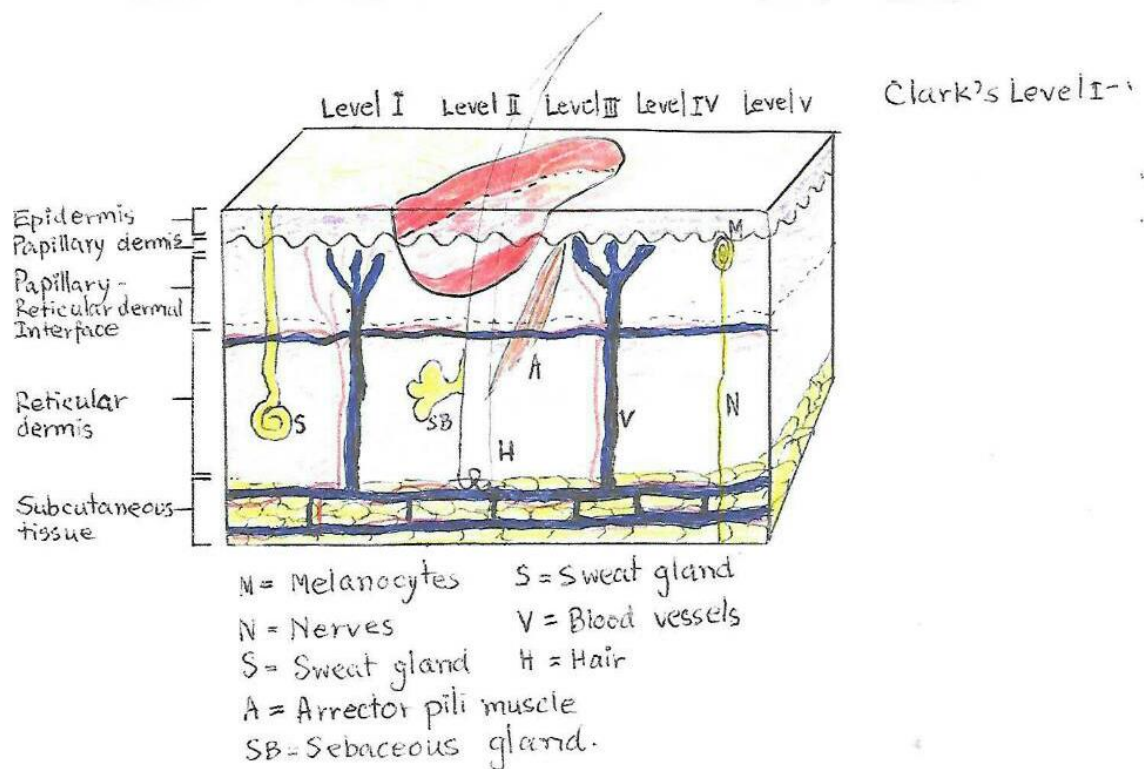
HISTOPATHOLOGICAL

ลักษณะผิวเสื่อมสภาพจากการศึกษาของเนื้อเยื่อวิทยา

Flattening of Dermoepidermal Junction : decrease nutrient transfer into skin

บริเวณที่รับส่งสารอาหารแบบและบางจนสารอาหารผ่านเข้าไปยากลำบาก

Decreased collagen levels ระดับคอลลาเจนลดลง



Ulceration

Elastosis – gathering of abnormal elastin-containing substance มีการสะสมของสารที่ผิดปกติในผิว

ภาพจำลองแสดง ภาวะ Ulceration ของผิว ที่เป็นมะเร็งผิวหนัง จะมีแผลลงลึก ซึ่ง Clark MD ได้ แบ่งระดับความลึก ไว้ 5 ระดับ โดยจากภาพ มะเร็งผิวหนังได้กินลงลึก ถึงระดับ 3