

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การใช้ครีมกันแดด
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง คลื่นและแสง
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า
รายวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสวิชา ว23101 ภาคเรียนที่ 1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

การใช้ชีวิตในแต่ละวัน บางครั้งไม่อาจหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ต้องเผชิญหน้ากับแสงแดดอันร้อนระอุได้ ซึ่งแสงแดดมักมาพร้อมกับรังสีอัลตราไวโอเล็ต ที่ทำร้ายผิวให้เกิดหน้าหมองคล้ำ รอยแดงต่าง ๆ ผิวเหี่ยวย่นไม่แข็งแรง **ครีมกันแดด** จึงเป็นไอเท็มที่สำคัญที่ขาดไม่ได้ การทาครีมกันแดดก่อนออกไปทำกิจกรรมต่าง ๆ กลายเป็นตัวเลือกหนึ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับยุคนี้

ทุกคนอาจคุ้นเคยกันดีกับค่า SPF และ PA ที่มักจะติดอยู่บนผลิตภัณฑ์ของครีมกันแดดที่เราเลือกซื้อ ซึ่ง SPF ย่อมาจาก sun protection factor คือ ค่าที่บ่งบอกถึงความสามารถในการป้องกันรังสียูวีบี (UVB) ไม่ให้เข้ามาทำร้ายผิวให้เกิดอาการคัน แดง หรือผิวไหม้แดด ซึ่งตัวเลขข้างหลัง SPF จะเป็นจำนวนเท่าของการปกป้องผิวให้คุณสามารถยืนอยู่ท่ามกลางแสงแดดได้ โดยไม่เป็นอันตรายต่อผิว ทำให้ยิ่งมีค่า SPF สูงเท่าไร ก็จะสามารถปกป้องได้ยาวนานมากขึ้นเท่านั้น ส่วน PA ย่อมาจาก Protection grade of UVA เป็นค่าที่บ่งบอกถึงความสามารถในการปกป้องผิวจากรังสียูวีเอ (UVA) โดยจะใช้เครื่องหมายบวก (+) ในการแสดงจำนวนเท่าที่สามารถปกป้องผิวได้ ซึ่งมีข้อมูลดังนี้

ค่า pa + จะสามารถปกป้องผิวจากรังสียูวีเอ (UVA) ไม่ให้หมองคล้ำมากกว่าผิวปกติที่ไม่มีการป้องกัน 2 - 4 เท่า

ค่า pa ++ สามารถปกป้องผิวได้มากกว่าปกติ 4 - 8 เท่า

ส่วนค่า pa +++ คือ จะสามารถปกป้องผิวจากรังสียูวีเอ (UVA) ได้มากกว่าปกติ 8 - 16 เท่า

สุดท้าย pa ++++ ปกป้องผิวจากรังสียูวีเอ (UVA) ได้มากกว่า 16 เท่า

รังสี UVA และ UVB เป็นคลื่นรังสีอัลตราไวโอเล็ตหรือรังสียูวีในแสงแดดที่พบเจอในช่วงกลางวัน โดยทั่วไป หากได้รับรังสีนี้มากเกินไปอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อสุขภาพ เป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดโรคมะเร็งผิวหนัง รวมถึงสร้างเม็ดสีเมลานินที่ส่งผลให้ผิวคล้ำ

ที่มา : ดัดแปลงจากบทความ “SPF คืออะไร จำเป็นหรือไม่ต้องใช้ครีมกันแดด spf สูงๆ” โดย bioderma จาก <https://www.bioderma.co.th/your-skin/skin-and-sun/what-is-spf>