

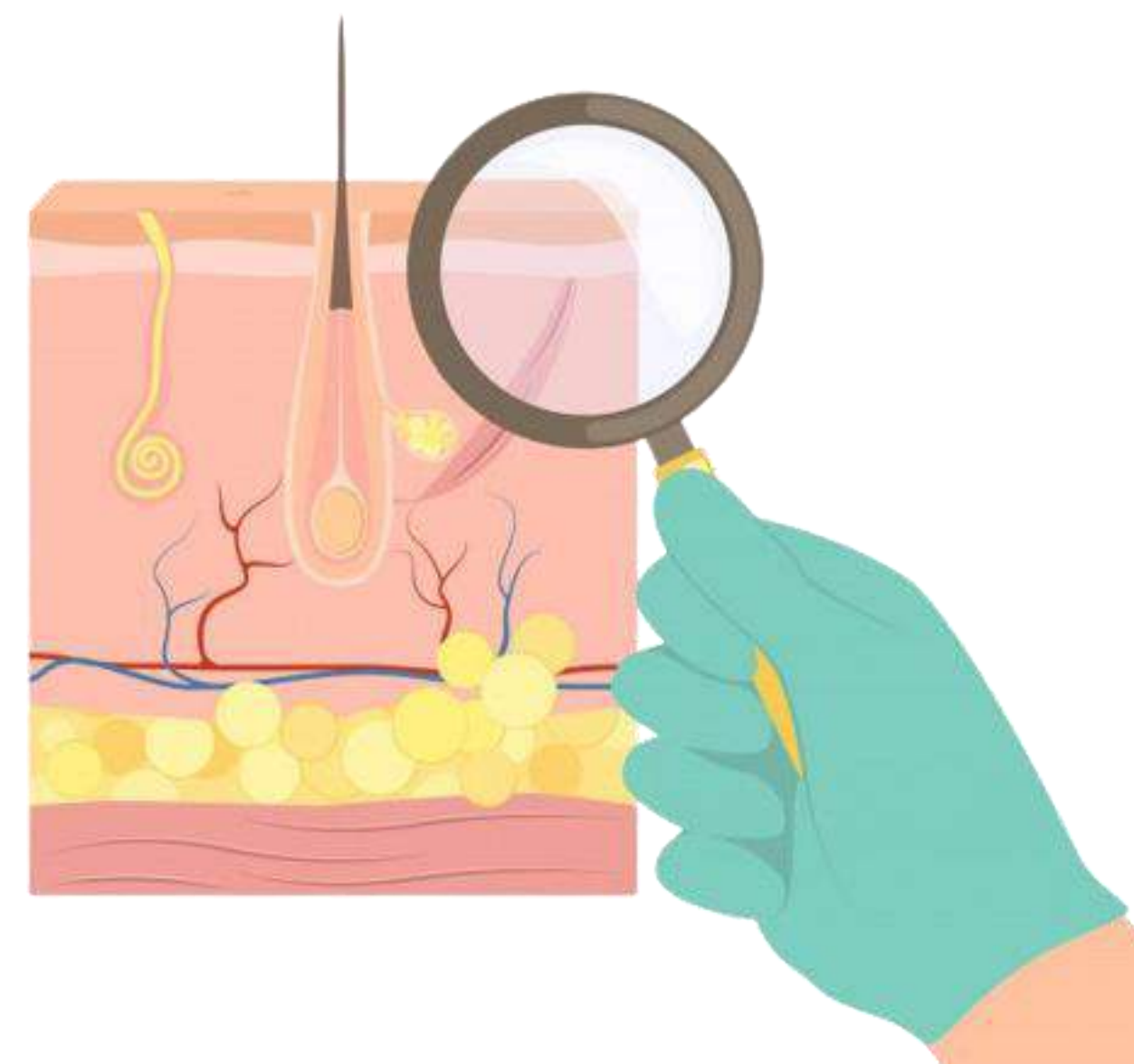


DR.PONG

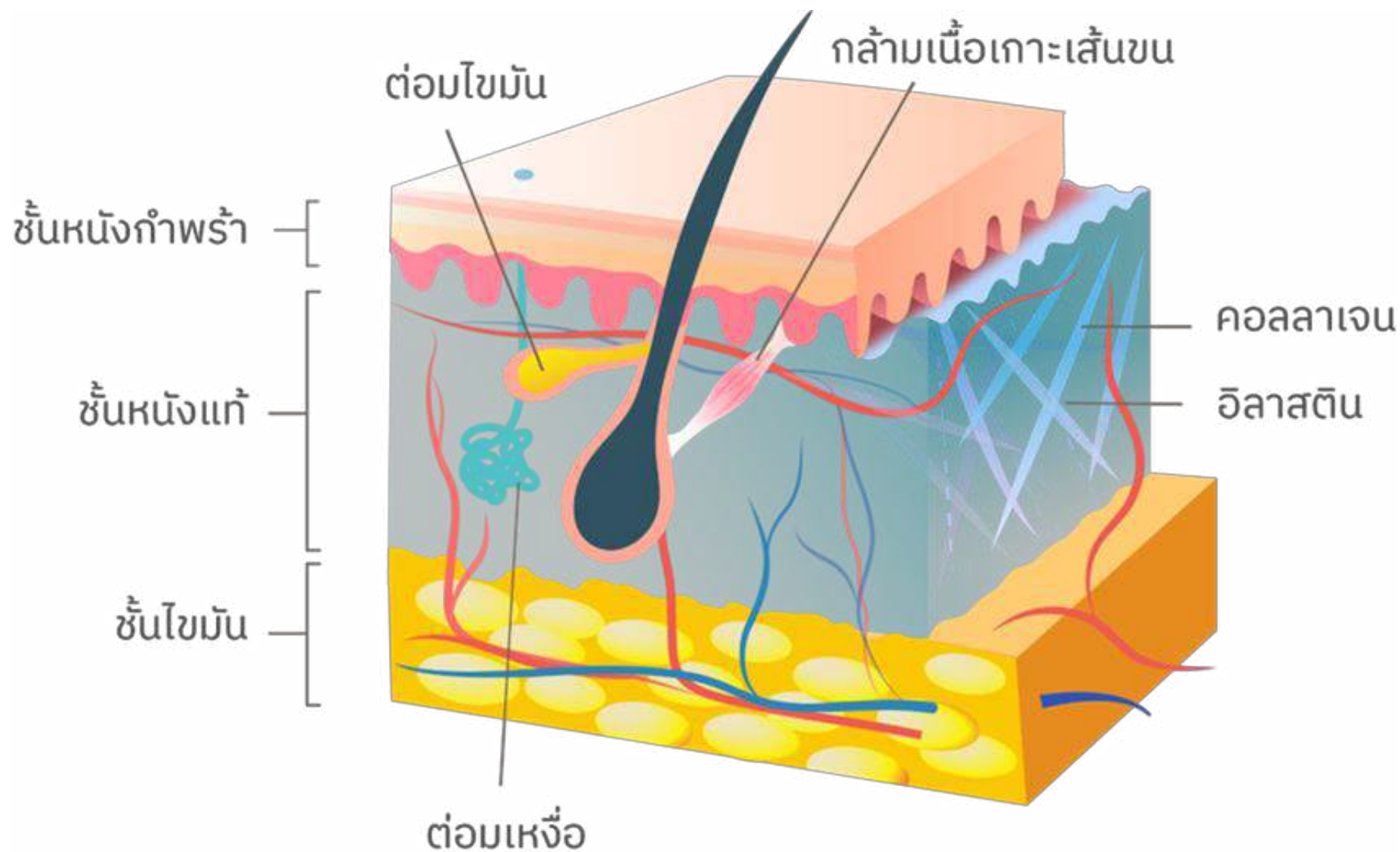
# BASIC KNOWLEDGE

Knowledge about skin structure, skin types, skin problems and solutions.  
Including allergies and irritation

By Training Specialist



# โครงสร้างผิวหนัง (SKIN STRUCTURE)



## EPIDERMIS - ชั้นหนังกำพร้า

- ปกป้องผิวจากสิ่งแปลกปลอมเข้าสู่ร่างกาย เช่น แบคทีเรีย มลภาวะ รังสี UV ฯลฯ
- สร้างเซลล์ผิวใหม่ทดแทนเซลล์ผิวที่ตายแล้วทุกๆ 28 วัน
- มีเซลล์เม็ดสี “เมลานิน”
- เป็นทางผ่านของต่อมเหงื่อ เส้นขน และน้ำมันเท่านั้น

## DERMIS - ชั้นหนังแท้

เป็นที่อยู่ของโปรตีนหลัก 2 ชนิด คือ คอลลาเจน (Collagen) และเส้นใยอีลาสติน (Elastin Fiber)

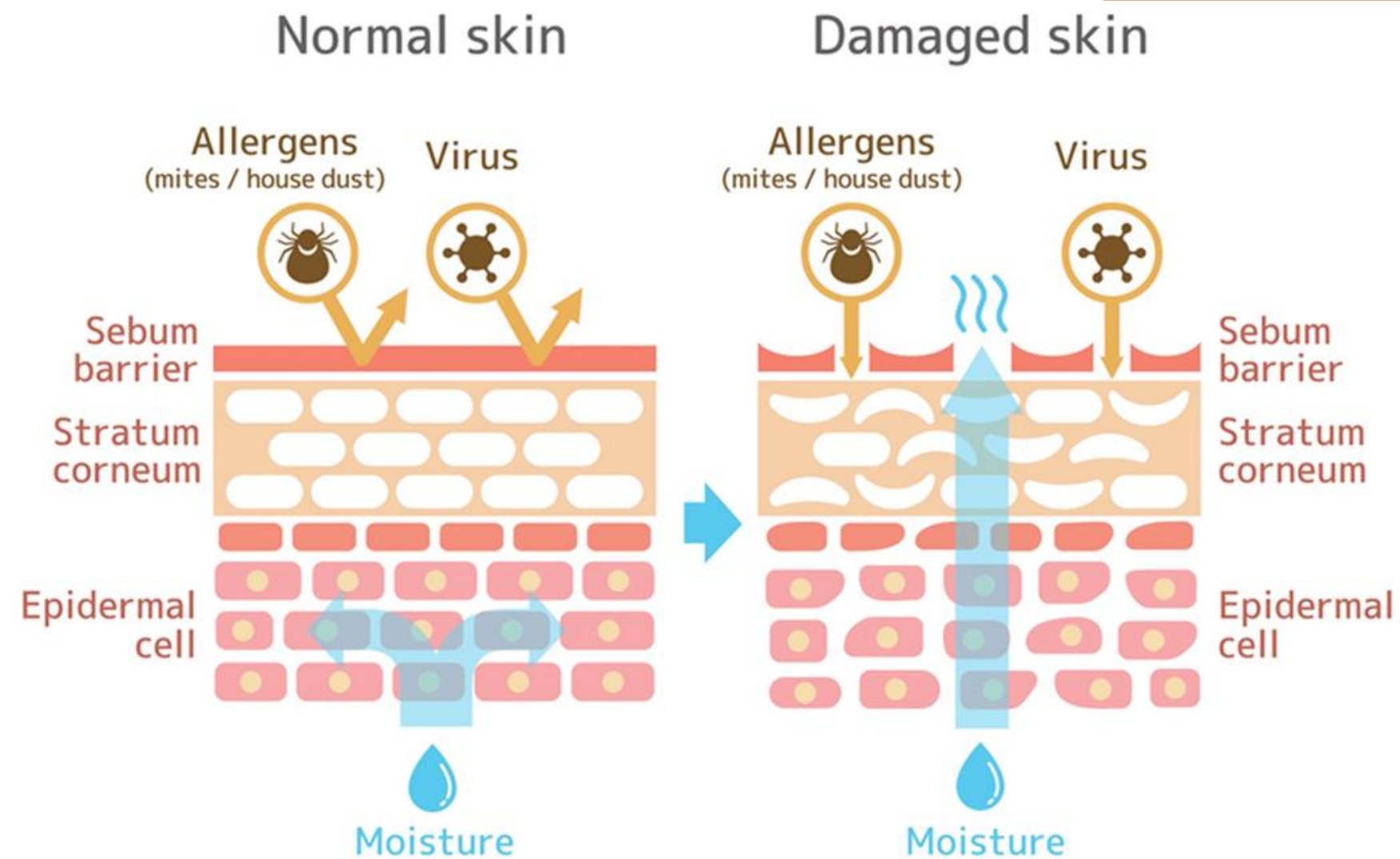
- คอลลาเจน หน้าที่หลักช่วยให้ผิวแข็งแรง เรียบเนียน **เต่งตึง** ฟื้นฟูและซ่อมแซมเซลล์ผิว
- เส้นใยอีลาสติน ช่วยยืดเซลล์ต่างๆ ให้เกิดการเรียงตัว ช่วยเรื่องความ **ยืดหยุ่น** ของผิว

## SUBCUTANEOUS - ชั้นใต้ผิวหนัง/ชั้นไขมัน

ประกอบด้วยเซลล์ไขมันเป็นหลัก ความหนาขึ้นกับปริมาณไขมันแต่ละบุคคล **ทำหน้าที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายและเป็นเบาะลดแรงกระแทก** เพื่อปกป้องอวัยวะภายในร่างกาย

# SKIN BARRIER

## โครงสร้างเกราะปกป้องผิว



เปรียบเสมือนกำแพงกั้นอิฐที่ก่อตัวขึ้นอยู่ชั้นบนสุดของผิวหนัง (ชั้นหนังกำพวด) มีหน้าที่ป้องกันสิ่งแปลกปลอม เช่น มลภาวะ แบคทีเรีย รังสี UV เข้ามาร้ายผิวชั้นใน และยังช่วยกักเก็บความชุ่มชื้นไว้ในผิว โดยมีมอยส์เจอร์ไรเซอร์และไขมันทำหน้าที่เป็นปูนที่คอยเชื่อมเซลล์ผิวไม่ให้หลุดออกจากกัน

# SKIN BARRIER

(EPIDERMAL PERMEABILITY BARRIER)

## 1. Corneocyte ก้อนอิฐ

ประกอบด้วย Natural Moisturizing Factors กรดอะมิโน, PCA , Lactate, Lactic Acid, น้ำตาล, Urea, สารจำพวกเปปไทด์ เป็นต้น

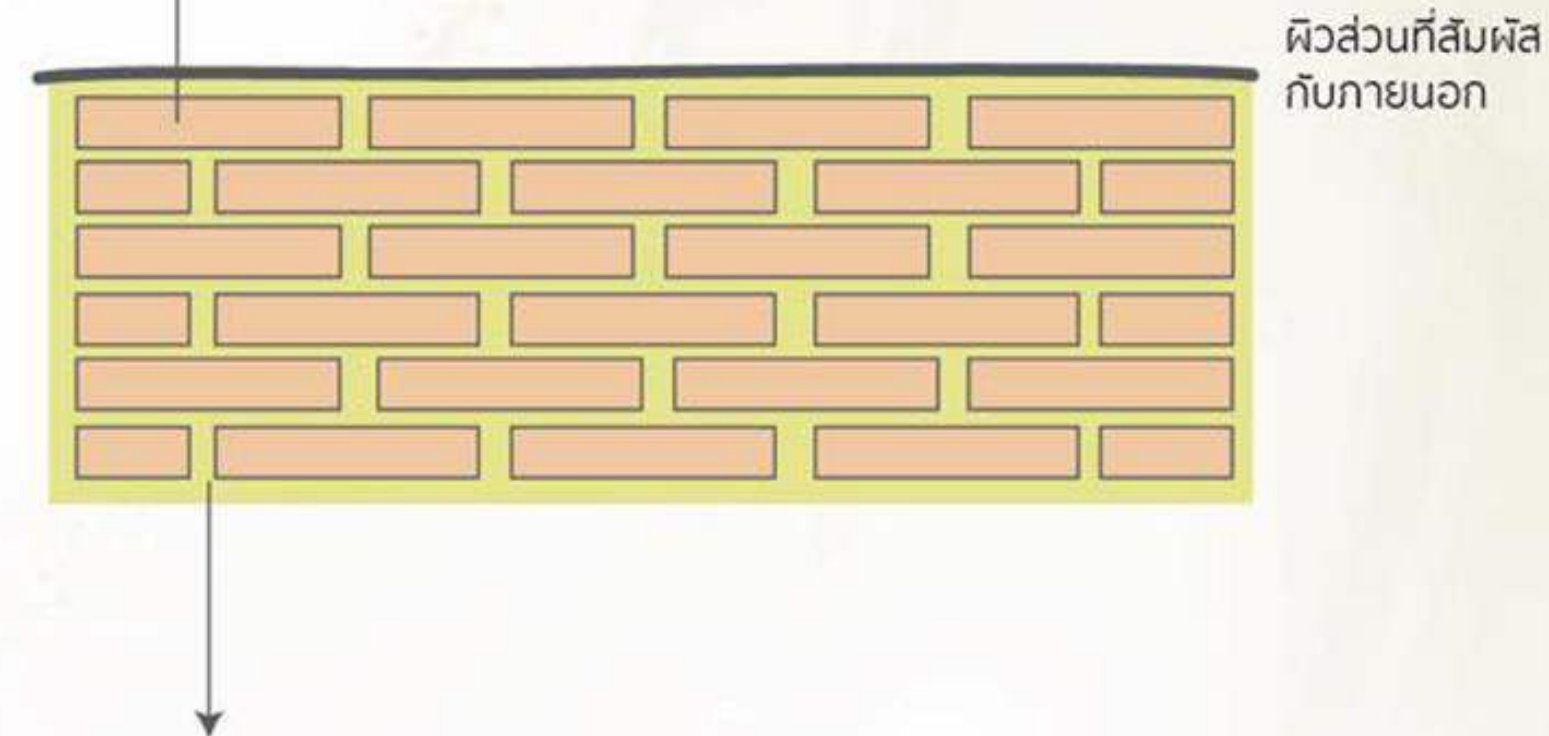
## 2. Intracellular lipid ตัวเชื่อมอิฐ

ประกอบด้วย 3 อย่างหลักๆ Cholesterol, Fatty acid และ Ceramide

โครงสร้างของ Skin Barrier  
มีลักษณะคล้ายผนังอิฐและปูน ประกอบด้วย

## 1. Corneocyte

เป็นเซลล์ผิวที่ตายแล้ว  
มีลักษณะคล้ายส่วนที่เป็นก้อนอิฐ



## 2. Intercellular Lipid

เป็นชั้นไขมันระหว่าง Corneocyte  
มีลักษณะคล้ายส่วนที่เป็นปูน

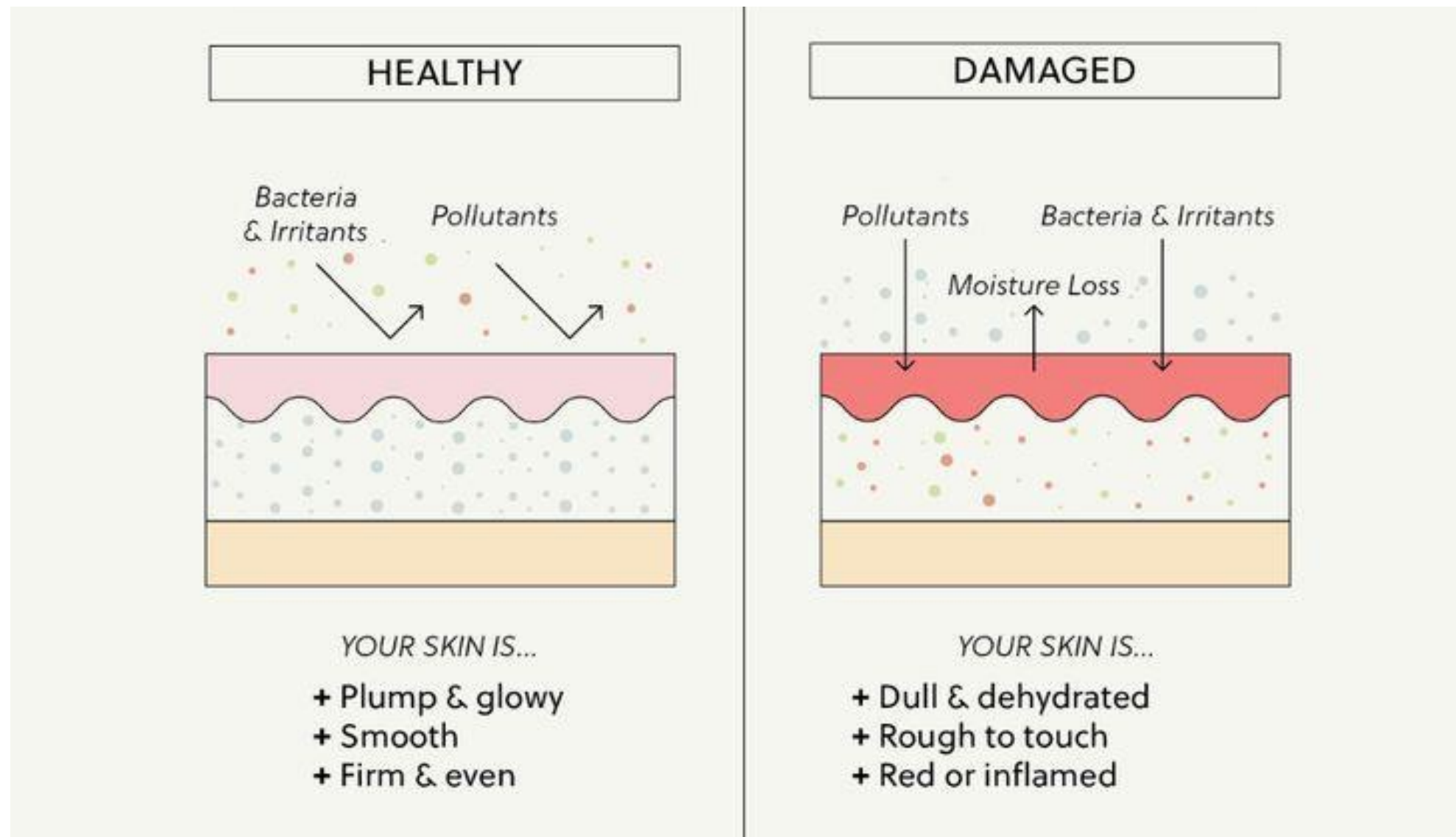
# SKIN BARRIER

## สำคัญอย่างไร

### Healthy Barrier

เกราะป้องกันผิวแข็งแรง

- ผิวมีความชุ่มชื้นตามธรรมชาติ
- ปราศจากปัญหาผิวเรื้อรัง ผิวแห้ง ผื่น คัน สิว
- ผิวไม่แพ้หรือระคายเคืองง่าย
- สิวสม่ำเสมอ
- ชะลอการเกิดริ้วรอย
- ผิวเปล่งปลั่ง กระจ่างใส สุขภาพดี



### Damaged Barrier

เกราะป้องกันผิวพัง

- ผิวขาดน้ำ ไม่ชุ่มชื้น ขาดความยืดหยุ่น
- ผิวแห้ง หยิบกร้าน ไม่เรียบเนียน
- ริ้วรอย รอยย่นก่อนวัย
- ผิวหมองคล้ำ ไม่สดใส
- สิว จุดต่างด้า
- **ผิวมีอาการแพ้ แดง หรือระคายเคืองง่าย**
- เกิดปัญหาผิวที่เรื้อรัง



ตรงนี้  
สำคัญนะ!

syaskincare.com



**Genetics**



**Extreme weather**  
*too hot or too cold*



**Topical / Oral  
medication**



**Too much sun exposure**



**Psychological stress**



⚠ MOST COMMON CAUSE

**Skincare habits**

- Overwashing
- Overexfoliating

# สาเหตุการะกปกป้องผิว อ่อนแอ

## CAUSES OF DAMAGED / IMPAIRED SKIN BARRIER

- การเปลี่ยนแปลงของอากาศ **อากาศที่ร้อนจัด เย็นจัด** ทำให้ผิวเกิดการสูญเสียความชุ่มชื้น
- **ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ไม่เหมาะสม**
- **การขัดหน้าแรงๆ** หรือการใช้สารผลัดเซลล์ผิว [AHA หรือ BHA]
- **การทำเลเซอร์ การใช้ยารักษาสิว**
- **อายุมากขึ้น**/ ยาบางชนิด ผิวมีการผลิตน้ำมันน้อยลง
- จาก**มลภาวะ**จากภายนอก ฝุ่น คว้น PM2.5 และ รังสี UV
- **ความเครียด** [ทำงานเครียด นอนดึก ร่างกายหลั่ง stress hormone ซึ่งมีผลต่อการทำลาย skin barrier]
- **อนุมูลอิสระ** ตัวกระตุ้นภาวะการอักเสบและบั่นทอนการทำงานของเซลล์ผิว

@funskincare x Wishtrend.



# HOW TO STRENGTHEN SKIN BARRIER

การเสริมสร้างเกราะปกป้องผิวให้แข็งแรง

## 1. การหลีกเลี่ยงสาเหตุทำลายเกราะปกป้องผิว

- ปัจจัยภายใน - ความเครียด การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ดื่มน้ำไม่เพียงพอ
- ปัจจัยภายนอก - การใช้สารผลิตภัณฑ์ที่รุนแรง แสงแดด ความร้อน การใช้น้ำอุ่นล้างหน้าบ่อยๆ

## 2. การเลือกผลิตภัณฑ์ที่เสริมสร้าง และบำรุงเกราะปกป้องผิว

- ผลิตภัณฑ์ที่ให้ความชุ่มชื้นผิว
- ผลิตภัณฑ์ที่เสริม barrier ผิว
- ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ทำลาย barrier ผิว

## 3. รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

- อาหารที่มีสารแอนติออกซิแดนท์เป็นส่วนประกอบ
- ดื่มน้ำเปล่าให้เพียงพอ





# HOW TO STRENGTHEN SKIN BARRIER ●●●●

การเสริมสร้างเกราะปกป้องผิวให้แข็งแรง

การเลือกใช้สกินแคร์ที่บำรุง และปกป้องเกราะป้องกันผิว

- ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวที่ไม่ทำลายน้ำหรือน้ำมันหล่อเลี้ยงผิวออกไป
- ผลิตภัณฑ์เพิ่มความชุ่มชื้น เช่น Ceramide, Urea, Hyaluronic acid, Niacinamide
- ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยปรับสมดุล skin pH balance
- ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยปรับสมดุลจุลินทรีย์บนผิว Skin microbiome balance
- ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระ เช่น Vitamin E, Ascorbic acid
- ครีมกันแดด UV protection



# SKIN TYPE

- 
- ผิวธรรมดา
  - ผิวแห้ง
  - ผิวมัน
  - ผิวผสม
  - ผิวแพ้ง่าย



# SKIN TYPE

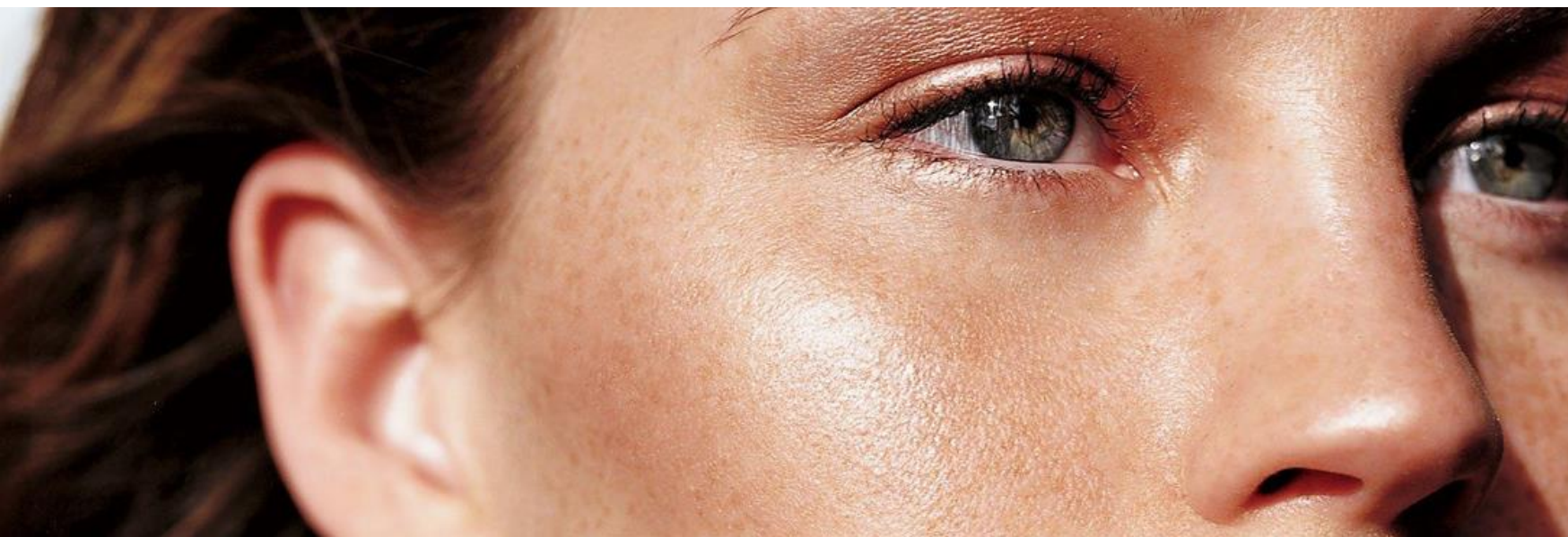
## ประเภทของผิว



| ผิวธรรมดา                              | ผิวแห้ง                                             | ผิวมัน                                     | ผิวผสม                           | ผิวแพ้ง่าย                                          |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| มีความสมดุลระหว่างน้ำกับน้ำมันในผิว    | ขาดน้ำและน้ำมันในผิว                                | มีปริมาณน้ำมันบนผิวมากเกินไป<br>ความจำเป็น | ผิวมีความมันบริเวณ T-Zone        | เกิดอาการแพ้เกิดผื่นแดง<br>ตุ่มนูน และการระคายเคือง |
| กรรมพันธุ์                             | กรรมพันธุ์ ขาดกรดไขมันที่จำเป็นและความชุ่มชื้นในผิว | กรรมพันธุ์ ฮอร์โมน<br>ความเครียด           | ขาดสมดุลระหว่างน้ำกับน้ำมันบนผิว | เกราะป้องกันผิวอ่อนแอ<br>ขาดเซราไมด์                |
| ไม่มีสิ่ว รุขุมขนเล็ก<br>ผิวเรียบเนียน | หน้าแห้ง อาจลอกเป็นขุย                              | หน้ามัน รุขุมขนกว้าง มักมีสิ่ว             | มันมีสิ่วบริเวณที่ผิวมัน T-zone  | ผิวแดง อาจมีลอกเป็นขุย<br>หรือมีสิ่ว ผด             |



พื้นฐานที่  
ควรรู้ละ



# ปัญหาผิว



## ฝ้า กระ

MELASMA & FRECKLE

ฝ้า กระ จุดต่าง ดำ เกิดขึ้นเมื่อร่างกายผลิตเม็ดเมลานินมากเกินไปจนผิดปกติ  
สาเหตุ : แสงแดด ความร้อน ฮอร์โมน เครื่องสำอาง ฮอร์โมน การใช้ยาบางชนิด เป็นต้น

### Melasma - ฝ้า

- รอยปื้นๆ เป็นแผ่นๆ เห็นชัด
- มีสีน้ำตาลคล้ำๆ
- มักพบในผู้หญิงมีอายุ
- แบ่งประเภทตามระดับความลึก

ฝ้าตื้น  
ฝ้าลึก  
ฝ้าผสม

### Freckle - กระ

- จุดเล็กๆ กระจายตามตัว
- มีสีน้ำตาลอ่อน/เข้ม
- มักจะพบตั้งแต่อายุน้อยๆ
- แต่ละชนิดมีลักษณะที่แตกต่างกัน

# การแก้ไข ดูแลผิวที่มีปัญหาฝ้า กระ

## Skin Care

- การทาครีมที่มีส่วนผสมของ Whitening เช่น Arbutin, Vitamin C, Tranexamic acid
- การใช้สารผลัดเซลล์ผิว
- บำรุงและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวอย่างเพียงพอ
- การทาครีมกันแดดให้เพียงพอและสม่ำเสมอ

เหมาะสำหรับปัญหาฝ้า กระ ตื้น-ปานกลาง

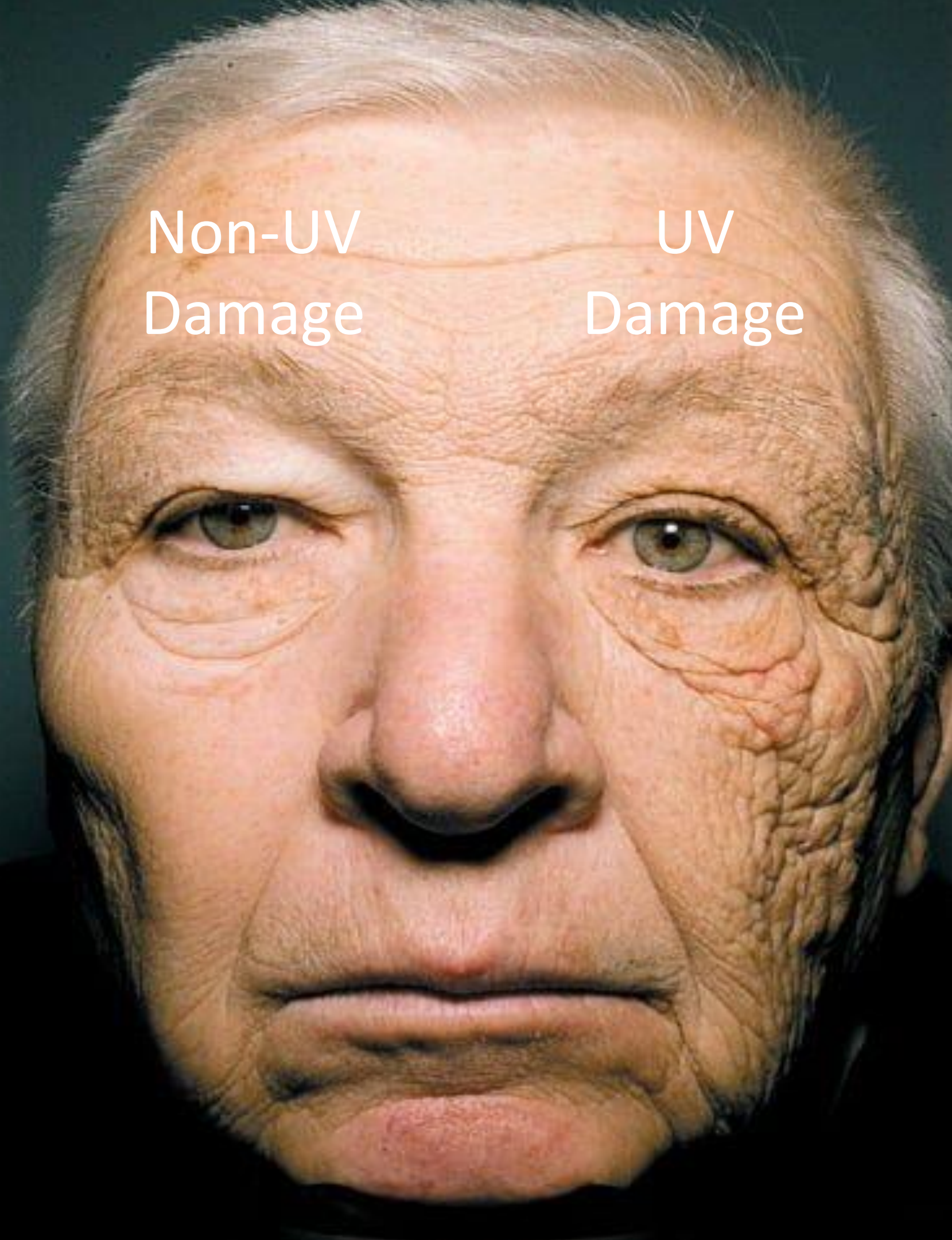


## Clinic

- การทำเลเซอร์ เช่น q-switch laser
- การใช้ยา กลุ่มไฮโดรควิโนน สเตียรอยด์ (ควบคุมโดยแพทย์)
- การฉีดเมโส

เหมาะสำหรับปัญหาฝ้า กระ ตื้น-ลึก





# ปัญหาผิว

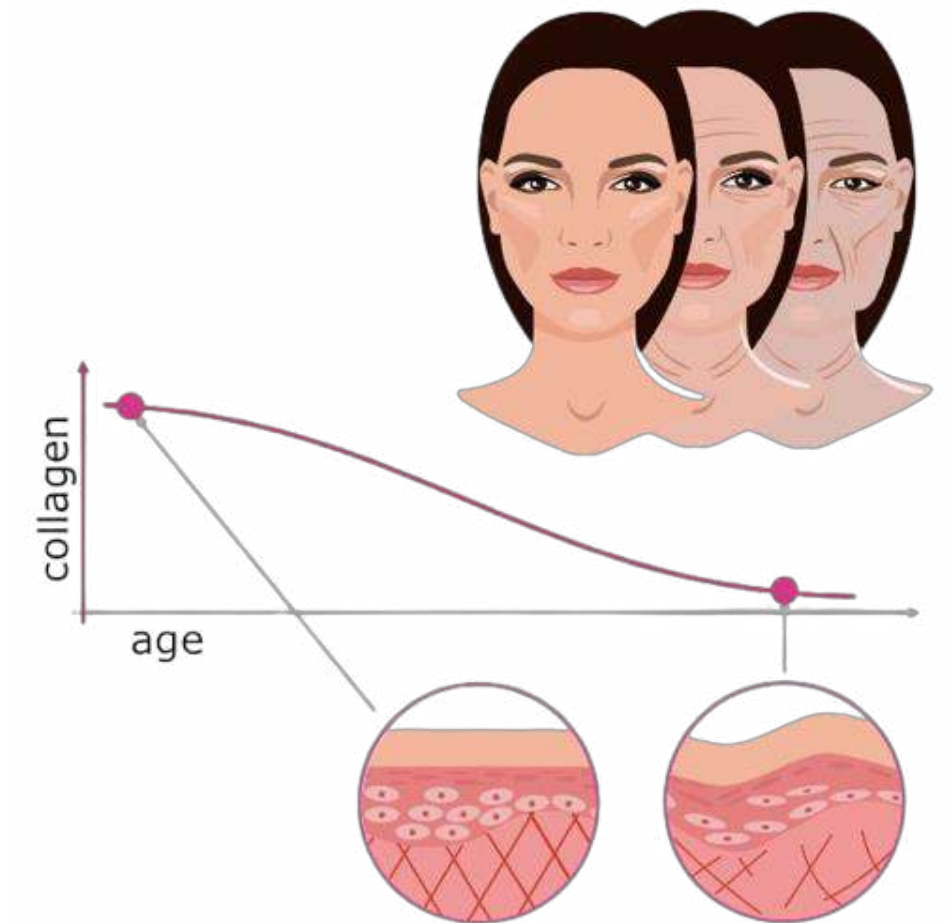


## ริ้วรอย WRINKLES

ผิวเกิดริ้วรอยและขาดความยืดหยุ่น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการเสื่อมสภาพของเซลล์ผิวภายใน เช่น การผลิตคอลลาเจนและอีลาสตินของเซลล์ผิวน้อยลง ส่งผลให้ผิวขาดความแข็งแรง เกิดการหย่อนคล้อยของผิวหนัง เกิดริ้วรอย

### สาเหตุ / ปัจจัยกระตุ้น

- ความเครียด
- แสงแดด
- มลภาวะที่เป็นพิษ
- การได้รับสารอาหารที่ไม่เพียงพอ
- ผิวแห้ง
- อายุที่เพิ่มขึ้น
- แอลกอฮอล์ บุหรี่
- พักผ่อนไม่เพียงพอ



# การแก้ไข ดูแลผิวที่มีปัญหา ร้อยรอย

## Skin Care

- การทาครีมที่มีส่วนผสมของอนุพันธ์วิตามินเอ หรือ กระตุ้นการสร้างคอลลาเจน เช่น Retinol, Retinal, Bakuchiol เป็นต้น
- บำรุงและให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวอย่างเพียงพอ
- การทาครีมกันแดดให้เพียงพอและสม่ำเสมอ

เหมาะสำหรับปัญหา ร้อยรอย ตื้น-ปานกลาง



## Clinic

- การทำทริคเมนต์ การใช้เครื่องมือ เช่น Hifu, RF
- การทำหัตถการ เช่น โบท็อกซ์ ฟิลเลอร์ เลเซอร์ เป็นต้น

เหมาะสำหรับปัญหา ร้อยรอย ตื้น-ลึก





# ปัญหาผิว



## ผิวแห้ง ขาดน้ำ

DRY SKIN & DEHYDRATED SKIN

**ผิวแห้ง :** ผิว “ขาดความมัน,ขาดความชุ่มชื้น” เป็นกรรมพันธุ์ตั้งแต่กำเนิด ผิวแห้งถึง  
เกิดริ้วรอยได้ง่าย ผิวแดง ลอกเป็นขุย

**ผิวขาดน้ำ :** ผิว “ขาดความชุ่มชื้นหรือน้ำใต้ผิวไม่เพียงพอ” สามารถเกิดขึ้นได้กับทุก  
สภาพผิว ผิวแห้งสาแก่ต์กลับมาความมัน ลอกเป็นขุย

สาเหตุ / ปัจจัยกระตุ้น

ปัจจัยภายใน

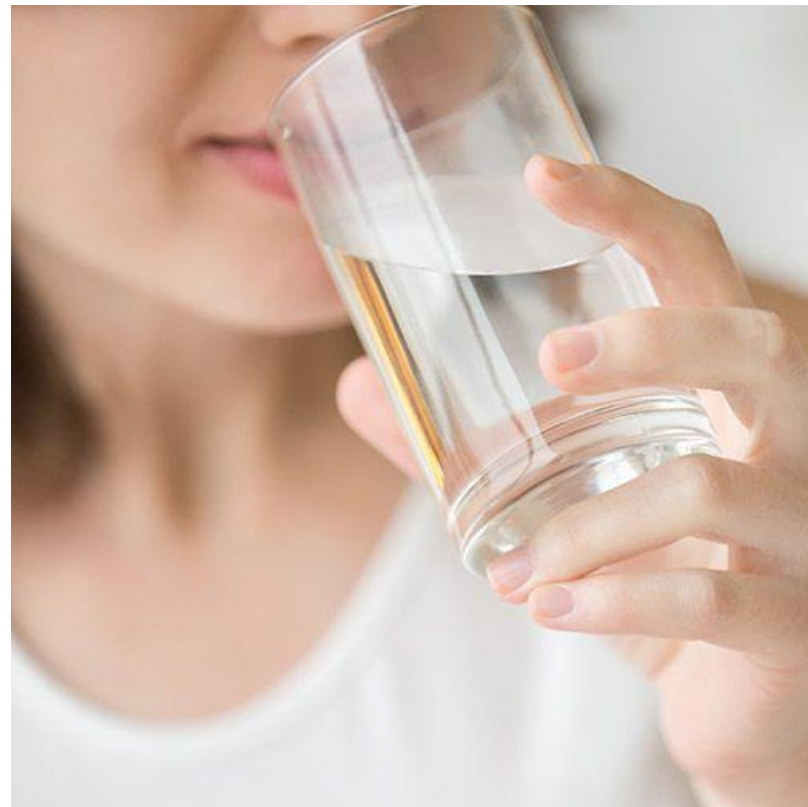
- ต่อมไขมันผลิตน้ำมันมาเลี้ยงผิวได้น้อย
- น้ำใต้ผิวไม่เพียงพอ

ปัจจัยภายนอก

- สภาพอากาศแห้ง หนาวจัด อากาศร้อน น้ำอุ่นบ่อย ๆ
- ผิวสัมผัสสารเคมีระยะเวลาหนึ่งจนทำให้เกราะปกป้องผิวเสียหาย
- ใช้ผลิตภัณฑ์ที่รุนแรงต่อผิว เช่น ผลิตภัณฑ์ผิวบอบบางๆ สารผลิตภัณฑ์เข้มข้น
- การทำเลเซอร์ หรือทริคเมนต์ที่ทำให้ผิวแห้ง

# การแก้ไข ดูแลปัญหาผิวแห้ง ผิวขาดน้ำ

- ดื่มน้ำให้เพียงพอ
- ไม่ใช้ผลิตภัณฑ์ที่รุนแรงต่อผิว
- ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ**มอยเจอร์ไรเซอร์**ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวอย่างเพียงพอตามสภาพผิว เช่น Hyaluronic Acid, Niacinamide, Panthenol, Ceramide ฯลฯ





# ปัญหาผิว



## ผิวมัน ผิวเป็นสิว

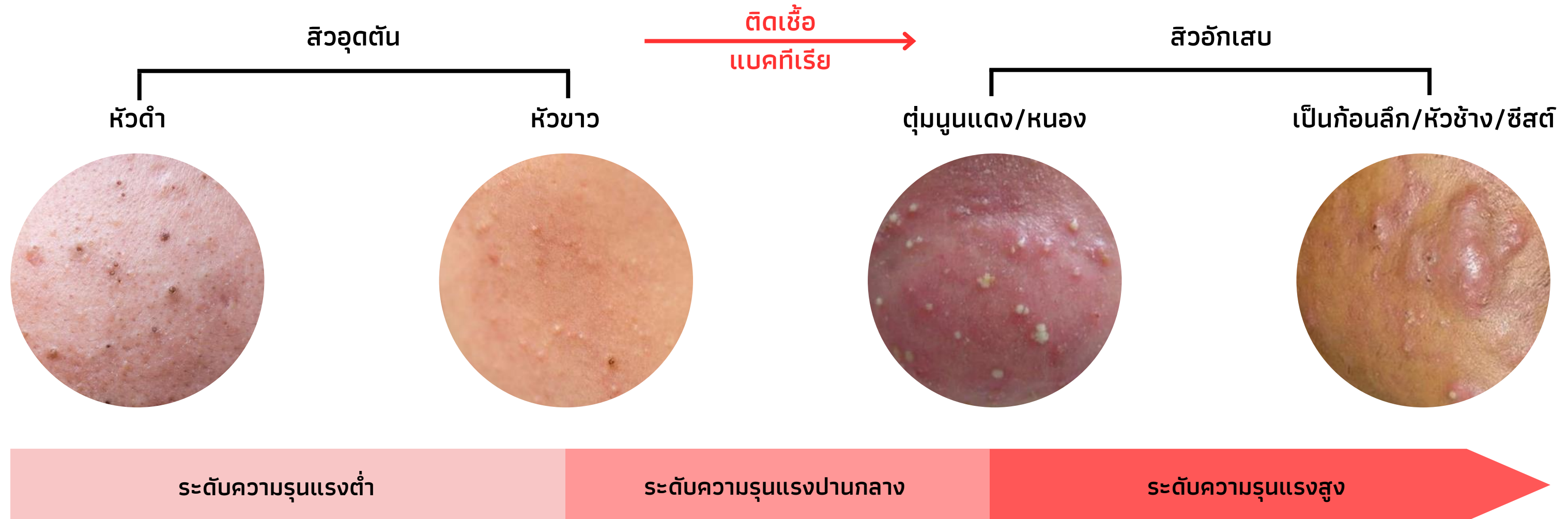
OILY SKIN & PRONE SKIN

**หน้ามัน เป็นสิวง่าย :** เกิดจากต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากเกินความจำเป็น ทำให้รูขุมขนขยายใหญ่ขึ้นกว่าปกติและกักความมันตกค้างไว้บนผิวหน้า ทำให้เกิดการอุดตันในรูขุมขน และส่งผลให้เกิดปัญหาสิวอุดตัน สิวอักเสบตามมา

### สาเหตุ / ปัจจัยกระตุ้น

- ฮอร์โมน
- พันธุกรรม
- ปัจจัยสภาพแวดล้อม
- อาหารบางชนิด
- ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ไม่เหมาะสม

# ประเภทของสิว



ความรุนแรงของสิ่ว ประเมินได้จากปริมาณของสิ่วและการอักเสบของสิ่ว



“ **สิ่ว  
ผด**

เกิดจากเกราะป้องกันผิวอ่อนแอหรือผิวขาดความชุ่มชื้น ทำให้เกิดการระคายเคืองของผิว สาเหตุมาจากการ  
เจอแสงแดด ความร้อน มลภาวะ หรือการใช้สกินแคร์ที่มีสารก่อการระคายเคือง **จึงไม่นับเป็นสิ่ว**

”

## สิวผด



VS

## สิวยีสต์



ตุ่มใส อาจจะมีการอักเสบร่วมด้วย  
ไม่มีอาการแสบ ร้อน คัน

ได้รับสารระคายเคือง อากาศร้อน  
ผิวอ่อนแอ ขาดความชุ่มชื้น เหงื่อ

มักจะเกิดบริเวณผิวหนังหน้าหรือ  
บริเวณที่สัมผัสสารระคายเคือง

สกินแคร์ลดการอักเสบ ระคายเคือง  
หรือให้ความชุ่มชื้น

ลักษณะ

เกิดจาก

บริเวณที่เกิด

วิธีแก้ไข

คล้ายสิวไม่มีหัว ขนาดเท่ากัน  
มักจะเป็นผื่น และคันร่วมด้วย

เชื้อราประจำถิ่น (Malassezia Furfur) อากาศร้อนชื้น เหงื่อ  
การใช้ยาฆ่าเชื้อหรือกลุ่มสเตียรอยด์มาระยะเวลานาน

มักเกิดบริเวณที่มีความมัน  
สามารถเกิดได้ทั้งผิวหนังหน้าและผิวกาย

ยาฆ่าเชื้อราแบบทาหรือทาน  
พบแพทย์เพื่อทำการวินิจฉัย/รักษา  
สกินแคร์ที่ช่วยยับยั้งเชื้อรา เช่น BHA, Sulfur,  
Tea Tree Oil เป็นต้น

# การแก้ไข ดูแลปัญหาผิວມັນ ผิວເປັນສົວ

- การใช้สกินแคร์ เช่น BHA, Zinc PCA, Tea Tree Oil
- การทายา และรับประทานยา เช่น Tretinoin (กรดวิตามินเอ)
- การทำหัตถการ เช่น IPL, LED

\*หากมีการรักษาสิวโดยใช้ยาทา แนะนำให้ใช้สกินแคร์ที่เพิ่มความชุ่มชื้นกับผิวเพื่อลดการระคายเคือง

\*\*หากมีปัญหาสิวที่ค่อนข้างรุนแรงมาก การใช้สกินแคร์อาจจะไม่ตอบโจทย์ในการรักษาเท่าที่ควรแนะนำให้ปรึกษาและอยู่ในความดูแลของแพทย์ผิวหนัง



**ด้นสิว**  
**SKIN PURGING**



เกิดจากการผลัดผิว **อาการไม่รุนแรง**  
ส่วนมากจะเป็นจุดตัน อักเสบเล็กน้อย

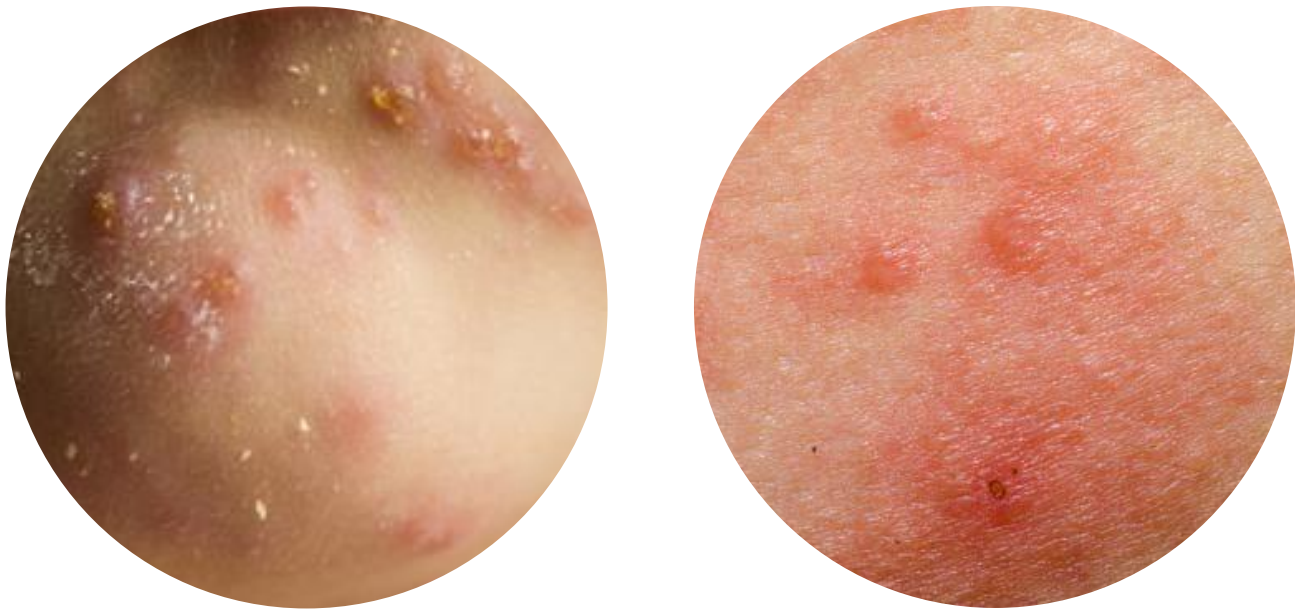
**ประมาณ 1 เดือน**

เกิดขึ้นที่เดิมที่เคยเป็นสิว

รอให้สิวยาวไปเอง ใช้ผลิตภัณฑ์แต้มหัวสิว  
ร่วมด้วย เพื่อบรรเทาอาการอักเสบ

**VS**

**แพ้**  
**ALLERGY**



**อาการรุนแรง** เป็นผื่นแดง คัน  
มักพบอาการอักเสบและมีหนองร่วมด้วย

**ติดต่อกันนานหลายเดือน**

เกิดเป็นวงกว้างทั่วบริเวณใบหน้า

หยุดการใช้สกินแคร์ที่คิดว่าทำให้แพ้และพักผิว  
โดยหลีกเลี่ยงสารก่อการระคายเคือง

ลักษณะ

ระยะเวลา

บริเวณที่เกิด

วิธีแก้ไข



# ปัญหาผิว



## รูขุมขนกว้าง LARGE PORE

**รูขุมขน :** เป็นแหล่งที่อยู่ของขนที่สามารถพบได้ทั่วร่างกาย ซึ่งจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับขนาดของใบหน้า พันธุกรรมและเชื้อชาติที่แตกต่างกันไป รูขุมขนจะไม่เพิ่มหรือลดลงตามอายุ แต่สามารถขยายขึ้น ทำให้เกิดปัญหารูขุมขนกว้าง ซึ่งสามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะบริเวณหน้าผาก แก้ม เหนือปาก และบริเวณ T-zone

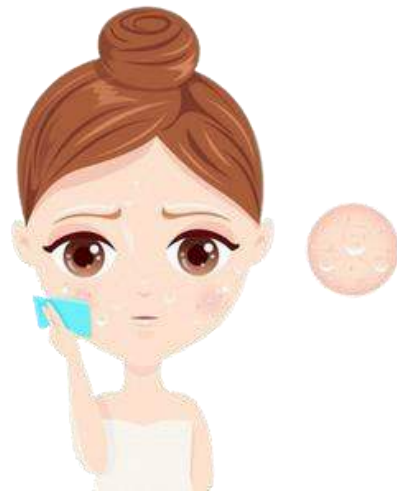
### สาเหตุ / ปัจจัยกระตุ้น

- หน้ามัน
- ผิวแห้ง ขาดความชุ่มชื้น
- พันธุกรรมและฮอร์โมน
- ปัจจัยสภาพแวดล้อม เช่น แสงแดด
- อายุ
- การดูแลผิวที่ผิดวิธี

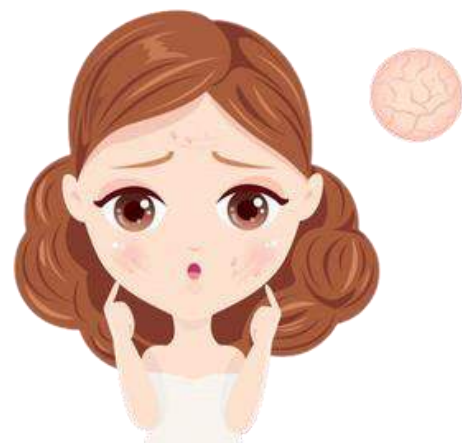
# สาเหตุของการเกิดปัญหาารูขุมขนกว้าง



รูขุมขนกว้างจากอายุ เกิดจาก**การลดลงของคอลลาเจน**ใต้ผิว  
ที่ค่อยๆเกิดขึ้นตั้งแต่อายุ 20 ต้นๆ ทำให้ผิวสูญเสียความกระชับ  
ใช้ผลิตภัณฑ์หรืออาหารเสริมที่ช่วยเสริมสร้างหรือกระตุ้นคอลลาเจน ทำให้ผิวกระชับ



รูขุมขนกว้างจากหน้ามัน เกิดจาก**ผิวที่มีน้ำมันส่วนเกินบนใบหน้ามากเกินไป**  
ส่งผลให้น้ำมันที่ตกค้างอุดตันตามรูขุมขน ทำให้เห็นรูขุมขนที่กว้างได้ชัดเจน  
ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนช่วยควบคุมความมันบนผิว



รูขุมขนกว้างจากสภาพผิวที่ขาดความชุ่มชื้น เกิดจาก**ผิวขาดน้ำ**ก็จะ  
ทำให้ต่อมไขมันต้องผลิตน้ำมันออกมาเคลือบผิวหน้ามากขึ้นเพื่อป้องกัน  
ไม่ให้ผิวแห้งสูญเสียความชุ่มชื้นออกไป  
ใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนช่วยเติมความชุ่มชื้นและเติมน้ำให้กับผิว



# ปัญหาผิว



## ผิวแพ้ง่าย ผิวอ่อนแอ

SENSITIVE SKIN / Sensitized skin

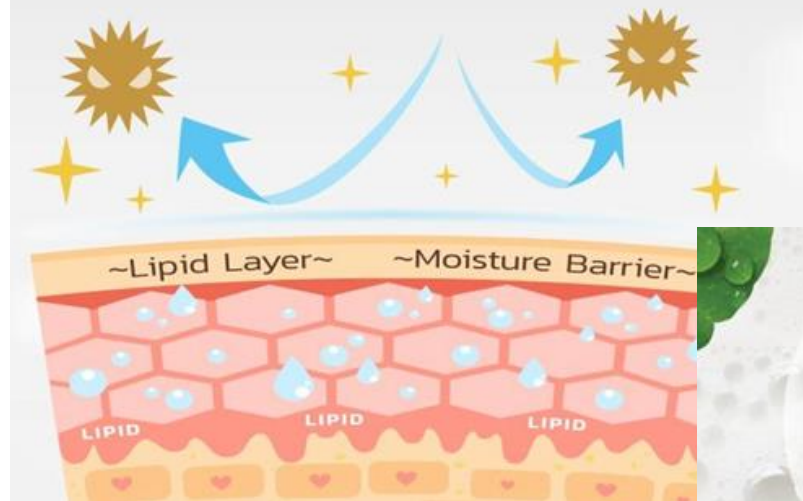
**ผิวแพ้ง่าย :** สังเกตเห็นผิวนั้นมีอาการแดง เป็นผื่น ผิวนั้นเป็นขุยและหยาบกร้าน ไม่ชุ่มชื้น เมื่อโดนแดดจะมีอาการระคายเคือง คัน แสบตึงผิว และผิวไหม้ จะพบปัญหาเป็นสิวง่ายและปริมาณเยอะ จะมีการสิวลูกกลมแดงบนผิวน้ำ

### สาเหตุ / ปัจจัยกระตุ้น

- เกราะป้องกันผิวโดยธรรมชาติอ่อนแอ
- พันธุกรรมและฮอร์โมน
- ปัจจัยสภาพแวดล้อม
- ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ไม่เหมาะสม
- การรักษาทางการแพทย์อย่างการเลเซอร์

# การแก้ไข ดูแลปัญหาผิวแพ้ง่าย

## SKIN BARRIER



- **หลีกเลี่ยง**การขัดหรือถูบริเวณผิวหน้า
- **เซรั่ม** **เกราะปกป้องผิว** ด้วยสกินแคร์ที่ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิว
- ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิวและบำรุงผิว ที่**ไม่ก่อการระคายเคือง**ต่อผิวหนัง
- **รักษาความชุ่มชื้น**ของผิวหนัง โดยการหลีกเลี่ยงการอาบน้ำอุ่น หรือการอาบน้ำที่บ่อยจนเกินไป
- ทุกครั้งที่ลองผลิตภัณฑ์ใหม่ **แนะนำให้ทดสอบกับผิวบริเวณเล็กๆ** ก่อนใช้จริง
- **หลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้น**ที่ทำให้เกิดการกำเริบของผื่นแพ้

## การแพ้ ALLERGY



## การระคายเคือง IRRITATION



VS

10 - 20 %

%พบได้

80 - 90 %

ปัจจัยเฉพาะบุคคล  
การตอบสนองต่อระบบภูมิคุ้มกัน

เกิดจาก

เกราะป้องกันผิวอ่อนแอและมีการสัมผัสสารที่ก่อ  
การระคายเคือง เช่น สารผลิตภัณฑ์ผิว

ล้างหน้าแล้วอาการไม่ดีขึ้น/เกิดทุกครั้งที่สัมผัสสาร

วิธีสังเกต

ล้างหน้าแล้วอาการดีขึ้น/เกิดขึ้นเป็นครั้งคราว

แพ้กับทุกส่วนของร่างกายที่สัมผัสสาร

บริเวณที่เกิด

บางบริเวณของผิว

คาดเดาล่วงหน้าไม่ได้

คาดเดา

คาดเดาล่วงหน้าจากส่วนผสม เช่น แอลกอฮอล์  
น้ำหอม สารผลิตภัณฑ์ ฯลฯ

วิธีทดสอบการแพ้ : ทาผลิตภัณฑ์ที่ท้องแขน 2 ข้าง เข้า-เย็น ติดต่อกันประมาณ 3-7 วัน