

การจัดการความรู้

หน่วยงาน คลินิก ผิวหนัง มศว องค์กรฯ

หัวข้อในการจัดการความรู้ (Knowledge Vision)

เรื่อง การเลือกใช้เวชสำอางครีมกันแดดให้ถูกต้องและปลอดภัย
วัน/เดือน/ปี ที่จัดการความรู้ วันศุกร์ ที่ 2 พฤศจิกายน 2561

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- | | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 1. คุณชัชวาล | ศรีสุวราภรณ์ | ผู้จัดการความรู้ (KM Manager) |
| ตำแหน่ง Medical Product Specialist | บริษัท ไบเออร์สตอร์ฟ(ประเทศไทย)จำกัด | |
| 2. นางชนิดา | อาธิพร | คุณอำนวย (Facilitator) |
| 3. นางอัญชลี | พรศรี | คุณลิขิต (Note Taker) |
| 4. นางสาวพัทธวรรณ | บรรจงรัตน์ | |
| 5. นางสาวเบญจพร | วิไล | |

3. หลักการและเหตุผล

แสงแดดประกอบด้วยคลื่นความถี่ของรังสี ที่แตกต่างกันตามความยาวคลื่น แสงที่มองเห็นมีความยาวคลื่นในช่วง 400-700 นาโนเมตร ขณะที่แสงมองไม่เห็นที่สำคัญ ได้แก่ รังสีอัลตราไวโอเล็ต (UV) มีความยาวคลื่นสั้นในช่วง 280-400 นาโนเมตร และแสงอินฟราเรดมีความยาวคลื่นยาวอยู่ในช่วง 700 นาโนเมตร - 1 มม. รังสีที่มีความยาวคลื่นยาวทั้งแสงที่มองเห็น และอินฟราเรด มีโอกาสที่จะเจาะลึกลงไปก่อให้เกิดความเสียหายในผิวได้น้อย แสงยูวีที่มีความยาวคลื่นสั้นซึ่งทะลุเข้าเซลล์ผิวก่อให้เกิดปฏิกิริยาจากอนุมูลอิสระได้สูง อนุมูลอิสระที่มากเกินไป ก่อให้เกิดความเสียหายของเซลล์ขึ้นได้ สาเหตุของการเกิดริ้วรอย ความเจ็บป่วยเรื้อรัง และโรคอื่น ๆ รวมถึงโรคมะเร็งผิวหนัง ภาวะ Oxidative Stress มีสาเหตุมาจากความไม่สมดุลระหว่างการผลิตอนุมูลอิสระ และความสามารถของร่างกายในการต่อต้านอนุมูลอิสระด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ สำหรับแสงยูวีซึ่งมีความยาวคลื่นสั้น จะสามารถเจาะผ่านชั้น Stratum corneum, ชั้นหนังกำพร้า และชั้นหนังแท้ (Upper layers) แต่ไม่สามารถเจาะผ่านชั้น Hypodermis (Lower layer) ได้ อย่างไรก็ตามก็สามารถก่อให้เกิดภาวะแทรกซ้อนภายในเนื้อเยื่อเหล่านี้ได้ แสงยูวีมีด้วยกันสามรูปแบบ คือ อัลตราไวโอเล็ตเอ(UVA), อัลตราไวโอเล็ตบี(UVB) และรังสีอัลตราไวโอเล็ตซี(UVC) โดย

1. UVA สามารถก่อให้เกิดความเสียหายต่อผิวได้เช่นกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งริ้วรอยก่อนวัย
2. UVB ให้พลังงานผิวจำเป็นต่อการผลิตวิตามินดี อย่างไรก็ตามมีผลเสียโดยตรงต่อการทำให้ผิวไหม้แดด และการเสียหายของดีเอ็นเอ
3. UVC ถูกบล็อกโดยชั้นบรรยากาศของโลก ดังนั้นจึงไม่สามารถซึมผ่านเข้ามาก่อให้เกิดอันตรายต่อผิวหนังได้

ปริมาณของแสงยูวีที่ผิวสัมผัสกับขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่างเช่น เวลาของวันฤดูกาลที่สูง และที่ตั้งทางภูมิศาสตร์ในช่วงเวลาของรังสียูวีที่รุนแรง เช่นเที่ยงในวันฤดูร้อนที่ แสงแดด โดยเฉพาะอย่างยิ่งรังสียูวีเอ และรังสียูวีบี สามารถทำให้เกิดผิวไหม้, ริ้วรอยก่อนวัย, ความเสียหายต่อดวงตา, ระบบภูมิคุ้มกันอ่อนแอ, ผื่นแพ้แดด(Photoallergic) และผื่นที่เหมือนกับถูกแดดเผาไหม้(Phototoxic reactions) และแม้แต่โรคมะเร็ง

ผิวหนัง โดยพบว่ากว่า 90% ของมะเร็งผิวหนังเป็นผลมาจากแสงแดด และเป็นที่น่าทึ่งที่ทราบว่าการศึกษาที่ดีที่สุด คือการป้องกันโดยการปกป้องผิวจากแสงแดด

ทั้งรังสียูวีเอ และรังสียูวีบี ล้วนมีอันตรายต่อผิว แต่ความเข้มของรังสียูวีเอนั้นค่อนข้างคงที่ตลอดทั้งวัน ในขณะที่ความรุนแรงของรังสียูวีบีขึ้นกับสภาพแวดล้อม ระบบการจัดอันดับ ปัจจัยป้องกันแสงแดด (SPF) สำหรับครีมกันแดดนั้นจะขึ้นอยู่กับระดับของการป้องกันยูวีบีของผลิตภัณฑ์ แต่ผลิตภัณฑ์ที่มีสัญลักษณ์การป้องกันรังสียูวีเอ ต้องมีความสามารถในการป้องกันรังสียูวีเอ อย่างน้อยที่สุดในอัตราส่วน 1:3 (ความสามารถในการป้องกันรังสียูวีเอ:ความสามารถในการป้องกันรังสียูวีบี)

ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญที่เจ้าหน้าที่ที่คอยให้คำแนะนำต้องทราบถึงความเข้มของแสงยูวีในพื้นที่ที่คุณต้องอยู่ในแต่ละวัน เพื่อที่จะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์กันแดดที่ช่วยปกป้องรังสียูวีได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและปลอดภัยได้

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อให้เจ้าหน้าที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับสภาพผิว ความเข้มข้นแสงแดด และ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับกันแดด

4.2 เพื่อให้เจ้าหน้าที่มีความรู้ความเข้าใจและสามารถให้คำแนะนำในการเลือกผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับกันแดดที่ปลอดภัยต่อผู้มาขอรับคำปรึกษาได้

4.3 เพื่อเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในหน่วยงาน

5. เป้าหมาย/ตัวชี้วัด

5.1 เจ้าหน้าที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผิวและแสงแดดได้อย่างถูกต้องและเป็นแนวทางเดียวกัน

5.2 เจ้าหน้าที่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ที่ใช้สำหรับกันแดด

5.3 เจ้าหน้าที่สามารถแนะนำผลิตภัณฑ์กันแดดที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับสภาพผิวของผู้มารับบริการได้ทุกราย

5.4 มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในหน่วยงาน

6. วิธีการ/รูปแบบการจัดการความรู้ *** (กรณีระบุ) ***

Dialog

Success Story Telling (SST)

The World Cafe

อื่นๆ กรณีระบุ การบรรยาย

7. กระบวนการจัดการความรู้

กระบวนการ	รายละเอียด	สรุป/วิเคราะห์/ประเมินผล
1.การวางแผนดำเนินกิจกรรม KM	<p>1.1 ทางคลินิกมีการประชุมนัดหมายเจ้าหน้าที่ในทีมเพื่อเลือกหัวข้อในการทำ KM ของหน่วยงาน ซึ่งเป็นเป็นหัวข้อที่เจ้าหน้าที่ทุกคนสนใจและอยากนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้</p> <p>1.2 มอบหมายหน้าที่ให้เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานทราบบทบาทของตนเองในการทำ KM</p> <p>1.3 จากการประชุมปรึกษาในการเลือกหัวข้อในการทำ KM</p> <p>1.4 ทางคลินิกได้เชิญวิทยากรภายนอกมาบรรยายในหัวข้อดังกล่าว เพื่อเป็นการให้ข้อมูลและความรู้เพิ่มเติมแก่เจ้าหน้าที่คลินิกฯ</p> <p>1.5 มีการเชิญอาจารย์แพทย์ อายุรแพทย์ด้าน ตจวิทยา มาร่วมดำเนินกิจกรรม KM เพื่อให้ข้อมูลความรู้เพิ่มเติมแก่บุคลากร</p>	<p>1.1 เจ้าหน้าที่ทุกคนให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการประชุม</p> <p>1.2 เจ้าหน้าที่ทุกท่านรับทราบบทบาทของตนเองในการทำกิจกรรมKM ของหน่วยงาน</p> <p>1.3 เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานได้ร่วมกันโหวตหัวข้อที่จะเลือกมาทำกิจกรรม KM ในครั้งนี้ โดยได้เลือกหัวข้อ การเลือกใช้เวชสำอางค์กันแดดให้ถูกต้องและปลอดภัย</p> <p>1.4 ได้เชิญคุณชัชวาล ศรีสุวรรณภรณ์ ตำแหน่ง Medical Product Specialist บริษัท ไบเออร์สตอร์ฟ(ประเทศไทย)จำกัด มาเป็นผู้ให้ความรู้ในครั้งนี้</p> <p>1.5 อาจารย์แพทย์ อายุรแพทย์ด้าน ตจวิทยา ยินดีมาร่วมกิจกรรม KM ของคลินิก</p>
2.การลงมือปฏิบัติการ KM ในหน่วยงาน	<p>คุณชัชวาล ศรีสุวรรณภรณ์ KM Manager: กล่าวนำ ผิวบริเวณใบหน้า มือ บ่าและลำคอ มักจะต้องโดนแสงแดดมากกว่าบริเวณอื่นๆ ของร่างกาย ผลกระทบของการเผชิญแสงแดดเป็นเวลานานโดยไม่ได้ปกป้องผิวด้วยครีมกันแดดที่มีคุณภาพ ทำให้</p>	<p>2.1 เจ้าหน้าที่ที่มีการแลกเปลี่ยนความรู้และมีการซักถามข้อสงสัย</p>

	<p>เซลล์ผิวถูกทำร้าย นำไปสู่ปัญหาผิวแห้ง สีผิวไม่สม่ำเสมอ ริ้วรอย เที่ยวย่น หรือรุนแรงจนเกิดเป็นมะเร็งผิวหนัง รังสียูวี ทั้งยูวีเอและยูวีบี นั้นมีอยู่ตลอดทั้งวัน ไม่เว้นแม้แต่วันที่ไม่มีแดด ในฤดูฝนหรือฤดูหนาวที่อากาศไม่ร้อน และยังทะลุทะลวงเข้าทำร้ายผิวได้แม้อยู่ในที่ร่ม</p> <p>คุณชนิตา ทาม : ผิวหน้าและผิวกายแตกต่างกันอย่างไรคะ? และเรารู้ได้อย่างไรคะ ว่าผิวหน้าถูกแสงแดดทำร้าย ?</p> <p>คุณชัชวาล ตอบ : ความแตกต่างของชั้นผิวหน้าและผิวกายมีดังนี้ครับ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ชั้นผิวหน้าบางกว่าผิวกาย • เซลล์ผิวหน้ามีขนาดเล็กกว่าผิวกาย • ผิวหน้ามีปริมาณรูขุมขนมากกว่าผิวกาย • ผิวหน้ามีต่อมไขมันมากกว่าจึงผลิตน้ำมันออกมาในปริมาณมากกว่าผิวกาย • ผิวหน้าต้องเผชิญกับปัจจัยทางสิ่งแวดล้อมตลอดเวลา จึงทำให้ได้รับผลกระทบจากหลายปัจจัยทั้ง ลม อากาศหนาว ควันพิษ มลภาวะ และรังสียูวีจากแสงแดด <p>ในขณะที่เราสามารถปกป้องผิวกายจากแสงแดดได้บางส่วนจากการสวมเสื้อผ้าปกคลุม แต่ผิวนานี้จะต้องเผชิญกับรังสียูวีอยู่ตลอดเวลา ครีมกันแดดจึงเป็นตัวช่วยที่สำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเลือกครีมกันแดดที่มีประสิทธิภาพสูง เหมาะกับผิวหน้าโดยเฉพาะ</p>	<p>2.2 เจ้าหน้าที่มีการให้คำแนะนำ และแนวทางการปฏิบัติงานตามแนวทางและมาตรฐานเดียวกัน</p> <p>2.3 เพื่อให้ผู้มารับบริการประทับใจและได้รับประโยชน์สูงสุด</p>
--	--	--

	<p><u>ผิวน้ำแกก่อนวัย</u></p> <p>ไม่ต้องสงสัยเลยว่ารังสียูวีคือหนึ่งในตัวการสำคัญที่สุดของการทำให้ผิวน้ำแกก่อนวัย ไม่ว่าจะป็นริ้วรอย การสูญเสียความยืดหยุ่นของผิว จุดต่างดำ และ ผิวยาบกร้าน</p> <p>ผื่นที่เกิดจากแสงแดด หรือ polymorphic light eruption (PLE) ภายในเวลาสั้นๆ เพียงแค่ 20 นาทีในแสงแดดจ้า ผิวน้ำของเราอาจเกิดผื่นขึ้นได้ โดยอาจมีรูปแบบแตกต่างกันทั้งตุ่มแดงขนาดเล็ก บริเวณขนาดใหญ่เป็นสีแดง หรือแม้กระทั่งผิวน้ำพุพอง ปริมาณเม็ดสีเข้มมากผิดปกติ หรือ hyperpigmentation ถึงแม้จะไม่มีอันตราย และการที่ผิวมีจุดต่างดำหรือมีสีเข้มไม่สม่ำเสมอก็ทำให้สาว ๆ เครียดได้ไม่น้อย โดยแสงแดดเป็นหนึ่งในตัวการสำคัญ</p> <p><u>ผิวไหม้</u></p> <p>ผิวที่แดงและแสบจากการตากแดดนานเกินไปโดยไม่ได้ปกป้องผิวอย่างถูกวิธี ถึงแม้ว่าอาการผิวไหม้อาจจะเกิดขึ้นได้กับผิวน้ำทุกบริเวณ แต่ส่วนมากมักจะเกิดขึ้นในบริเวณที่เจอรังสียูวีมากที่สุด เช่น ไหล่ หน้า ใบหู หนังศีรษะ และหลังเท้า</p> <p>คุณพัทวรรณ ถาม: เราจะมียูวีหลีกเลี่ยงรังสียูวีได้อย่างไรคะ?</p> <p>คุณชัชวาล ตอบ:</p> <ul style="list-style-type: none"> • หลีกเลี่ยงการเผชิญแสงแดดโดยตรง โดยเฉพาะระหว่างเวลา 11.00-15.00 น. เพราะรังสียูวีมีความเข้มข้นสูงในช่วงเวลานี้ 	
--	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • ทาครีมกันแดดบนใบหน้าเป็นประจำทุกวัน การทาครีมกันแดดควรเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรการดูแลผิวของผู้หญิง นอกเหนือจากการทำความสะอาดและการบำรุงผิว • ทาครีมกันแดดในปริมาณที่เหมาะสม โดยปริมาณที่แนะนำบนใบหน้าคือหนึ่งซันชา หรือประมาณเท่าเหรียญสิบบาท • ทาครีมกันแดดซ้ำทุกๆ 2 ชั่วโมงเมื่อทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือกิจกรรมทางน้ำ เช่นว่ายน้ำ เช็ดตัว และมีเหงื่อออกมาก • ทาครีมกันแดดสม่ำเสมอแม้ในวันที่ไม่มีแดด • สวมแว่นตากันแดดเพื่อปกป้องดวงตาจากรังสียูวี • สวมเสื้อผ้าที่ปกปิดผิวและสวมหมวกปีกกว้างเพื่อป้องกันศีรษะและผิวหนัง เมื่อต้องเผชิญแสงแดดจัด <p>คุณอัญชลี งาม : เราจะมีการป้องกันหรือแก้ไขการทำร้ายผิวโดยรังสียูวีอย่างไร ?</p> <p>คุณชัชวาล ตอบ: ทาครีมกันแดดในปริมาณที่เพียงพอก่อนออกแดด</p> <ul style="list-style-type: none"> • หลีกเลี่ยงการทำไกล์บริเวณดวงตา • หมั่นทาซ้ำ (ทุกๆ 2 ชั่วโมง) โดยเฉพาะหลังจากว่ายน้ำ เช็ดตัว หรือเหงื่อออก การทาครีมกันแดดในปริมาณที่ไม่เพียงพอทำให้ประสิทธิภาพของครีมลดลง • หลีกเลี่ยงการให้เสื้อผ้าสัมผัสกับครีมกันแดดเพื่อป้องกันการทำให้เกิดรอยเปื้อนบนเสื้อผ้า 	
--	---	--

	<p>คุณเบญจพร งาม: เราจะมียูทิลิตี้ทาครีมกันแดดอย่างไรคะ ให้ถูกวิธี?</p> <p>คุณชัชวาล ตอบ : จากการสำรวจพบว่า คนส่วนมากทาครีมกันแดดในปริมาณเพียงแค่เศษ 1 ส่วน 4 ของปริมาณที่แนะนำเท่านั้น ทำให้ไม่ได้รับการปกป้องเต็มประสิทธิภาพอย่างแท้จริง ยูทิลิตี้ทาครีมกันแดดบนผิวเด็กที่ถูกต้องคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> • ทาครีมกันแดดปริมาณที่เหมาะสม ปริมาณที่แนะนำบนใบหน้าคือหนึ่งซออนซา หรือประมาณเท่าเหรียญสิบบาท • ทาครีมกันแดดให้ทั่วใบหน้า รวมถึงใบหู และลำคอ • อย่าลืมทาครีมกันแดดบริเวณหัวเข่าและหลังเท้า • หลังจากออกแดดประมาณ 30 นาทีควรทาครีมกันแดดซ้ำอีกหนึ่งครั้งเพื่อการปกป้องสูงสุด • ทาครีมกันแดดทุกๆ 2 ชั่วโมง หากทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือกิจกรรมทางน้ำ เช่นว่ายน้ำ มีเหงื่อ 	
--	---	--

	<p>คุณอัญชลี ถาม : เราจะมึวิธีเลือกครีมกันแดด ให้เหมาะกับผิวยังไงดีคะ?</p> <p>คุณชัชวาล ตอบ:</p> <ol style="list-style-type: none"> เลือกครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงกว่า 30 ขึ้นไป ค่า SPF เป็นตัวบอกค่าการป้องกันรังสี UVB จากแสงแดดที่ทำให้ผิวไหม้ โดย SPF30 นั้นจะการันตีว่าคุณสามารถทนแสงแดดได้ 15 ชั่วโมงโดยที่ผิวไม่ถูกไหม้ ส่วน PA และเครื่องหมาย + เป็นตัวบอก ว่าป้องกันรังสี UVA อันเป็นสาเหตุของจุดต่างด้า และริ้วรอยก่อนวัย ได้มากเท่าไร โดยค่าสูงสุดของ PA คือ PA+++ ซึ่งผลิตภัณฑ์ครีมกันแดดทุกตัวของ Banana Boat เป็น PA+++ เลือกชนิดครีมกันแดดให้เหมาะกับสภาพผิว <u>ผิวมัน</u> เหมาะกับการใช้ครีมกันแดดที่ซึมซาบเข้าผิวไว ถ้าเป็นครีมกันแดดหน้าก็ควรเลือกที่เป็น oil-free เพราะเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่มีน้ำมัน <u>ผิวธรรมดา</u> เหมาะกับการใช้โลชั่นกันแดดหรือสเปรย์กันแดด นอกนั้นแล้วแต่ความชอบส่วนตัว หรือ ความเหมาะสมและ กิจกรรมที่ต้องพบเจอในแต่ละวัน เช่น ใช้สำหรับทุกวัน ไปเรียน ไปทำงาน ถ้าต้องออกแดดแรงๆ หรือดำน้ำ ว่ายน้ำกลางแจ้งทั้งวัน <u>ผิวแห้ง</u> เหมาะกับการใช้ครีมกันแดดที่เป็นเนื้อโลชั่น เพราะช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นไปในตัวและเนื้อครีมที่เหมาะสมสำหรับคนผิวแห้ง <u>ผิวแพ้ง่าย</u> เหมาะกับครีมกันแดดที่ผลิตจากธรรมชาติ ปราศจาก สารเคมี หรือครีมกันแดดที่ออกแบบมาเพื่อผิวบอบบางอย่างผิวเด็ก 	
--	--	--

	<p>3. เลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับสีผิว</p> <p><u>ผิวขาวซีด</u> ผิวขาวซีดเป็นผิวที่มีความไวต่อแสงมาก ควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มีค่า SPF สูงกว่าปกติ นั่นคือ 50+ ขึ้นไป</p> <p><u>ผิวขาวอมชมพู</u> เป็นผิวที่บอบบางมาก เกิดผิวไหม้ได้ไวทำให้ผิวไหม้แดงได้ง่าย ควรใช้ครีมกันแดด ที่มีค่า SPF ค่อนข้างสูง ค่า SPF ตั้งแต่ 50 ขึ้นไป</p> <p><u>ผิวขาวเหลือง</u> ผิวชนิดนี้บอบบางแต่ยังมีเมลานิน (เซลล์ผิวสี) อยู่บ้าง จึงสามารถทนต่อแสงแดดได้ดีกว่าผิว 2 ชนิดแรก ควรเลือกครีมกันแดดชนิดที่มีค่า SPF ปานกลาง (SPF 30-50)</p> <p><u>ผิวคล้ำ</u> เป็นมีเมลานิน(เซลล์ผิวสี)สูง ไม่เกิดการไหม้ ไม่เกิดสีแทน จึงควรเลือกใช้ครีมกันแดดที่มี SPF ต่ำ (SPF 15) ก็เพียงพอแล้ว</p> <p>เมื่อเลือกชนิดครีมกันแดดที่เหมาะสมกับผิวได้แล้ว ก็อย่าลืมทาครีมกันก่อนออกจากบ้าน 15 นาที หรือหากไม่ได้ไปไหน แต่ต้องนั่งหน้าคอมนานๆก็ควรทาครีมกันแดดหน้าป้องกันรังสียูวีจากแสงหน้าจอ และทาครีมกันแดดซ้ำทุก 2-3 ชั่วโมง หากต้องออกแดดแรงครับ</p>	
--	--	--

3. การประเมินผลการทำ KM	<p>3.1 ประเมินติดตามผลการทำ KM เรื่องการ การเลือกใช้เวชสำอาง ครีมกันแดดให้ถูกต้องและปลอดภัย โดยประเมินจากการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ครีมกันแดด ให้เหมาะสมกับแต่ละสภาพผิว</p> <p>3.2 ประเมินผลโดยให้เจ้าหน้าที่ ทำแบบทดสอบความรู้เรื่องคุณสมบัติของครีมกันแดด ประโยชน์ของครีมกันแดด การเลือกครีมกันแดดให้เหมาะกับแต่ละสภาพผิว</p> <p>3.3 ทำเอกสารแผ่นพับให้ความรู้เรื่อง ป้องกันแสงแดด</p>	อยู่ระหว่างการดำเนินการติดตามผลการปฏิบัติ
-------------------------	--	---

8. Key Success Factor (ปัจจัยที่ทำให้ประสบความสำเร็จ สรุปลงจากกระบวนการจัดการความรู้ในข้อ.7)

1. การวางแผนเพื่อให้ทราบปัญหาแนวทางปฏิบัติมีเป้าหมายร่วมกัน
2. การนิเทศจากหัวหน้าหน่วยงานหรือผู้ที่มีความรู้ความชำนาญกว่า

9. นวัตกรรมหรือสิ่งที่ได้จากการจัดการความรู้ (กรุณาแนบหลักฐาน)

- คู่มือ
- แผ่นพับ
- โปสเตอร์
- โปรแกรมหรือระบบต่างๆ

หรือ มีการเผยแพร่ความรู้ช่องทางต่างๆ ระบุ

- Facebook หน่วยงาน

คลินิกผิวหนัง มศว องค์กรักษ์

- Website หน่วยงาน

<http://www.med.swu.ac.th/msmc/swucharmingclinic/>

....การทาครีมกันแดดที่ถูกต้อง...

เขย่าครีมกันแดดก่อนทุกครั้งเพื่อผสมให้เข้ากัน

ทาถูกเวลา :

-ควรทาออกแดด 15-30 นาที

-ควรทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง หากต้องอยู่กลางแจ้งตลอดเวลา และทาซ้ำหลังการว่ายน้ำหรือการออกกำลังกายที่มีเหงื่อออก

ทาในปริมาณที่ถูกต้อง :

-ควรทาผลิตภัณฑ์กันแดดให้หนาสม่ำเสมอทั่วทั้ง (อย่างน้อย 2 มิลลิกรัมต่อตารางเซนติเมตร) โดยปริมาณที่เหมาะสมสำหรับการทาที่ใบหน้าและคอค้ำหน้า คือ 2ช้อนนิ้วมือ



ทาครีมกันแดด ปริมาณ 2 ช้อนนิ้วมือ

(บีบครีมเส้นผ่าศูนย์กลาง 0.5 ซม. ยาว 3 ซม.)

ควรแบ่งครึ่งทา 2 ครั้ง ที่บั้นท้าย จะครอบคลุมได้ทั่วถึงกว่า

ทาถูกตำแหน่ง :

-แต่มี 7 จุดบ่งชี้ว่าทั้ง 2 ข้าง ได้แก่ หน้าผาก ขมับ โหนกแก้มด้านบน โหนกแก้มด้านล่าง คาง ข้างจมูก และลิ้นจุก แล้วเกลี่ยจุ่มทั่วใบหน้า

-ทาครีมในบริเวณที่ไม่สามารถปกป้องได้ด้วยเสื้อผ้า หมวก และแว่นตา

-อย่าลืมทาครีมกันแดดที่ใบหู คอ และหน้าอกที่อยู่เอกร่มผ้า และริมฝีปากก็ต้องทาลิปสติกที่มีสารกันแดดด้วย



ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระนเรศวรมหาราชสุดาฯสยาบปรภมราชกุมารี

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คลินิกผิวหนัง มศว องครักษ์

...การป้องกัน

แสงแดด...



รังสียูวี (UV) คืออะไร ทำไมอันตราย ?

รังสีอัลตราไวโอเล็ต (ยูวี) เป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มองไม่เห็น แต่มีพลังงานสูงกว่าแสงที่ให้ความสว่าง มีปริมาณประมาณ 5% ของพลังงานแสงอาทิตย์ที่ส่องมายังโลก แบ่งออกเป็น

1. ยูวีเอ (320-400 nm) สามารถทะลุผ่านกระจก ทำให้เกิดผิวคล้ำแดด โดยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเมลานิน แต่ยังไม่ทำให้เกิดการไหม้แดง รังสียูวีเอยังแบ่งย่อยเป็น ยูวีเอวัน (UVA I) และยูวีเอทู (UVA II)
2. ยูวีบี (290-320 nm) ทำให้เกิดผิวเกรียมแดด ผิวอักเสบ แดงก่ำผื่น ้วย ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง
3. ยูวีซี (220-290 nm) มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อโรค ไม่ส่องมาถึงผิวโลก เพราะถูกกรองโดยชั้นโอโซน

หลักง่ายๆ ช่วยป้องกันรังสียูวี

1. พยายามอยู่ในที่ร่ม หลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดกลางแจ้ง โดยเฉพาะในช่วงเวลา 10.00-16.00 น. (นี่เป็นเวลาที่มีการสะท้อนของแสงแดด เข้มทราย กระจกจากอาคาร ผิวน้ำ จะทำให้ได้รับรังสียูวีมากขึ้น)
2. ใช้เสื้อผ้าชนิดทึบ และหมวกจะป้องกันแสงแดดได้ดี โดยเสื้อผ้าสีเข้มและหนาจะช่วยป้องกันแสงแดดได้ดีกว่าเสื้อสีอ่อนและบาง ถ้าหากเสื้อสีเข้มเกินไป จะทำให้ประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดลดลงถึงครึ่งหนึ่ง
3. สวมหมวกปีกกว้าง กางร่ม เสื้อคลุมกลางแจ้ง รังสีอัลตราไวโอเล็ตสามารถป้องกันได้มากกว่า 50%
4. สวมแว่นตา ที่ป้องกันรังสียูวี ช่วยป้องกันอันตรายต่อดวงตาจากแสงแดด

5. ควรทาครีมกันแดด ในบริเวณใบหน้า คอ หลังมือ และบริเวณที่อยู่นอกร่มผ้า หากต้องอยู่กลางแจ้งหรือภายนอกอาคาร

6. กระจกสามารถป้องกันรังสียูวีได้ แต่ในกรณีที่นั่งใกล้หน้าต่างเป็นเวลานาน ควรสวมแว่นกันแสงหรือติดฟิล์มกันรังสียูวี ที่หน้าต่างและที่กระจกรถยนต์

ประสิทธิภาพของครีมกันแดดวัดได้อย่างไร

ประสิทธิภาพของครีมกันแดด สามารถทดสอบได้จากความสามารถในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังจากรังสียูวีบี และความสามารถในการป้องกันการดำคล้ำของผิวหนังจากรังสียูวีเอ

SPF คืออะไร?

SPF ของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี

ระดับ	ค่า SPF	ความสามารถในการกรองแสงยูวีบี
ต่ำ	15	93 %
ปานกลาง	15-30	93-97 %
สูง	30-50	97-98 %

PA คืออะไร?

PA คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการดำคล้ำของผิวหนัง ที่เกิดจากการได้รับรังสียูวีเอ โดยใช้เครื่องหมาย(+) แสดงระดับของประสิทธิภาพ

ระดับ	ค่า PA	ความสามารถในการกรองแสงยูวีเอ
ต่ำ	PA+	50-75 %
ปานกลาง	PA++	>75-88 %
สูง	PA+++	>88-94 %
สูงมาก	PA++++	>94 %

.....หลักการเลือกครีมกันแดด.....

ควรเลือกครีมกันแดดให้เหมาะสมกับกิจกรรมประจำวันและการเล่นกีฬาได้แก่

1. ทำงานในสำนักงาน ถูกแสงแดดน้อย เลือกครีมกันแดดที่ป้องกันยูวีบีได้ต่ำ-ปานกลาง (SPF 15+) และป้องกันยูวีเอได้ปานกลาง-สูง (PA++หรือPA+++)
2. ทำงานกลางแจ้ง ควรเลือกครีมกันแดดที่ป้องกันยูวีบีและยูวีบีได้สูง-สูงมาก (SPF >30+, PA+++ถึงPA++++)
3. เล่นกีฬากลางแจ้งหรือกิจกรรมทางน้ำ เลือกครีมกันแดดที่ป้องกันยูวีเอและยูวีบีได้สูง-สูงมาก และกันน้ำได้
4. ควรเลือกครีมกันแดดที่เหมาะสมกับผิว โดยถ้าผิวแห้งเป็นสิวง่าย ควรเลือกชนิดเจลหรือโลชั่น ถ้าผิวแห้งควรเลือกชนิดครีม
5. เลือกใช้ครีมกันแดดที่มีคำว่า กันน้ำได้ (Water Resistant) ทุกครั้งที่ไปทำกิจกรรมทางน้ำ
6. ครีมกันแดดมีอายุไม่เกิน 2 ปี หากเปิดแล้วควรใช้ให้หมดภายในเวลา 2-3 เดือน



10. ผลจากการดำเนินการทำกิจกรรม KM

10.1 เจ้าหน้าที่ในคลินิกฯ ได้รับความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์กันแดดที่ถูกต้อง ปลอดภัย และเหมาะสมกับสภาพผิวของแต่ละบุคคล

10.2 เจ้าหน้าที่สามารถแนะนำผลิตภัณฑ์ครีมกันแดดแก่ผู้มารับบริการได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

11. After Action Review (AAR)

1. ท่านคิดว่าท่านบรรลุในเรื่องใดบ้าง
 - 1.1 บทบาทแต่ละบทบาทของการทำ KM
 - 1.2 การร่วมกันคิดระดมสมอง จะทำให้ได้วิธีการปฏิบัติที่เหมาะสม
 - 1.3 เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันภายในหน่วยงาน
2. ท่านคิดว่าเรื่องใดที่ไม่บรรลุ
 - 2.1 ไม่มี
3. ท่านต้องการให้ปรับขั้นตอนใดบ้างในกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
 - 3.1 ไม่มี
4. ท่านสามารถนำไปปรับปรุงพัฒนาได้อย่างไร
 - 4.1 เจ้าหน้าที่สามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์กันแดดแก่ผู้มารับบริการได้
 - 4.2 เจ้าหน้าที่สามารถเลือกผลิตภัณฑ์กันแดดให้เหมาะสมกับแต่ละสภาพผิวได้ถูกต้องเหมาะสม

12. ภาพประกอบการทำกิจกรรม

