

การจัดการความรู้

หน่วยงาน คลินิก ผิวหนัง มศว องค์กรฯ

หัวข้อในการจัดการความรู้ (Knowledge Vision)

เรื่อง การเลือกใช้เวชสำอางครีมกันแดดให้ถูกต้องและปลอดภัย

วัน/เดือน/ปี ที่จัดการความรู้ วันพุธ ที่ 27 กันยายน 2561

2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1. คุณชัชวาล	ศรีสุวราภรณ์	ผู้จัดการความรู้ (KM Manager)
ตำแหน่ง Medical Product Specialist บริษัท ไบเออร์สตอร์ฟ(ประเทศไทย)จำกัด		
2. นางชนิดา	อาธิพรหม	คุณอำนวย (Facilitator)
3. นางอัญชลี	พรศรี	คุณลิขิต (Note Taker)
4. นางสาวบุษยา	บุญศิริ	
5. นางสาวชุตินา	มุลเสถียร	
6. นางสาวธัญญา	สุวรรณกุลไพศาล	

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) และแม้แต่โรคมะเร็งผิวหนัง โดยพบว่ากว่า 90% ของมะเร็งผิวหนังเป็นผลมาจากแสงแดด และเป็นที่น่าทึ่งที่ว่าการรักษาที่ดีที่สุด คือการป้องกันโดยการปกป้องผิวจากแสงแดด

ทั้งรังสียูวีเอ และรังสียูวีบี ล้วนมีอันตรายต่อผิว แต่ความเข้มของรังสียูวีเอนั้นค่อนข้างคงที่ตลอดทั้งวัน ในขณะที่ความรุนแรงของรังสียูวีบีขึ้นกับสภาพแวดล้อม ระบบการจัดอันดับ ปังจัยป้องกันแสงแดด (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 *** (กรูณาระบุ) ***

Dialog

Success Story Telling (SST)

The World Cafe

อื่นๆ กรูณาระบุ การบรรยาย

7. กระบวนการจัดการความรู้

กระบวนการ	รายละเอียด	สรุป/วิเคราะห์/ประเมินผล
1.การวางแผนดำเนินกิจกรรม KM	<p>1.1 ทางคลินิกมีการประชุมนัดหมายเจ้าหน้าที่ในทีมเพื่อเลือกหัวข้อในการทำ KM ของหน่วยงาน ซึ่งเป็นหัวข้อที่เจ้าหน้าที่ทุกคนสนใจและอยากนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้</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</p> <p>ผิวหนังบริเวณใบหน้า 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>คุณอัญชลี 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>ผิวน้ำแ่ก่ก่อนวัย</p> <p>ไม่ต้องสงสัยเลยว่ารังสียูวีคือหนึ่งในตัวการสำคัญที่สุดของการทำให้ผิวน้ำแ่ก่ก่อนวัย ไม่ว่าจะเป็รริ้วรอย การสูญเสียความยืดหยุ่นของผิว จุดต่างดำ และ ผิวยาบกร้าน</p> <p>ผื่นที่เกิดจากแสงแดด หรือ polymorphic light eruption (PLE) ภายในเวลาสั้นๆ เพียงแค่ 20 นาทีในแสงแดดจ้า ผิวน้ำแ่ก่ของเราอาจเกิดผื่นขึ้นได้ โดยอาจมีรูปแบบแตกต่างกันทั้งตุ่มแดงขนาดเล็ก บริเวณขนาดใหญ่เป็นสีแดง หรือแม้กระทั่งผิวน้ำแ่ก่พุพอง ปริมาณเม็ดสีเข้มมากผิดปกติ หรือ hyperpigmentation ถึงแม้จะไม่มีอันตราย และการที่ผิวมีจุดต่างดำหรือมีสีเข้มไม่สม่ำเสมอก็ทำให้สาวๆ เครียดได้ไม่น้อย โดยแสงแดดเป็นหนึ่งในตัวการสำคัญ</p> <p>ผิวไหม้</p> <p>ผิวที่แดงและแสบจากการตากแดดนานเกินไปโดยไม่ได้ปกป้องผิวอย่างถูกวิธี ถึงแม้ว่าอาการผิวไหม้อาจจะเกิดขึ้นได้กับผิวน้ำแ่ก่ทุกบริเวณ แต่ส่วนมากมักจะเกิดขึ้นในบริเวณที่เจอรังสียูวีมากที่สุด เช่น ไหล่ หน้า ใบหู หนังสืระชะ และหลังเท้า</p> <p>คุณบุษยา ถาม: เราจะมีวิธีหลีกเลี่ยงรังสียูวีได้อย่างไรคะ?</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 เซ็ดตัว และมีเหงื่อออกมาก • ทาครีมกันแดดสม่ำเสมอแม้ในวันที่ไม่มีแดด • สวมแว่นตากันแดดเพื่อปกป้องดวงตาจากรังสียูวี • สวมเสื้อผ้าที่ปกปิดผิวและสวมหมวกปีกกว้างเพื่อป้องกันศีรษะและผิวหนัง เมื่อต้องเผชิญแสงแดดจัด <p>คุณนันญา ถาม : เราจะมีกำบังกันหรือแก้ไขการทำร้ายผิวโดยรังสียูวีอย่างไร ?</p> <p>คุณชัชวาล ตอบ: ทาครีมกันแดดในปริมาณที่เพียงพอก่อนออกแดด</p> <ul style="list-style-type: none"> • หลีกเลี่ยงการทำไกล์บริเวณดวงตา • หมั่นทาซ้ำ (ทุกๆ 2 ชั่วโมง) โดยเฉพาะหลังจากว่ายน้ำ เซ็ดตัว หรือเหงื่อออก การทาครีมกันแดดในปริมาณที่ไม่เพียงพอทำให้ประสิทธิภาพของครีมลดลง • หลีกเลี่ยงการให้เสื้อผ้าสัมผัสกับครีมกันแดดเพื่อป้องกันการทำให้เกิดรอยเปื้อนบนเสื้อผ้า 	
--	--	--

	<p>คุณชนิตา ถาม: เราจะมีวิธีทาครีมกันแดดอย่างไรคะ ให้ถูกวิธี?</p> <p>คุณชัชวาล ตอบ : จากการสำรวจพบว่า คนส่วนมากทาครีมกันแดดในปริมาณเพียงแค่เศษ 1 ส่วน 4 ของปริมาณที่แนะนำเท่านั้น ทำให้ไม่ได้รับการปกป้องเต็มประสิทธิภาพอย่างแท้จริง วิธีทาครีมกันแดดบนผิวเด็กที่ถูกต้องคือ</p> <ul style="list-style-type: none">• ทาครีมกันแดดปริมาณที่เหมาะสม ปริมาณที่แนะนำบนใบหน้าคือหนึ่งซันชา หรือประมาณเท่าเหรียญสิบบาท• ทาครีมกันแดดให้ทั่วใบหน้า รวมถึงใบหู และลำคอ• อย่าลืมทาครีมกันแดดบริเวณหัวเข่าและหลังเท้า• หลังจากออกแดดประมาณ 30 นาทีควรทาครีมกันแดดซ้ำอีกครั้งเพื่อการปกป้องสูงสุด• ทาครีมกันแดดทุกๆ 2 ชั่วโมง หากทำกิจกรรมกลางแจ้งหรือกิจกรรมทางน้ำ เช่นว่ายน้ำ มีเหงื่อ	
--	--	--

	<p>คุณชุตินา 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 ความเหมาะสมและกิจกรรมที่ต้องพบเจอในแต่ละวัน เช่น ใช้สำหรับทุกวัน ไปเรียน ไปทำงาน ถ้าต้องออกแดดแรงๆ หรือดำน้ำ ว่ายน้ำกลางแจ้งทั้งวัน <u>ผิวแห้ง</u> เหมาะกับการใช้ครีมกันแดดที่เป็นเนื้อโลชั่น เพราะช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นไปในตัวและเนื้อครีมที่เหมาะสมสำหรับคนผิวแห้ง <u>ผิวแพ้ง่าย</u> เหมาะกับครีมกันแดดที่ผลิตจากธรรมชาติ ปราศจากสารเคมี 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 สรุปจากกระบวนการจัดการความรู้ในข้อ.7)

1. การวางแผนเพื่อให้ทราบปัญหาแนวทางปฏิบัติมีเป้าหมายร่วมกัน
2. การนิเทศจากหัวหน้าหน่วยงานหรือผู้ที่มีความรู้ความชำนาญกว่า

9. นวัตกรรมหรือสิ่งที่ได้จากการจัดการความรู้ (กรุณาแนบหลักฐาน)

- คู่มือ
- แผ่นพับ
- โปสเตอร์
- โปรแกรมหรือระบบต่างๆ

หรือ มีการเผยแพร่ความรู้ช่องทางต่างๆ ระบุ

- Facebook หน่วยงาน

คลินิกผิวหนัง มศว องค์กรฯ

- Website หน่วยงาน

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

....การทำครีมกันแดดที่

ถูกต้อง....

เขย่าครีมกันแดดก่อนทุกครั้ง เพื่อผสมให้เข้ากัน

ทำถูกเวลา :

-ควรทาก่อนออกแดด 15-30 นาที

-ควรทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง หากต้องอยู่กลางแจ้งตลอดเวลา และทาซ้ำหลังการว่ายน้ำหรือการออกกำลังกายที่มีเหงื่อออก

ทาในปริมาณที่ถูกต้อง :

-ควรทาผลิตภัณฑ์กันแดดให้หนาอย่างน้อย 2 นิ้ว (อย่าง น้อย 2 มิลลิกรัมต่อตารางเซนติเมตร) โดยปริมาณที่เหมาะสม สำหรับการทาทั่วใบหน้าและคอตัวบน คือ 2 ช้อนนิ้วมือ



ภาพครีมกันแดด
ปริมาณ 2 ช้อนนิ้วมือ

(บีบครีมเส้นผ่านศูนย์กลาง
0.5 ซม. ยาว 3 ซม.)

ควรแบ่งครีมทา 2 ครั้ง
ทับกัน จะครอบคลุมได้ทั่วถึง
กว่า

ทำถูกที่แห่ง :

-แต่มี 7 จุดบนหน้าที่ 2 นิ้ว ได้แก่ หน้าผาก ขมับ
โหนกแก้มข้างบน โหนกแก้มข้างล่าง คาง ข้างจมูก และลิ้นจมูก
และแก้มซ้ายขวาใบหน้า

-ทาครีมในบริเวณที่ไม่สามารถปกป้องได้ด้วยเสื้อผ้า หรือแว่นตา

-อย่าลืมทาครีมกันแดดที่ใบหู คอ และบริเวณที่ออกแดดด้วย
ตัว และบริเวณที่ปากกำลังจูบสติ๊กเกอร์กันแดดด้วย



ศูนย์การแพทย์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คลินิกผิวหนัง พศว อองครักษ์

...การป้องกัน

แสงแดด...



รังสียูวี (UV) คืออะไร ทำอันตราย ?

รังสีอัลตราไวโอเล็ต (ยูวี) เป็นคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าที่มองไม่เห็น แต่มีพลังงานสูงกว่าแสงที่ให้ความสว่าง ซึ่งบริเวณประมาณ 5% ของพลังงานแสงอาทิตย์ที่ส่องมายังโลก แบ่งออกเป็น

1. ยูวีเอ (320-400 nm) สามารถทะลุผ่านกระจก ทำให้เกิดผิวคล้ำแดด โดยกระตุ้นให้เกิดการสร้างเมลานิน แต่ไม่ทำให้เกิดการไหม้แดด รังสียูวีเอยังแบ่งย่อยเป็น ยูวีเอวัน (UVA I) และยูวีเอทู (UV II)
2. ยูวีบี (290-320 nm) ทำให้เกิดผิวเกรียมแดด ผิวลอกเสีย แดงคันระคาย ทำให้เกิดมะเร็งผิวหนัง
3. ยูวีซี (220-290 nm) มีอุณหภูมิต่ำเมื่อเทียบกับรังสีอื่น ไม่ส่องมาถึงผิวโลก เพราะถูกกรองโดยชั้นโอโซน

หลักง่ายๆ ช่วยป้องกันรังสียูวี

1. หลีกเลี่ยงอยู่ในที่ร่ม หลีกเลี่ยงการโดนแสงแดดกลางแจ้ง โดยเฉพาะในช่วงเวลา 10.00-16.00 น. (ผิวหนังที่สีการสะท้อนของแสงแดด เช่น ทหาราย กระดาษจากอาคาร ผิวหน้า จะทำให้ได้รับรังสียูวีมากขึ้น)
2. ไม่เลือกผ้าฝ้ายดิบ และหาขนาดจะป้องกันแสงแดดได้ดี โดยเลือกผ้าไหมขัดและหยาจะช่วยป้องกันแสงแดดได้ดีกว่าเสื้อผ้าสีอ่อนและบาง ถ้าหากเลือกผ้าเปียกน้ำ จะทำให้ประสิทธิภาพในการป้องกันแสงแดดลดลงครึ่งหนึ่ง
3. สวมหมวกปีกกว้าง การสวม เพื่อปกป้องกลางแก้ม รังสีอัลตราไวโอเล็ตสามารถป้องกันโดยหมวกได้มากกว่า 50%
4. สวมแว่นตา ที่ป้องกันรังสียูวี ช่วยป้องกันอันตรายต่อดวงตาจากแสงแดด

5. ควรทาครีมกันแดด ในบริเวณใบหน้า คอ หลังมือ และบริเวณที่ออกแดดบ่อยๆ หากต้องอยู่กลางแจ้งหรือสภาพอากาศร้อน
6. กระจกสามารถป้องกันรังสียูวีบีได้ แต่ในกรณีที่มีรังสีจากหน้าต่างเป็นเวลานาน ควรใช้หมวกกันแสงหรือติดฟิล์มกันรังสียูวี ที่หน้าต่างและที่กระจกรถยนต์

ประสิทธิภาพของครีมกันแดดวัดได้อย่างไร

ประสิทธิภาพของครีมกันแดด สามารถทดสอบได้จากความสามารถในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังจากรังสียูวีบี และความสามารถในการป้องกันการดำคล้ำของผิวหน้าจากการได้รับรังสียูวีเอ

SPF คืออะไร?

SPF ของผลิตภัณฑ์ป้องกันแสงแดด คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการไหม้แดงของผิวหนังที่เกิดจากการสัมผัสรังสียูวีบี

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

PA คืออะไร?

PA คือ ค่าที่แสดงถึงความสามารถของผลิตภัณฑ์ในการป้องกันการดำคล้ำของผิวหนัง ซึ่งเกิดจากการได้รับรังสียูวีเอ โดยใช้เครื่องหมาย (+) แสดงระดับของประสิทธิภาพ

ระดับ	ค่า PA	ความสามารถในการลดแสงยูวีเอ
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 โดยดูผิวหน้าเป็นสิວ່าย 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

Eucerin[®]

การอบรมผลิตภัณท์ Eucerin จากผู้แทน
บริษัท โบเออร์สดีออร์ฟ(ประเทศไทย)จำกัด

