MDX

คู่มือสุขภาพชาย เฉพาะด้าน

แสงแดด มลภาวะ ต้นเหตุผิวหมองคล้ำ

ผิวผู้ชาย เผชิญมลภาวะ ปกป้องด้วยวิธีง่ายๆ



ออกแดดทีไร ผิวคล้ำทุกที

ฝุ่นควันเยอะ ผิวหมองลง

ต้นเหตุ | เช็กผิว | 4 ขั้นตอน | **พบแพทย์**

MDX แบรนด์ผู้ชายอันดับ 1

ผิวหมองคล้ำ เกิดจากอะไรบ้าง



ผิวคล้ำไม่ได้มาจากแดดอย่างเดียว ปัจจัยรอบตัวที่เราเจอทุกวันสะสมกัน จนสีผิวและความสดใสเปลี่ยนไป

รังสียูวีจากแสงแดด

ผิวสร้างเม็ดสีเมลานินมากขึ้นเพื่อปกป้องตัวเอง ผิวจึงเข้มและคล้ำลง

ฝุ่น PM2.5 และควัน

ฝุ่นละเอียดเกาะผิวและรูขุมขน มีงานวิจัยที่พบความเกี่ยวข้องกับผิวหมองและเม็ดสีผิดปกติ

ผิวแห้งและขัดแรง

ผิวที่เสียสมดุลความชุ่มชื้นสะท้อนแสงได้น้อยลง จึงดูหม่นและไม่สดใส

นอนน้อย บุหรี่ เหล้า

พักผ่อนไม่พอและสารพิษจากควันบุหรี่ ทำให้ผิวดูโทรมเร็วขึ้น

ข่าวดี ตัวการส่วนใหญ่ควบคุมได้ด้วยนิสัยประจำวัน ไม่ต้องรอให้ผิวเปลี่ยนก่อนค่อยดูแล

เช็กผิวตัวเอง เสี่ยงคล้ำหมองแค่ไหน



ติ๊กข้อที่เป็นจริงกับคุณ แล้วรวมจำนวนข้อ

- [ ] ออกแดดทีไร ผิวคล้ำเร็วกว่าคนอื่น
- [ ] ทำงานหรือเดินทางกลางแจ้งเกือบทุกวัน
- [ ] ไม่ค่อยทากันแดด หรือทาแค่บางวัน
- [ ] ลืมทาบริเวณคอ หู และหลังมือ
- [ ] วันฝุ่นเยอะ ผิวดูหมองและโทรม
- [ ] กลับบ้านแล้วไม่ได้ล้างฝุ่นทันที
- [ ] อาบน้ำร้อนจัด หรือขัดผิวแรงๆ
- [ ] นอนน้อย สูบบุหรี่ หรือดื่มน้ำไม่พอ

0–2	3–5	6–8
ดูแลดีแล้ว รักษาไว้	มีจุดรั่ว ควรปรับ	เสี่ยงสูง เริ่มวันนี้

จำไว้ แบบเช็กนี้เป็นเพียงภาพรวม ไม่ใช่การวินิจฉัย หากมีผื่น แผล หรือไฝที่เปลี่ยนไป ควรพบแพทย์ผิวหนัง

ขั้นที่ 1 รู้ทันแดด
ช่วงไหนแรง ตรงไหนโดน



10:00–16:00
แดดแรงที่สุดของวัน

UVA
ลึกถึงชั้นผิว ทำให้คล้ำ

UVB
ทำให้ผิวไหม้ แดงแสบ

วันที่ฟ้าครึ้มก็ยังโดน

รังสียูวีผ่านเมฆบางส่วนได้ ไม่ใช่เฉพาะวันที่แดดจัด

ในรถและริมหน้าต่างก็โดน

กระจกกันได้ไม่ครบ แขนข้างคนขับมักคล้ำกว่าอีกข้าง

แดดสะสมทีละนิด

เวลาเดินไปทำงาน นั่งรถ ขับรถ ล้วนบวกรวมกันทุกวัน

ระวัง ผิวแดงแสบหลังออกแดด นั่นคือสัญญาณว่าผิวได้รับเกินพอแล้ว

ขั้นที่ 2 กันแดด ให้ถูกวิธี



เลือก SPF 30 ขึ้นไป และ PA+++

SPF บอกการป้องกัน UVB ส่วน PA บอกการป้องกัน UVA

ทาก่อนออกจากบ้าน 15–30 นาที

ให้ผลิตภัณฑ์เกาะผิวก่อนเจอแดด

ทาให้ทั่ว ไม่ใช่แค่หน้า

คอ หู ท้ายทอย และหลังมือ คือจุดที่ผู้ชายมักลืม

ทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง

เมื่ออยู่กลางแจ้งนาน หรือหลังเหงื่อออกมาก

เสริมด้วยหมวกและแว่นกันแดด

ลดแสงที่ตกลงผิวโดยตรง

จำไว้ ครีมกันแดดลดผลของรังสียูวีได้ แต่ไม่ใช่เกราะที่กันได้ทั้งหมด ควรหาที่ร่มด้วย

ขั้นที่ 3 รับมือฝุ่น ก่อนฝุ่นเกาะผิว



เช็กค่าฝุ่นก่อนออกจากบ้าน

เปิดแอปตรวจคุณภาพอากาศ ดูว่าวันนี้อยู่ระดับไหน

ใส่หน้ากากเมื่อค่าฝุ่นสูง

ระดับสีส้มขึ้นไป ควรใส่หน้ากากและลดกิจกรรมกลางแจ้ง

เสื้อแขนยาวและผ้าบัฟ

ลดพื้นที่ผิวที่สัมผัสฝุ่นและควัน

กลับบ้านแล้วล้างทันที

ฝุ่นที่ค้างบนผิวและเส้นผมคือสิ่งที่ควรออกก่อนนอน

วันฝุ่นเยอะ ย้ายไปออกกำลังในร่ม

หายใจแรงกลางแจ้งแล้วฝุ่นเข้าปอดมากกว่าปกติ

จำไว้ หน้ากากและเสื้อผ้าช่วยลดฝุ่นที่ผิว แต่ไม่ได้กำจัดฝุ่นออกทั้งหมด การล้างหลังกลับบ้านจึงสำคัญ

ขั้นที่ 4 ล้างและบำรุง หลังเจอแดดเจอฝุ่น



อาบน้ำอุ่นพอดี

น้ำร้อนจัดทำให้ผิวแห้งและตึงกว่าเดิม

ใช้เจลอาบน้ำที่อ่อนโยน

ล้างฝุ่นและเหงื่อให้สะอาด โดยไม่ต้องขัดแรง

ทาครีมบำรุงตอนผิวยังหมาด

กักเก็บความชุ่มชื้นไว้ ผิวจึงดูเรียบและสดใสขึ้น

กินผักผลไม้หลากสี ดื่มน้ำให้พอ

ผิวสะท้อนสิ่งที่เรากินและดื่มในแต่ละวัน

นอนให้เต็มอิ่ม

ช่วงหลับคือเวลาที่ผิวซ่อมแซมตัวเอง

จำไว้ ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวช่วยให้ผิวดูสะอาดและชุ่มชื้น แต่ไม่ได้ทำให้ผิวขาวขึ้นหรือรักษาผิวคล้ำ

สังเกตผิวตัวเอง และพบแพทย์เมื่อไหร่



1 จุดที่ควรถ่ายรูปเก็บไว้เทียบ

ไฝและปานใหม่ | ปื้นคล้ำเฉพาะจุด | กระและฝ้า | แผลที่ไม่หาย

ถ่ายรูปเก็บไว้ ถ่ายบริเวณที่สงสัยทุกเดือน เทียบการเปลี่ยนแปลง และนำไปให้แพทย์ผิวหนังดู

⚠ สัญญาณที่ควรไปพบแพทย์

- ไฝที่โตเร็ว ขอบไม่เรียบ หรือสีไม่สม่ำเสมอ
- ปื้นคล้ำที่ขยายเร็วหรือมีขอบไม่ชัด
- แผลที่ไม่หายภายในหลายสัปดาห์
- ผื่นแดง คัน บวม หลังออกแดดหรือใช้ผลิตภัณฑ์ใหม่
- ผิวคล้ำลงทั่วตัวโดยไม่ทราบสาเหตุ

แผนผิวสู้แดดฝุ่น
สี่ช่วงที่ทำได้จริง



1 เช้า
ทากันแดดทั่วคอ หู หลังมือ แล้วเช็กค่าฝุ่น

2 ระหว่างวัน
เดินทางใต้ร่ม ทาซ้ำทุก 2 ชั่วโมง ดื่มน้ำ

3 เย็น
กลับถึงบ้านอาบน้ำล้างฝุ่นและเหงื่อทันที

4 ก่อนนอน
ทาครีมบำรุง ปิดจอ แล้วนอนให้เต็มอิ่ม

ตัวช่วยเสริมจาก MDX

MDX Wisdom Shower Gel



เจลอาบน้ำสูตรเซรั่มสำหรับผู้ชาย ทำความสะอาดและดูแลผิวในขั้นตอนเดียว เหมาะกับคนที่อยากล้างฝุ่นเหงื่อหลังกลับบ้านแบบอ่อนโยน

ดูรายละเอียดสินค้า ›

ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดผิว ใช้ภายนอกเท่านั้น หากเกิดการระคายเคืองให้หยุดใช้ และปรึกษาแพทย์ผิวหนัง

เลขที่ใบรับจดแจ้ง 12-1-6800017259 ผลลัพธ์แตกต่างกันในแต่ละบุคคล

‹ ย้อนกลับ
พบแพทย์เมื่อไหร่

กลับไป
หน้าแรก ›