

การศึกษาประสิทธิผลครีมพอกผิวไพลในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง กรณีศึกษานักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

A study on the effectiveness of skin mask in adding moisture to the body skin.
Case study Yala Rajabhat University

นุรีย๊ะ ล่าเตะเกะ^{1*}, ยาวีตาร์ อีซอมูซอ, อาเนิตา ยาเลอดอละ, นุรฮายาตี กาดร์
Nuriya Latekeh^{1*}, Yawita Esormusor, Aneeta Yaleedoloh, Nurhayatee Kader

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ศึกษาแบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (One-group Pretest-posttest Design) การใช้ครีมพอกผิวร่างกาย ในกลุ่มนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 30 คน ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวแห้ง ทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จดบันทึกผล และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ Repeated Measure ANOVA ทำการทดลองจำนวน 8 ครั้ง ต่อ คน ผลการวิจัยพบว่า

ผิวหนัง ก่อนได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิวร่างกาย ภายหลังได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิวร่างกาย ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยของความชุ่มชื้นของผิวหนัง ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 จากการวิเคราะห์พบความแตกต่างดังนี้

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของความชุ่มชื้นของผิวหนัง ภายหลังได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิวร่างกาย ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าก่อนได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิวร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 7.27, df = 30, p < .000$)
- ค่าคะแนนเฉลี่ยของความชุ่มชื้นของผิวหนัง ภายหลังได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิวร่างกาย ในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิวร่างกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.75, df = 30, p < .000$)

คำสำคัญ: ครีมพอกผิวไพล, ความชุ่มชื้น, ผิวร่างกาย

Abstract

This Quasi – Experimental Research was conducted through One-group Pretest-posttest Design. Using body cream Among students in the field of health science business Age between 18 - 20 years old 30 people. That have problems with dry skin The experiment was conducted 2 times a method once a week for 30 minutes each time. The results were recorded and collected at pre-experimental and post-experimental periods. Data were analyzed using statistics including mean, standard deviation and Repeated Measure ANOVA.

The results of this research indicated as follows:

Body skin before being masked with body mask cream After receiving a skin mask with a body mask, The researchers analyzed the difference in mean scores of body hydration at Week 3 and Week 6 The analytic results showed as follows:

¹ อาจารย์ สาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

¹ นักศึกษา สาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

*Corresponding author, E-mail: 406177022@yru.ac.th

- Average score of skin hydration After receiving a skin mask with body mask in the 3rd week Higher than before being masked with body masking cream with a statistical significance level ($t = 7.27$, $df = 30$, $p < .000$)

- Average score of skin hydration After receiving a skin mask with body mask in the 6rd week Higher than before being masked with body masking cream with a statistical significance level ($t = 5.75$, $df = 30$, $p < .000$)

Keyword: Plai skin care cream, Moisture, Body skin

บทนำ

ปัญหาผิว ถือเป็นเรื่องใหญ่ สำหรับผู้หญิงหลายคน ๆ และวัยหนุ่มสาว เมื่อไหร่ ที่ผิวมีริ้วรอยเกิดขึ้นบนใบหน้า จะทำให้สูญเสียความมั่นใจ แต่งหน้าหนาเพื่อปกปิดริ้วรอย ไม่กล้าออกนอกบ้าน แต่สิ่งที่สำคัญคือ การทำความสะอาดเข้าใจกับผิว รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของผิว เมื่อกาลเวลาเปลี่ยนแปลงไป และวางแผนรับมือให้ดีที่สุด (ปัญหาผิวของผู้หญิงแต่ละวัย , ออนไลน์)

ปัจจุบันคนไทยมีอาการผิวแห้งเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาการผิวแห้ง คือ มีสาเหตุมาจากสภาวะที่ผิวขาดความชุ่มชื้น เนื่องจากสูญเสียน้ำให้กับชั้นบรรยากาศโดยการระเหยออก จากผลสำรวจพบว่า ผู้หญิงไทยกว่าร้อยละ 61 มีผิวบอบบางแพ้ง่าย ในขณะที่อีกร้อยละ 57 มีผิวแห้งถึงผิวธรรมดา ลักษณะของผิวแห้งจะมีอาการคัน เป็นอาการที่พบได้บ่อยในบริเวณที่มีผิวแห้ง ผิวมีความหยากกร้าน จับดูแล้วไม่เรียบอาจแห้งลอกเป็นขุย ๆ ถ้าเป็นมากอาจมีอาการแสบแดงเหมือนผิวหนังอักเสบ ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางผิวหนังตามมาได้ อาการผิวแห้งโดยทั่วไปสามารถดีขึ้นได้ เมื่อมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือลดปัจจัยที่ทำให้เกิดผิวแห้งขึ้น แต่หากเมื่ออาการไม่ดีขึ้นเลย แม้ทำทุกวิถีทางแล้ว มีอาการคันมากจนรบกวนการนอนหลับ อาการผิวแห้งมาพร้อมกับอาการอักเสบ เช่น แสบแดง ร้อน หรือบวม มีอาการคันมากอาจจนเป็นแผลมีลักษณะเสี่ยงต่อการติดเชื้อที่แห้งซึ่งสาเหตุของผิวแห้งส่วนใหญ่ มาจากปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดปัญหาผิวแห้ง เช่น อากาศ และสิ่งแวดล้อม ผิวแห้งจะเกิดในช่วงที่มีอากาศหนาว อุณหภูมิต่ำ ความชื้นในอากาศน้อย ส่งผลทำให้เกิดผิวแห้ง เช่น เวลาไปต่างประเทศอุณหภูมิติดลบ จะมีปัญหาผิวแห้งง่าย หรือสาว ๆ ที่อยู่ในออฟฟิศ นั่งอยู่ในห้องแอร์นาน ๆ ก็ทำให้ผิวแห้งได้เช่นกัน อีกทั้งการอาบน้ำด้วยน้ำร้อนจัด การใช้สบู่ หรือสารทำความสะอาดผิวที่รุนแรงไปก็จะไปทำลายน้ำมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติในชั้นผิวอายุ โรคประจำตัว เช่น มีประวัติเป็นผื่นแพ้ผิวหนังตั้งแต่เด็ก หรือคนที่มีภาวะการทำงานของฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำกว่าปกติ โรคเบาหวานก็มักพบมีผิวแห้งง่าย การกินยา ทายาบางชนิดก็มีผลทำให้ผิวแห้งเช่นกัน เช่น การกินยารักษาสิว หรือยาที่ลดการเกิดสิวบางตัว การขาดสารอาหารบางตัว เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี ซิงค์ ก็ทำให้ผิวแห้งเช่นกันมลภาวะเป็นหนึ่งในสาเหตุอันดับต้น ๆ ที่ทำให้ผู้หญิงไทยมีผิวที่บอบบางแพ้ง่าย อีกทั้งผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในเมืองประสบปัญหาผิวแห้งกร้านหมองคล้ำ เนื่องจากมลภาวะและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว เช่น ฝุ่นละออง คาร์บอนพิช และรังสียูวี เป็นต้น ซึ่งล้วนก่อให้เกิดอนุมูลอิสระมาทำร้ายผิว (นิธิตั้ง ศิริทรัพย์, ออนไลน์, 2559) ซึ่งผิวหนังถือเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยห่อหุ้มร่างกาย ช่วยรักษาสมดุล และปกป้องร่างกายจากสภาพแวดล้อมภายนอก ทั้งยังเป็นส่วนที่สามารถรับรู้การสัมผัสได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นบริเวณที่สาว ๆ หลายคนให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะถ้าคนไหนที่มีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสแล้วก็จะยิ่งสวยดูดีมีเสน่ห์ แต่ถ้าจะให้ผิวไร้ปัญหาไปเลยก็คงเป็นไปได้ยาก เพราะไหนจะต้องพบเจอกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลง มลภาวะต่าง ๆ รวมไปถึงรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละคนที่อาจทำให้เกิดปัญหาผิวได้อีกด้วย (ปัญหาผิว, ออนไลน์)

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่เพิ่มความชุ่มชื้นกำลังได้รับความนิยมอย่างมาก รวมถึงกระแสการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติก็ได้รับความสนใจควบคู่กันมา ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผลิตภัณฑ์พอกผิวจากสมุนไพรอัน ได้แก่ โพล น้ำผึ้ง มะขามเปียก ขมิ้นชัน และว่านหางจระเข้ นั้นมีคุณสมบัติสามารถบำรุงผิวพรรณสำหรับบุคคลที่ต้องเผชิญกับปัญหาผิวขาดความชุ่มชื้น ผิวแห้งกร้าน ผิวแห้งตึง สมุนไพรข้างต้นจะมีฤทธิ์ช่วยในการรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังและมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและคุณสมบัติทำให้ผิวขาวขึ้น จึงสามารถที่นำมาสกัดเป็นครีมเพื่อบำรุง

ผิวพรรณได้เป็นอย่างดี (สุขุม กาญจนพิมาย , 2561)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของการพอกผิว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพก่อน และหลังการใช้ครีมพอกผิวโพลในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวกาย กรณีศึกษานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา เพื่อนำข้อมูลมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการดูแลสุขภาพของประชาชน ทั้งทางกาย และทางจิต และเพื่อแก้ปัญหาผิวขาดความชุ่มชื้น เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิภาพก่อน และหลังการใช้ครีมพอกผิวโพลในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวกาย กรณีศึกษานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

1. แนวคิดและทฤษฎี

พื้นฐานโครงสร้างผิวหนัง

ผิวหนังของคนเราโดยเฉลี่ยจะมีพื้นที่ประมาณ 1.6 ตารางเมตร เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่ห่อหุ้ม อวัยวะอื่นทั้งหมด ดังนั้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงก็จะสามารถมองเห็นได้ง่ายที่สุดไม่เหมือนอวัยวะอื่น ผิวหนังของคนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาจนกว่าจะสิ้นอายุขัย และผิวหนังจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง เมื่อถูกรบกวนจากภายนอกคือ ทำให้ผิวหนังหนาขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบระหว่างผิวหนังส่วนที่อยู่ในร่มผ้ากับส่วนที่อยู่กลางแจ้งจะพบว่า ความหนาต่างกัน ลักษณะของผิวหนังแบ่งตามโครงสร้างได้เป็น 3 ชั้น คือชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) ชั้นหนังแท้ (Dermis) และชั้นของไขมัน (Subcutaneous Tissue) นอกจากนี้ยังมีต่อมไขมันขนต่อมเหงื่อ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ชั้นหนังกำพร้า (Epidermis)

เป็นส่วนที่อยู่ชั้นบนสุดและอยู่ภายนอกของผิวหนังถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ มีความแตกต่างกันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย บริเวณฝ่ามือ ส้นเท้าและอื่น ๆ จะหนาประมาณ 0.4 มิลลิเมตร บริเวณเปลือกตาจะบางที่สุดประมาณ 0.073 มิลลิเมตร ชั้นหนังกำพร้าจะแบ่ง ออกเป็นชั้นเซลล์ต่าง ๆ หลายชั้น มีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน โดยมีส่วนที่สำคัญดังนี้ เซลล์ที่อยู่ชั้นบนสุด คือ ชั้น Comifi เป็นเซลล์ที่ตายแล้วมีลักษณะเป็นกรตอ่อน ๆ ดูดน้ำได้ดีและจะหลุดเป็นขี้ไคล โดยไม่เห็นด้วยตาเปล่า ชั้นถัดลงไปจะเป็นชั้น Granular จะมีเซลล์ลักษณะเป็นเม็ดอยู่เป็นจำนวนมากมีรีเฟล็กซ์ไวต่อแสงแดด ถ้ามีการขัดถูจนชั้น Comifi ลอกหลุดมากเกินไป จะทำให้ผิวระคายเคืองและไวต่อแสงแดดอาจทำให้เกิดรอยด่างดำได้ง่าย

1.2 ชั้นหนังแท้ (Dermis)

ชั้นนี้ประกอบด้วย เส้นเลือด ต่อมไขมัน ต่อมเหงื่อ ต่อมน้ำเหลือง รากขน เป็นทางผ่านของเส้นประสาท เส้นใยคอลลาเจน เส้นใยอีลาสติน เป็นต้น ชั้นไขมัน (Subcutaneous) เกิดจากไฟเบอร์ และไขมัน ช่วยสร้างส่วนโค้งให้ร่างกายสตรีดูงดงาม นอกจากนี้ยังมีหน้าที่เป็นหมอนรองรับแรงกระแทกจากภายนอกที่จะมาทำอันตรายต่อกระดูก และกล้ามเนื้อเส้นเอ็นต่าง ๆ เมื่อผิวหนังได้รับสารอาหารไม่เพียงพอไขมัน จะเปลี่ยนเป็นสารอาหารเข้าไปในกระแสเลือดปริมาณไขมันจะเปลี่ยนไปตามวัยและฤดูกาลแต่ที่สำคัญการมีปริมาณไขมัน ได้ผิวหนังที่เหมาะสมจะช่วยให้ผิวพรรณแลดูงดงามอยู่เสมอ

1.3 ชั้นของไขมัน (Subcutaneous Fat)

ชั้นนี้มีเนื้อเยื่อไขมันมากช่วยป้องกันอวัยวะภายในจากการถูกกระทบกระแทกช่วยเก็บสะสมพลังงาน จะประกอบไปด้วยเซลล์ไขมันและมีเส้นประสาทเส้นเลือดและท่อน้ำเหลืองอยู่ด้วยต่อมไขมันมีหน้าที่สร้างไขมันออกมาเพื่อเคลือบผิวหนังและลดการสูญเสียน้ำการเจริญเติบโตของต่อมไขมันขึ้นอยู่กับฮอร์โมนเพศชาย (Androgen) ในเพศชายจะมีการสร้างไขมันมากกว่าเพศหญิง การสร้างไขมันจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุเมื่ออายุมากขึ้นการสร้าง

ไขมันจะลดลงจึงทำให้สังเกตเห็นได้ว่าคนชราที่มีผิวค่อนข้างแห้งกว่าคนหนุ่มสาวและมักไม่ค่อยเป็นสิ่ว (กัมพล เอี่ยมพนา กิจ, 2556)

ปัญหาผิวแห้ง

ผิวแห้งแห้งเป็นผลจากการเสียน้ำออกจากผิวหนังเกิดจากกลไกสำคัญ 3 ประการ

1. ผิวลอกเป็นขุยจากความผิดปกติในการสร้าง (Keratin) ทำให้เสียความสามารถในการรักษาน้ำไว้ที่ผิวหนัง

2. ชั้นหนังกำพร้ามีการหมุนเวียนเร็วกว่าปกติทำให้ไม่มีเวลาพอในการสร้างผิวแห้งชั้นนอกสุดหรือชั้นซีโคลที่สมบูรณ์ได้ หนังกำพร้าชั้นนอกสุดมีส่วนประกอบเป็นไขมันแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ผิวแห้งชั้นซีโคล ผิวแห้งที่มีการหมุนเวียนรวดเร็วจะไม่สามารถสร้างชั้นไขมันได้ทันจึงเสียความสามารถในการรักษาน้ำให้คงอยู่ในผิวแห้งไป

3. มีการทำลายของผิวแห้งชั้นหนังกำพร้าจากสารเคมีเช่น detergents ทำให้สูญเสียไขมันชั้นหนังกำพร้าไป เป็นผลให้ผิวแห้งสูญเสียน้ำออกสู่สิ่งแวดล้อมได้ง่ายขึ้น การเกิดภาวะผิวแห้งอาจเป็นผลจากกลไกใดกลไกหนึ่งหรือเกิดจากทั้ง 3 กลไก พร้อม ๆ กันได้

ลักษณะของผิวแห้ง

- ผิวดูขาดน้ำ แห้งกร้าน
- ผิวลอกเป็นขุย
- มีอาการคันบ่อย
- รุขุมขนเล็ก ละเอียด
- มีริ้วรอยก่อนวัย

กลไกการรักษาความชุ่มชื้นของผิวแห้ง

การรักษาความชุ่มชื้นของผิวแห้งอาศัยคุณสมบัติของผิวแห้งชั้นนอกสุดและไขมันที่เซลล์ผิวแห้ง และต่อมไขมันสร้างขึ้นมาควบคุมไม่ให้น้ำซึมผ่านออกสู่ภายนอกร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวแห้งตามธรรมชาติ (natural moisturizers) สารต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่ คือ กรดอะมิโน อนุพันธ์ (derivative) กรดอะมิโน และเกลือของกรดอะมิโน เป็นสารรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวแห้ง สารเหล่านี้ ได้แก่ 1. Sodium 2 pyrrolidone 3. carboxylic acid 4. Urea 5. Lactic acid จากความรู้เรื่องสารรักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาตินี้ ได้มีการนำสารดังกล่าวมาผสมในมอยส์เจอร์ไรเซอร์ชนิดต่าง ๆ (ปวน สุทธิพิณจรธรรม, 2560)

ปัจจัยที่มีผลต่อผิวแห้ง

สาเหตุของการเกิดนั้น แบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่

1. ปัจจัยทางด้านกายภาพ

เกี่ยวกับปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

1.1 แสงแดด (Sunlight)

ผิวที่สัมผัสแสงแดด ทำให้เส้นเลือดในชั้นหนังแท้ขยายตัว ทำให้ปริมาตรเลือดที่ไปสู่ผิวแห้งชั้นนี้เพิ่มมากขึ้นจึงมีอาการแดง จากข้อมูลของ International Commission On Illumination (CIE) กล่าวว่า แสงที่มีประสิทธิภาพในการทำให้เกิดอาการแดงได้มากจะเป็นแสงในช่วง UVB. (290-320 nm.) ประมาณร้อยละ 87 และแสงในช่วง UVA. (320-400 nm.) ประมาณร้อยละ 13 อาการแดงที่เกิดจากรังสียูวีบีจะไม่เกิดขึ้นทันทีโดยทั่วไปจะเริ่มเห็นได้ใน 3-5 ชั่วโมง และมากที่สุดใช้เวลา 12-24 ชั่วโมง ส่วนอาการแดงที่เกิดจากรังสี ยูวี เอ จะเกิดขึ้นทันทีและจางลงใน 4 ชั่วโมง และจะปรากฏขึ้นอีกครั้งในเวลา 6 ชั่วโมง และจะอยู่นานถึง 24 ชั่วโมง ขึ้นกับอายุของคนที่ถูกแสงแดด อายุ มากก็จะอยู่ได้นาน (รวีโรจน์ จันทร์หอม, 2558)

รังสีอัลตราไวโอเล็ตจากดวงอาทิตย์จะทำให้ความยืดหยุ่นและคอลลาเจนในผิวของคุณ เมื่อขจัดสิ่งทั้งสองนี้ออกแล้วผิวของคุณจะเริ่มมีริ้วรอยและแสดงอายุหรือจุดสีน้ำตาล การได้รับแสงแดดมากเกินไปยังเป็นสาเหตุหลักของมะเร็งผิวหนัง การสวมครีมกันแดดหมวกและชุดป้องกันแสงแดดรวมทั้งการอยู่ในที่ร่มควรช่วยป้องกันการทำร้ายผิวจากแสงแดด (เบเวอร์ลี ฟิสเซอร์, 2560)

1.2 สภาพอากาศ (Weather)

ภาวะอากาศแห้งส่งผลให้ผิวเกิดความแห้ง เป็นผื่นคันที่พบได้บ่อยในประเทศไทยแล้ว หากมีโอกาสได้ไปต่างประเทศที่มีอากาศหนาวมาก ๆ ต้องระมัดระวังภาวะที่เกิดอุณหภูมิจากร่างกายต่ำมาก เนื่องจากร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ (ภัทรา พิมลสานต์, ออนไลน์, 2558)

1.3 มลภาวะในอากาศ (Air Pollution)

ฝุ่น PM2.5 เป็นสารประกอบจำพวกคาร์บอนมีคุณสมบัติละลายในน้ำมันได้ดี สามารถแทรกซึมผ่านผิวชั้นนอกลงไปยังเซลล์ผิวหนังชั้นในได้โดยอนุภาคละอองฝุ่นจะทำปฏิกิริยาออกซิเดชัน (Oxidation) กับผิวทำให้เกิดอนุมูลอิสระ จะส่งผลร้ายโดยตรงต่อการทำงานของเซลล์ผิวได้ถึงระดับยีน มีผลทำให้ผิวเสื่อมชราเร็วขึ้น ด้วยข้อมูลจากงานวิจัยพบว่าฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 สามารถจับตัวกับสารเคมีและโลหะต่าง ๆ และนำพาเข้าสู่ผิวหนังมีผลทำร้ายเซลล์ผิวหนังโดยตรง และทำให้การทำงานของเซลล์ผิวหนังผิดปกติไป (จันทร์จิรา สวัสดิพงษ์, 2560)

2. ปัจจัยทางด้านชีวภาพ

เกี่ยวกับปัจจัยภายใน ซึ่งเป็นปัจจัยส่วนบุคคล มีดังนี้

2.1 พันธุกรรม : ผิวแห้งมักมีกรรมพันธุ์เป็นส่วนร่วม เช่น มีประวัติครอบครัวมีผิวแห้ง จากงานวิจัยของดีนาร์โด (Di Nardo et al., 1998) พบว่ามีการขาดเซราไมด์และระดับไขมันในผิวหนังร่วมกับระดับ NMF ลดลงในกลุ่มประชากรที่มีผิวแห้ง

2.2 อายุมาก : ในคนชราอุบัติเหตุการณ์ผิวแห้ง พบมากขึ้นเนื่องจากปริมาณไขมันและสารให้ความชุ่มชื้นให้แก่ผิวลดลง

2.3 โรคประจำตัว : หลายโรคมีผลทำให้ผิวแห้ง เช่นโรคพร่องไทรอยด์ (hypothyroidism) ไตวายเรื้อรัง (uremia), โรคเรื้อรังต่าง ๆ (chronic diseases), โรคสะเก็ดเงิน โรคอิกโทโอสิส โรคผื่นภูมิแพ้ผิวหนัง

2.4 ยา : ยาหลายชนิดทำให้ผิวแห้ง เช่น ยาลดไขมัน, กรดวิตามินเอ (isotretinoin) ลิเทียม

2.5 การใช้สารเคมี : สารเคมีหลายชนิดทำให้ผิวแห้งจากการดึงเอาไขมันและความชุ่มชื้นออกจากผิว ทำให้เกราะป้องกันผิวแห้งถูกทำลาย เช่นสารทำละลาย (organic solvents) ผงซักฟอก สบู่ที่มีความเป็นด่าง (Voegeli, 2008)

2.6 พฤติกรรมของบุคคล : โดยเฉพาะการอาบน้ำนาน การอาบน้ำอุ่น การใช้สบู่ปริมาณมากในการอาบน้ำ การใช้เครื่องปรับอากาศ การใช้เครื่องทำความร้อน (Baumann, 2009)

สมุนไพรรักษาผิวแห้ง

สมุนไพรมหาถึง ผลผลิตทางธรรมชาติ อันได้จากพืชเพื่อใช้ประโยชน์ด้านการรักษา และใช้ทำเป็นเครื่องยา ซึ่งสมุนไพรมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในทางสุขภาพอันหมายถึงการรักษาโรค การบำรุงผิวพรรณ ตลอดจนถึงการสร้างเสริมความงาม และอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นในทางการค้าสมุนไพรมักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกทำให้เป็นชิ้นเล็กกลบ บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง เม็ด แคปซูล ลูกกลอน ชาชง คริม และเจล หรือการปรุงในรูปแบบอื่น ๆ เป็นต้น โดยเป็นพืชสมุนไพรวัดตามกระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เป็นสมุนไพรรักษาโรค (กนกกาญจน์ วิชาศิลป์และคณะ, 2559)

น้ำผึ้ง สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวแห้ง : ในน้ำผึ้งประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส ซีลีเนียม อัลบูมินอยด์ ละอองเกสรดอกไม้และ ฮอร์โมนเอสโตรเจน จำนวนเล็กน้อย น้ำผึ้งใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอาง ใช้พอกหน้าทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง มีน้ำมันวลขึ้น น้ำผึ้งยังมีคุณสมบัติช่วยสมานผิว น้ำผึ้ง เป็นเครื่องสำอางจากธรรมชาติที่ให้ประโยชน์สูงและหาง่าย นอกจากนี้ยังสามารถใช้ น้ำผึ้ง บำรุงผม ซึ่งจะช่วยบำรุงหนังศีรษะ และกระตุ้นการงอกของเส้นผม

นมสดแท้ 100% สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวแห้ง : ทำให้ผิวชุ่มชื้นนุ่มนวลสัมผัส เหมือนผิวเด็ก: เนื่องจากนมมีส่วนช่วยในการบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นได้ดี จึงสามารถนำมาบำรุงผิวหน้าให้เนียนใสได้ แถมยังช่วยทำความสะอาดรูขุมขนให้สะอาดหมดจดอีกด้วย

ขมิ้น สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย : ช่วยบำรุงผิวไปพร้อมกับฆ่าเชื้อที่ทำให้เกิดโรคผิวหนัง บางชนิด ในสมัยก่อนคนในแถบตอนใต้ของเอเชีย และแถบตะวันออกเฉียงใต้ใช้ขมิ้นทาผิวหนัง เพื่อให้นุ่มนวลหรือใช้ในการอาบน้ำ ทำให้ผิวดูผ่องใสมากยิ่งขึ้น

ว่านหางจระเข้ สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย : ช่วยเติมน้ำให้ผิว ทำให้ผิวหนังและผิวกายชุ่มชื้นและเนียนนุ่ม และป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย

ไพล สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย : มีคุณสมบัติช่วยบำรุงผิวทำให้ผิวขาวปกป้องผิวจากอนุมูลอิสระ รักษาอาการบวม ฟกช้ำ ลดการอักเสบ แก้อรอยแผล แกร์เจ็บคอ และช่วยรักษาภาวะความดันต่ำ

มะขามเปียก สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย : ในมะขามมีสารที่เรียกว่ากรด ที่ช่วยให้กันผลัดเซลล์ผิวที่เสื่อมสภาพพร้อมกระตุ้นให้เกิดเซลล์ใหม่ที่ทำให้ผิวขาวและเนียนนุ่มมากขึ้น

น้ำมันมะพร้าว สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย : โดดเด่นในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ด้วยคุณสมบัติเด่นคือ ปกป้องผิวพรรณจากแสงแดด ลม ฝุ่นละออง และอุดมด้วยสารอาหารสำคัญที่ช่วยบำรุงและซ่อมแซมเซลล์ ฟันฟูเซลล์ผิวหนังให้แข็งแรงกลับมามีชีวิตชีวา เช่น วิตามินอี และมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ทั้งเก็บรักษาความชุ่มชื้นในชั้นผิวหนัง

น้ำมันมะกอก สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย : มีคุณสมบัติพิเศษในการดูแลผิวพรรณ คือ เมื่อนำน้ำมันมะกอกแล้วจะซึมลงสู่ผิวได้อย่างรวดเร็วและไม่ทิ้งความมันบนผิวทำให้รู้สึกเหนียวหรือรำคาญ การทาผิวด้วยน้ำมันมะกอกเป็นประจำ ช่วยให้ครีมบำรุงผิวซึมลึกสู่ผิวและยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของครีมบำรุงผิวให้ดียิ่งขึ้น

โยเกิร์ต สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย : โยเกิร์ตช่วยในการให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนัง ช่วยฟื้นฟูใบหน้าให้หมองคล้ำให้กลับมาเนียนนุ่ม กระจ่างใส ซึ่งหลังจากที่ทำการพอกหน้านั้นจะรู้สึกได้ถึงความชุ่มชื้นและความเรียบเนียนของผิวหนัง

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

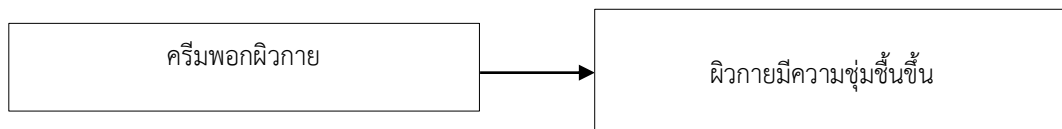
ประภาศรี พรหมโส และคณะ (2559) จากงานวิจัยการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อบำรุงผิวพรรณจากน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง โดยพัฒนาสูตรตำรับครีม และโลชั่นที่มีส่วนผสมจากน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง แล้วประเมินสูตรตำรับด้านลักษณะทางกายภาพ เช่น สี กลิ่น ความหนืด ความเป็นกรด ด่าง ความเนียน ความมัน ความเหนอะหนะ และการแผ่กระจายบนผิวหนัง ความคงตัวของผลิตภัณฑ์ในสภาวะเร่งที่อุณหภูมิ 2-8 และ 45 °C และอุณหภูมิห้อง ศึกษาการระคายเคืองต่อผิว ความยืดหยุ่น ความชุ่มชื้นโดยใช้เครื่องตรวจสอบสภาพผิว เปรียบเทียบระหว่างสูตรตำรับที่พัฒนาขึ้นกับสูตรตำรับที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง ศึกษาความพึงพอใจจากการใช้ผลิตภัณฑ์ของอาสาสมัครสุขภาพดีจำนวน 30 คน ผลการทดลองพบว่า สูตรตำรับที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะทางกายภาพที่ดี มีความคงตัวทางกายภาพและชีวภาพ ไม่ทำให้เกิดการระคายเคือง สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้ดีกว่าสูตรตำรับที่ไม่ได้ผสมน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง ส่วนการประเมินความพึงพอใจในการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ พบว่าอาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ จากผลการทดลองสรุปได้ว่าน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง สามารถนำมาผลิตผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวได้ และสามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ในระดับอุตสาหกรรมต่อไป

วิณฑา รัตนากิตต์ (2561) ได้ทำการศึกษาถึงคุณสมบัติในน้ำผึ้งในการดูแลผิวพรรณ พบว่า ในน้ำผึ้งมีสารแอนติออกซิแดนซ์ที่ได้จากธรรมชาติทั้งยังมีคุณสมบัติในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาผิวหนังได้เป็นอย่างดี เป็นแหล่งของสารอาหารต่าง ๆ หลายชนิด เช่น แมกนีเซียม แคลเซียมและโพแทสเซียม ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ ล้วนมีคุณสมบัติช่วยบำรุงผิวและช่วยเร่งกระบวนการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวเก่าให้หลุดออกได้อย่างอ่อนโยน แถมยังเป็นอาหารผิวชั้นเยี่ยมที่สามารถเติมเต็มความชุ่มชื้นให้ผิวได้อย่างเป็นธรรมชาติ

พนิดา ไทภูธรธรรมสาร (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่องขมิ้นชัน : สมุนไพรเพื่อความงาม พบว่าสารสกัดจากเหง้าขมิ้นชันยังใช้เป็นองค์ประกอบในตำรับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่าง ๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณ โดยมีรายงานการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของขมิ้นชันที่เกี่ยวข้องกับการบำรุงผิวพรรณ และความงามได้แก่ ฤทธิ์ต้านการเกิดสิว ฤทธิ์ปกป้องผิว และลดริ้วรอย ฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสเพื่อลดการสร้างเม็ดสีเมลานิน และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

กชพร วานิชสรทรัพย์ (2558) ได้ทำการศึกษาถึงคุณสมบัติของว่านหางจระเข้ โดยมีงานวิจัยพบว่า ในน้ำยางของว่านหางจระเข้มีสารอะโลอิน (Aloin) ซึ่งสามารถดูดแสงอุลตราไวโอเล็ต (UltraViolet) เป็นแสงที่ส่งผล ทำให้ผิวหนังไหม้เกรียมได้ นอกจากนี้ยังพบว่าสารอะโลอิน (Aloin) และสารอื่นที่ได้จากเปลือกใบของว่านหางจระเข้มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) ได้ผิวหนัง ถ้ามีเอนไซม์นี้มากไปก็อาจทำให้เกิดจุดด่างดำที่ผิวหนังได้จึงมีการนำ ว่านหางจระเข้มาสกัดและผสมเป็นครีมกำจัดฝ้าและรอยด่างดำยังมีสารช่วยให้เกิดความชุ่มชื้นแก่ผิวหนังได้อีกด้วย การศึกษาวิจัยจากศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัย Marry Land (2561) พบว่าสารอาหารในน้ำนม สามารถช่วยลดความรุนแรงและอัตราการเกิดสิวได้ ด้วยคุณสมบัติของสารประกอบที่มีคุณประโยชน์ในน้ำนม จึงทำให้น้ำนมเป็นส่วนหนึ่งในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวมากมายในนมสดเต็มไปด้วยไบโอตินและวิตามินมากมาย ที่ช่วยฟื้นฟูเซลล์ผิวทำให้ผิวดูเฟิร์มขึ้น แม้ว่าจะมีสารใหม่ๆ ที่มีคุณสมบัติบำรุงได้อย่างล้ำลึก ดีเยี่ยมแค่ไหน แต่น้ำนมก็ยังคงเป็นที่นิยมเสมอมา

กรอบแนวคิด



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ศึกษาแบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (One-group Pretest-posttest Design) การใช้ครีมพอกผิวกาย ในกลุ่มนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 30 คน ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวแห้ง ทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จดบันทึกผล และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ Repeated Measure ANOVA ทำการทดลองจำนวน 8 ครั้ง ต่อ คน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

ประชากร คือ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ประจำปี 2563 จำนวน 119 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ ที่มีปัญหาผิวไม่ชุ่มชื้น ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน

เกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria)

1. มีร่างกายแข็งแรง
2. เพศหญิง ไม่มีข้อห้ามเกี่ยวกับการใช้สมุนไพร
3. มีปัญหาผิวใน ระดับ 1 คือ ผิวแห้งทั่วไป จะมีอาการผิวแห้งตึงและคันเล็กน้อย พบเวลาอากาศเปลี่ยนแปลง

4. ยินดีเข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. เข้าร่วมการทดลองไม่ถึง 10 ครั้ง
2. ย้ายภูมิลำเนาไม่สามารถตามได้
3. สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง
4. ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัยอีกต่อไป

5. แพ้สมุนไพรร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. ครีมนอกผิวไหล ประกอบด้วยส่วนผสมดังนี้

- | | | |
|--------------------|--------------|------------------------------|
| 1.1. ไพล | ปริมาณ 30-50 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |
| 1.2. ขมิ้น | ปริมาณ 5-10 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |
| 1.3. ว่านหางจระเข้ | ปริมาณ 10-20 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |
| 1.4. มะขามเปียก | ปริมาณ 10-20 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |
| 1.5. น้ำมันมะพร้าว | ปริมาณ 5-10 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |
| 1.6. น้ำมันมะกอก | ปริมาณ 5-10 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |
| 1.7. นมสด | ปริมาณ 10-20 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |
| 1.8. น้ำผึ้ง | ปริมาณ 10-20 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |
| 1.9. โยเกิร์ต | ปริมาณ 5-10 | ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์ |

2. แบบบันทึกผล กำหนดค่าคะแนน ดังนี้

มากที่สุด	คะแนนเท่ากับ 5	เทียบคะแนนกับเครื่องวัดความชุ่มชื้นของผิว	43-46%
มาก	คะแนนเท่ากับ 4	เทียบคะแนนกับเครื่องวัดความชุ่มชื้นของผิว	38-42%
ปานกลาง	คะแนนเท่ากับ 3	เทียบคะแนนกับเครื่องวัดความชุ่มชื้นของผิว	34-37%
น้อย	คะแนนเท่ากับ 2	เทียบคะแนนกับเครื่องวัดความชุ่มชื้นของผิว	33-30%
น้อยที่สุด	คะแนนเท่ากับ 1	เทียบคะแนนกับเครื่องวัดความชุ่มชื้นของผิว	29%

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นก่อนการทดลอง

- คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง : นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ ที่มีปัญหาผิวไม่ชุ่มชื้น
- ผู้วิจัยได้กำหนดข้อตกลง และทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย อธิบายขั้นตอนการดำเนินการทดลองให้แก่กลุ่มตัวอย่าง

3. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการใช้ครีมนอกผิว ปริมาณ ระยะเวลาการใช้ และข้อควรระวัง

ขั้นทดลอง

1. ผู้วิจัยทำการทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จดบันทึกผล และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง

ขั้นหลังการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำผลการทดลองแต่ละครั้ง เปรียบเทียบความแตกต่าง ก่อนและหลังการใช้ครีมนอกผิวไหล โดยใช้สถิติ Repeated Measure ANOVA และบันทึกผลหลังการใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) ศึกษาแบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (One-group Pretest-posttest Design) การใช้ครีมนอกผิวภายนอก ในกลุ่มนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 30 คน ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวแห้ง ทำการทดลองสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จดบันทึกผล และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติ Repeated Measure ANOVA ทำการทดลองจำนวน 8 ครั้ง ต่อ คน

สรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นของผิวหนัง โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว แบบวัดซ้ำ ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	1735.194	1	2573.104	2971.895**
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	21.210	29	.974	
รวม		30		

** $p < .001$, SS = Sum of Square, MS = Mean Square

ตาราง 1 แสดงให้เห็นความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความชุ่มชื้นของผิวหนัง ก่อนได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว ภายหลังจากได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นของผิวหนัง ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 จากการวิเคราะห์พบความแตกต่างดังนี้

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของความชุ่มชื้นของผิวหนัง ภายหลังจากได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าก่อนได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 7.27$, $df = 30$, $p < .000$)

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของความชุ่มชื้นของผิวหนัง ภายหลังจากได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว ในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.75$, $df = 30$, $p < .000$)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบประเด็นสำคัญที่ได้จากผลการวิจัยในเรื่องนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายเพื่อสรุปเป็นข้อยุติให้ทราบถึงข้อเท็จจริงโดยมีการนำเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาอ้างอิงสนับสนุนหรือข้อโต้แย้ง และเมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อน และหลังการใช้ครีมพอกผิว โดยใช้ ค่าสถิติ Repeated MeasureANOVA สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของความชุ่มชื้นของผิวหนัง ภายหลังจากได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าก่อนได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 7.27$, $df = 30$, $p < .000$)

- ค่าคะแนนเฉลี่ยของความชุ่มชื้นของผิวหนัง ภายหลังจากได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว ในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนได้รับการพอกผิวด้วยครีมพอกผิว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 5.75$, $df = 30$, $p < .000$) ผลการศึกษาสอดคล้องกับจินตนา นภาพร (2559) จากงานวิจัยการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อบำรุงผิวพรรณจากน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง โดยพัฒนาสูตรตำรับครีม และโลชั่นที่มีส่วนผสมจากน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง พบว่า สูตรตำรับที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะทางกายภาพที่ดี มีความคงตัวทางกายภาพและชีวภาพ ไม่ทำให้เกิดการระคายเคือง สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้ดีกว่าสูตรตำรับที่ไม่ได้ผสมน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง ส่วนการประเมินความพึงพอใจในการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์พบว่าอาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ จากผลการทดลองสรุปได้ว่าน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง สามารถนำมาผลิตผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวได้ และสามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ในระดับอุตสาหกรรมต่อไป และสอดคล้องกับพินิตา ใหญ่ธรรมสาร (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่องขมิ้นชัน : สมุนไพรเพื่อความงาม พบว่าสารสกัดจากเหง้าขมิ้นชันยังใช้เป็นองค์ประกอบในตำรับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่าง ๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณ โดยมีรายงานการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของขมิ้นชันที่เกี่ยวข้องกับการบำรุงผิวพรรณ และความงามได้แก่ ฤทธิ์ต้านการเกิดสิว ฤทธิ์ปกป้องผิว และลดริ้วรอย ฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนสเพื่อลดการสร้างเม็ดสีเมลานิน และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ และสอดคล้องกับวิณพา รัตนากิตติ (2561) ได้ทำการศึกษาถึงคุณสมบัติในน้ำผึ้งในการดูแลผิวพรรณ พบว่า ในน้ำผึ้งมีสารแอนติออกซิแดนซ์ที่ได้จากธรรมชาติทั้งยังมีคุณสมบัติในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาผิวหนังได้เป็นอย่างดี เป็นแหล่งของสารอาหารต่าง ๆ หลายชนิด เช่น แมกนีเซียม แคลเซียมและโพแทสเซียม ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ ล้วนมีคุณสมบัติช่วยบำรุงผิวและช่วยเร่งกระบวนการ

ผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวเก่าให้หลุดออกได้อย่างอ่อนโยน แถมยังเป็นอาหารผิวชั้นเยี่ยมที่สามารถเติมเต็มความชุ่มชื้นให้ผิวได้อย่างเป็นธรรมชาติ

ข้อเสนอแนะและการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ผลการวิจัยนอกจากจะเป็นประโยชน์ในด้านการเปรียบเทียบประสิทธิภาพก่อน และหลังการใช้ครีมพอกผิวไพลในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวภายในวัยอายุ 18-20 ปี แล้วยังเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาครีมพอกผิวเพื่อต่อยอดครีมพอกผิวไพลที่สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้เหมาะกับผิวของวัยผู้ใหญ่อีกด้วย โดยผู้วิจัยสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นผลงานเพื่อสร้างอาชีพและสร้างรายได้ให้กับตัวเองได้

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ผู้จัดทำขอขอบคุณ อาจารย์นุรริยะ ลำตะเกะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษาแนะนำ ให้ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องในการจัดทำงานวิจัยให้สมบูรณ์ และได้ช่วยเหลือในทุก ๆ เรื่องจนสำเร็จสมบูรณ์ยิ่ง

ผู้เขียนขอขอบคุณนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่ให้ความร่วมมือ และทำให้งานวิจัยสามารถสำเร็จและผ่านไปได้ดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ ขอขอบคุณคณาจารย์ในหลักสูตรที่คอยเสนอแนะให้กำลังใจ รวมทั้งขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้ ที่ได้ที่ได้ช่วยเหลือตลอดระยะเวลาของการศึกษาจนถึงสำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

กขพร วานิชสรรพ. (2558). **ว่านหางจระเข้** (Online). <http://www.umurse.net/contact.html>

23 พฤศจิกายน 2563.

กัมพล เอี่ยมพนากิจ. (2560). **โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนัง**. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. คณะแพทยศาสตร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์.

กัลยรัชฎ์ เชื้อชาติ. (2556). **การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขัดผิวจากกากเนื้อมะพร้าว**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาบัณฑิต. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง.

ประกาศรี พรหมโส และคณะ. (2559). **การพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อบำรุงผิวพรรณจากน้ำผึ้ง และไขผึ้ง**.

เภสัชศาสตร์บัณฑิต 5 ปี, คณะเภสัชศาสตร์, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.

ป่วน สุทธิพิณจรรยา. (2560). **ปัญหาผิวแห้งที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม**. มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์

พนิดา ใหญ่ธรรมสาร. (2558). **รายงานการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ผสมสารสกัดจากขมิ้นและผลของผลิตภัณฑ์ต่อคุณสมบัติของผิวหนัง**. ครั้งที่ 4, 28-29 กันยายน 2549.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์ การเกษตร.

รวีโรจน์ จันทร์หอม. (2551). “รู้อบ - รอบรู้ พลศึกษากับแสงแดด.” **วารสารรุสมิแล** มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 29 (2), 19-30.

สุกษะระ ยุคะโกะ. (2560). **ผิวสวยใส ไร้สารพิษ**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์สุขภาพ.

สุภัคภิรมย์ (2551). **สมุนไพรใกล้ตัว เสริมสุขภาพความงาม**. พิมพ์ครั้งที่3. กรุงเทพมหานคร: ไทยควอลิตี้บุ๊คส์.