

## เอ เอช เอ (AHAs)

AHAs (Alpha Hydroxy Acid อัลฟา ไฮดร็อกซี แอซิด) ขณะนี้กำลังได้รับการกล่าวถึงในวงการ เครื่องสำอางทั้งในต่างประเทศและในประเทศไทย สารนี้มีได้เป็นสารใหม่แต่เป็นสารที่รู้จักกันมานานแล้ว ในสหรัฐอเมริกานิยมใช้สารนี้มาหลายปีแล้ว ประมาณว่า ตั้งแต่ปีค.ศ. 1990 แต่ในประเทศไทย เริ่มต้นนิยมกันอย่างแพร่หลายในช่วงปีพ.ศ. 2535 เป็นต้นมา

### สารในกลุ่ม AHAs มีอะไรบ้าง

สารในกลุ่ม AHAs มีหลายตัว เช่น กรดกลัยคอลิก (Glycolic acid) กรดแลคติก (Lactic acid) กรดมาลิก (Malic acid) กรดทาร์ทริก (Tartaric acid) กรดซิตริก (Citric acid) แต่ที่นิยมใช้มากที่สุด คือ กรดกลัยคอลิกหรือบางครั้งใช้คำว่า กลัยคอลิกแอซิด (Glycolic acid)

### คุณสมบัติของสาร AHAs

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนัง AHAs ในการรักษาโรคผิวหนังมานานแล้ว ตัวอย่าง เช่น

- Ichthyosis ผิวหนังแห้งหยาบดกสะเก็ด
- Actinic keratosis ผิวหนังแข็ง กระจ่าง
- Age spots จุดด่างดำที่เกิดในวัยสูงอายุ
- ไร้ออกผิว
- หูด
- รอยเหี่ยวย่นที่เกิดจากพิษของแสงแดด

วงการเครื่องสำอางได้ใช้ความพยายามที่จะสรรหา สารและเทคโนโลยีใหม่ ๆ มาใช้เพื่อความงามให้กับมนุษย์และแล้วก็มีการนำ AHAs มาประยุกต์ใช้ในเครื่องสำอาง โดยอาศัยสรรพคุณของ AHAs ที่มีคุณสมบัติทำให้เซลล์ของผิวชั้นนอกสุดหลุดออกง่ายขึ้นและเซลล์ของผิวชั้นถัดลงไปซึ่งยังอยู่ในสภาพที่ดีขึ้นมาทดแทนทำให้สภาพของผิวที่เห็นดีขึ้น การนำ AHAs มาประยุกต์ใช้ในเครื่องสำอาง ก็เพื่อคาดหวังผลที่ช่วยทำให้ผิวดูอ่อนนุ่ม ลดรอยเหี่ยวย่น ช่วยลดสีผิวที่คล้ำตามวัย มีผลทำให้แลดูอ่อนวัยขึ้นนั่นเอง

### ปริมาณของ AHAs ที่ใช้ในเครื่องสำอาง

ปริมาณของ AHAs ที่ใช้ในเครื่องสำอางโดยทั่ว ๆ ไป ปริมาณที่ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังแนะนำให้ใช้ในเครื่องสำอาง คือไม่เกิน 15 % ทั้งนี้ขึ้นกับผิวบริเวณที่ใช้และผลที่ต้องการตัวอย่าง เช่น

หากเป็นครีมที่ใช้กับผิวหนัง ไม่ควรใช้เกิน 10 % ( โดยทั่วไปใช้ตั้งแต่ 3-10 % ) หากเป็นครีมที่ใช้กับผิวภายนอกเว้นผิวหนัง ไม่ควรใช้เกิน 15% ( โดยทั่วไปใช้ตั้งแต่ 4- 15% )

## ประสิทธิภาพและประสิทธิผลของเครื่องสำอางที่มี AHAs

ปัจจัยที่มีผลต่อการออกฤทธิ์ของ AHAs นั้นมีหลายประการ ตัวอย่างเช่น

- การเลือกใช้วัตถุดิบ AHAs ในกลุ่ม AHAs มีหลายชนิด มีทั้งชนิดที่สังเคราะห์ หรืออาจสกัดจากผลไม้ชนิดต่าง ๆ ทำให้มีชื่อเรียกว่า Fruity acid ในกรณีที่สกัดจากธรรมชาติเชื่อกันว่า ประสิทธิภาพจะดีกว่าและเกิดการระคายเคืองน้อยกว่า แต่จะมีราคาสูงกว่ามาก ตัวอย่างที่สกัดจากผลไม้ชนิดต่าง ๆ
  - กรดกลัยคอลิก ( Glycolic acid) สกัดจากน้ำอ้อย
  - กรดแลคติก ( lactic acid) สกัดจากนมเปรี้ยว หรือน้ำมะเขือเทศ
  - กรดมาลิก ( Malic acid) สกัดจากแอปเปิ้ล
  - กรดทาร์ทาริก ( Tartaric acid ) สกัดจากองุ่น เหล้าไวน์ หรือมะขาม (คนสมัยก่อน ๆ ใช้มะขามเปียก มาขัดผิวทำให้ผิวขาว และนุ่มขึ้น)
  - กรดซิตริก ( Citric acid ) สกัดจากมะนาว และสับปะรด

โดยทั่วไป กรดกลัยคอลิก ซึ่งมีขนาดโมเลกุลเล็ก จะมีประสิทธิภาพดีที่สุดและนิยมใช้มากที่สุด

- ความเป็นกรดของผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมคือ pH 3.0 - 5.5 หากผลิตภัณฑ์มีความเป็นกรดมาก (ตัวเลขของ pHจะน้อย) จะมีประสิทธิภาพดี แต่ขณะเดียวกันโอกาสที่จะระคายเคืองต่อผิวหนังย่อมมีมากขึ้นด้วย
- วิธีการใช้และระยะเวลาที่ใช้ ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังหลายคนกล่าวถึงผลของเครื่องสำอางที่มี AHAs ต่อผิวหนัง ดังนี้
  - 2 สัปดาห์ เริ่มจะรู้สึกที่ดีขึ้น
  - 4 สัปดาห์ เห็นผลที่ดีขึ้น

และเมื่อใช้ต่อ ๆ ไปไม่ได้หมายความว่าผิวหนังจะอ่อนเยาว์ขึ้นเรื่อยๆ แต่จะหยุดอยู่ที่จุดหนึ่งเท่านั้น โดยทั่วไปเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานประมาณ 12 สัปดาห์ ผลจะหยุดอยู่ที่ระดับนี้ จะไม่สามารถทำให้ผิวหนังอ่อนเยาว์ต่อไปอีก ดังนั้น จะไม่พบกรณี "คอชรา หน้าทารก" สำหรับวิธีการใช้นั้น การปฏิบัติเพื่อให้ได้ผลดีคือ

- อ่านวิธีการใช้ ซึ่งสิ่งที่แน่นอนที่สุด คือกฎหมายบังคับว่าต้องเป็นข้อความภาษาไทย อ่านเข้าใจว่า ใช้อย่างไร ใช้เมื่อไร มากน้อยแค่ไหน เพราะแต่ละผลิตภัณฑ์ความเข้มข้นของ AHAs ต่างกัน ๆ สารส่วนผสมอื่น ๆ ก็ต่างกัน ดังนั้น วิธีการใช้ก็ต้องต่างกันแน่นอน การใช้ด้วยความรู้สึกของตนเอง หรือเชื่อฟังคำบอกเล่าโดยไม่อ่านฉลากภาษาไทยจึงเป็นเรื่องที่น่าเสียดาย แต่น่าตำหนิตัวเอง หากใช้ไม่ถูกต้อง แล้ว

ไม่ได้ผล หรือมีผลเสียเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น เสียเวลาอ่านฉลากภาษาไทยสักนิด เพื่อผลที่ได้อย่างคุ้มค่า และใช้ได้อย่างปลอดภัย ขณะเดียวกัน ถ้าใช้ตามวิธีการใช้อย่างเคร่งครัดแล้วไม่ได้ผล ก็อย่าได้เสียเวลาเสียเงินซื้อมาใช้อีกต่อไป

- สารส่วนผสมที่สำคัญนอกจาก AHAs ในเครื่องสำอางประเภทที่ช่วยลดรอยเหี่ยวย่นนั้น นอกจากจะผสม AHAs แล้วยังมีสารอื่น ๆ รวมด้วย ได้แก่ สารที่ช่วยสมานผิว หรือทำให้ผิวชุ่มชื้น ซึ่งเราเรียกกันติดปากว่า มอยซ์เจอร์ไรเซอร์ (Moisturizer)

## AHAs ใช้ในเครื่องสำอางประเภทใดบ้าง

- ครีมทาหน้า ทั้งครีมทากลางวัน และครีมทากลางคืน
- ครีมบำรุงผิว ทาผิวหน้าและกาย
- ประเภททำความสะอาดผิว (Cleanser)
- ลิปสติก

## การกำกับดูแลของหน่วยงานรัฐ

ขณะนี้หน่วยงานทั้งประเทศไทย และในสหรัฐอเมริกา ที่ดูแลรับผิดชอบด้านเครื่องสำอางกำลังศึกษา และจับตามองเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของ AHAs 2 ประเด็น คือ

1. การศึกษาและติดตามพิษภัยหรืออันตรายที่เกิดจาก AHAs แนนอนที่สุด ถ้าเมื่อใดก็ตามมีผลออกมาว่าผู้ใช้ได้รับอันตราย หรือเกิดอาการข้างเคียง จะต้องมีการออกมายังบังคับ
2. การอ้างสรรพคุณ ในหลายประเทศพบปัญหาที่คล้ายคลึงกัน คือ การอวดอ้างหรือโอ้อวดสรรพคุณที่ค่อนข้างเกินความเป็นจริง บางครั้งอ้างสรรพคุณที่เข้าข่ายเป็นยา

## ข้อสังเกต

ขณะนี้นักวิชาการหลายท่านกำลังเพิ่งเล็ง และศึกษาอันตรายที่เกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของAHAs โดยมีการตั้งสมมุติฐานเพื่อการพิสูจน์หรือค้นคว้าว่า จากการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้มีผลทำให้เซลล์ผิวหนังชั้นนอกหลุดลอกออกไปได้เร็วขึ้น เซลล์ชั้นล่างซึ่งยังอยู่ในสภาพดีขึ้นมาทดแทน เมื่อเหตุการณ์เช่นนี้ผ่านไปและไปนานๆจะเป็นไปได้หรือไม่ที่ผิวหนัง ชั้นนอกจะบางลงและมีผลทำให้ภูมิคุ้มกันด้านทานหรือความทนทานต่อสิ่งแวดล้อมภายนอกลดน้อยลง และอะไรจะเกิดขึ้น ถ้าเรามองภาพไปในอนาคต ที่สภาวะแวดล้อมเลวลง มีสารพิษมากมายอยู่รอบ ๆ ตัวเรา ในขณะที่ผิวของใบหน้าบางลง ภูมิคุ้มกันของผิวหนังจะแปรปรวนไปอย่างไรเป็นเรื่องที่กำลังค้นคว้าหาคำตอบ หรือหาข้อมูลยুক্তินอยู่ แต่สิ่งที่แน่นอนและมีคำยืนยันออกมาแล้วคือ การใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้ มิได้ลบรอยเหี่ยวย่นได้ตลอดไป ผิวจะดีขึ้นในช่วงที่ใช้ผลิตภัณฑ์เท่านั้น และดีขึ้นอย่างมีขีดจำกัด เมื่อหยุดใช้ก็จะกลับสู่สภาพเดิมตามวัยและสังขาร

## การกำกับดูแลของ อย.

เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของ AHAs โดยไม่มีส่วนผสมของสารควบคุมพิเศษหรือสารควบคุมตามที่มีการประกาศไว้ขณะนี้ยังจัดเป็นเครื่องสำอางทั่วไป แต่อย่างไรก็ดีในการศึกษาและติดตามความปลอดภัยนั้นขอ. ดำเนินการอยู่ตลอดเวลาในการศึกษาข้อมูลการกำกับดูแลของประเทศอื่นๆศึกษาข้อมูลทางวิชาการ รวมทั้งศึกษาและติดตามความปลอดภัย หากพบว่ามีปัญหาอาจก่อให้เกิดความไม่ปลอดภัยหรืออาการไม่พึงประสงค์จากการใช้. จะรวบรวมนำเสนอ คณะอนุกรรมการฯ และคณะกรรมการเครื่องสำอาง เพื่อกำหนดมาตรการหรือ แนวทางการกำกับดูแล เพื่อให้ผู้บริโภคได้ใช้เครื่องสำอางอย่างปลอดภัยต่อไป

## สิ่งที่อยากฝากผู้บริโภค

1. หนทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้บริโภค ได้ใช้เครื่องสำอางทุกชนิดอย่างปลอดภัย คือ ต้องซื้อเครื่องสำอางที่มีฉลากภาษาไทย (คำว่าฉลากภาษาไทยหมายถึงข้อความภาษาไทย ที่แสดงไว้ที่กล่องหรือฉลากหรือภาชนะบรรจุ) กฎหมายบังคับว่า ต้องมีฉลากภาษาไทยที่ให้ข้อมูลกับผู้ซื้อหลายอย่าง เช่น
  - ชื่อเครื่องสำอาง
  - ประเภทเครื่องสำอางจะรู้ว่าเป็นประเภทไหน เช่น ครีมทาหน้า ครีมทาผิวกาย หรือครีมล้างหน้า
  - ชื่อและที่อยู่ผู้ผลิต ในกรณีที่ผลิตในประเทศ
  - ถ้าเป็นเครื่องสำอางที่นำเข้า ต้องบอกชื่อผู้ผลิต และประเทศที่ผลิต เช่น สหรัฐอเมริกา ฝรั่งเศส ญี่ปุ่น และต้องบอกชื่อและที่อยู่ผู้นำเข้า
  - ส่วนประกอบสำคัญ เครื่องสำอางทุกชนิด กฎหมายบังคับว่าต้องแจ้งส่วนประกอบสำคัญ เพราะฉะนั้น อ่านส่วนประกอบสำคัญ เพื่อดูว่ามีส่วนผสมของสารนั้นหรือในกรณีที่ทราบว่ามีสารใดสารหนึ่ง หากที่ฉลากแจ้งว่ามีส่วนผสมของสารนั้น ก็ไม่ควรซื้อมาใช้
  - วันเดือนปีที่ผลิต จุดนี้สำคัญมาก เพราะจะช่วยให้ผู้บริโภคไม่หลงซื้อเครื่องสำอางเก่า ที่นอกจากจะเสื่อมคุณภาพแล้ว อาจสลายตัวให้สารที่มีพิษภัยได้
  - ปริมาณสุทธิ จุดนี้สำคัญสำหรับผู้ซื้อที่จะคำนวณว่าคุ้มค่าหรือไม่ อย่ามองเพียงภาชนะบรรจุ ซึ่งส่วนใหญ่จะลวงตาว่ามีขนาดใหญ่ ต้องดูปริมาณสุทธิว่ามากน้อยแค่ไหน
2. เสียเงินซื้อแล้ว ใช้แล้ว ประเมินผลดูว่าได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็อย่าเสียเงินซื้อมาใช้
3. ใช้แล้วมีอันตราย หรืออาการข้างเคียงอะไร แจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กองควบคุมเครื่องสำอาง โทร. 590 7169 หรือ โทรสาร 591 8468 เพื่อจะได้เป็นข้อมูลที่จะติดตามความปลอดภัยต่อไป