



วิธีป้องกันการเกิดฝ้าในระหว่างตั้งครรภ์ (孕期黄褐斑防治)

เมื่อกล่าวถึงเรื่องของผิวพรรณความสวยความงามของผู้หญิงในระหว่างการตั้งครรภ์ มักมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในขณะที่ตั้งครรภ์ ทำให้ผิวพรรณบางส่วนเกิดฝ้า กระ จุดด่างดำ ผิวพรรณหมองคล้ำได้ ผู้หญิงในขณะที่ตั้งครรภ์ภูมิคุ้มกันของผิวลดลงซึ่งทำให้ง่ายต่อการกระทบต่อสิ่งเร้าภายนอก ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่าเกิดจากพลังลมปราณ(ชี่)ของไตและม้ามไหลเวียนได้ไม่คล่องตัว ทำให้เกิดการอุดตันของพลังลมปราณ(ชี่)และเลือด ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้การเกิดฝ้า กระ จุดด่างดำ ผิวพรรณหมองคล้ำ ดังนั้นจึงควรให้ความสนใจเป็นอย่างมาก ซึ่งมีวิธีป้องกันง่ายๆ ดังต่อไปนี้

1. กีวี (猕猴桃)



กีวีได้รับการยกย่องว่าเป็น ราชาของผลไม้ ซึ่งวิตามินซีในกีวีมีบทบาทสำคัญสามารถช่วยยับยั้งการเกิดเม็ดสีและลดการก่อตัวของเมลานินบนผิวที่เป็นสาเหตุการก่อตัวของฝ้าได้

ข้อควรระวัง: ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่า กีวี (猕猴桃) มีรสเปรี้ยว หวาน ฤทธิ์เย็น ไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มึลักษณะอาการปวดหัวงๆ ที่ท้อง ขอบให้กดหรือขอบใช้อะไรอุ่นๆ มาประคบแล้วรู้สึกดีขึ้น หรือมีอาการปวดท้องทุกครั้งหลังจากทานอาหาร ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานกีวี (猕猴桃) เนื่องจากฤทธิ์เย็นของกีวี เมื่อรับประทานแล้วทำให้รู้สึกไม่สบายท้องและทำให้ท้องเสียได้

2. มะเขือเทศ (西红柿)



มะเขือเทศอุดมไปด้วยวิตามินซีที่สามารถช่วยยับยั้งการเกิดเม็ดสี และลดการก่อตัวของเมลานินบนผิวที่เป็นสาเหตุการก่อตัวของฝ้าได้ทั้งยัง ช่วยให้ผิวดูขาวใสอมชมพูแลดูเปล่งปลั่งมีชีวิตชีวามากยิ่งขึ้น ควรรับประทานมะเขือเทศ (西红柿) หลังจากที่ได้รับประทานอาหาร

ข้อควรระวัง: ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่ามะเขือเทศ (西红柿) มีรสเปรี้ยว หวาน ฤทธิ์ ค่อนข้างเย็น ควรหลีกเลี่ยงการรับประทานมะเขือเทศ (西红柿) ในขณะที่ท้องว่างเนื่องจากมะเขือเทศ (西红柿) มีฤทธิ์ค่อนข้างเย็นทำให้มีอาการปวดท้อง

3. มะนาว(柠檬)



มะนาวมีคุณสมบัติช่วยป้องกันดูแลผิวพรรณทำให้ผิวพรรณแลดูเรียบเนียนขาวใสเปล่งปลั่ง ช่วยลดการเกิดฝ้า กระ จุดด่างดำ ผิวพรรณหมองคล้ำได้เป็นอย่างดี เนื่องจากในมะนาวมีทั้งวิตามินซีสูง ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยยับยั้งการเกิดริ้วรอยบนใบหน้าทั้งยังช่วยให้ผิวกระชับเต่งตึงแลดูเรียบเนียนอ่อนกว่าวัยรวมทั้งกรดซิตริกซึ่งมีคุณสมบัติช่วยบำรุงผิวพรรณและมะนาวยังช่วยลดอาการอาเจียนสำหรับหญิงตั้งครรภ์ได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

4. ถั่วเหลือง(黄豆)



ถั่วเหลืองได้รับการขนานนามว่า ราชาแห่งถั่ว ซึ่งอุดมไปด้วยโปรตีนและวิตามินอีสูงซึ่งช่วยยับยั้งการเสื่อมสภาพของผิวทั้งยังช่วยชะลอความแก่ของผิวก่อนวัยอันควร ช่วยยับยั้งการเกิดฝ้า กระ จุดด่างดำ ผิวพรรณหมองคล้ำได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่าถั่วเหลือง (黄豆) มีรสหวาน ซึ่งมีคุณสมบัติสามารถบำรุงการทำงานของม้ามและช่วยปรับสมดุลพลังลมปราณในร่างกายได้เป็นอย่างดี

5. นม(牛奶)



นมวัวมีคุณสมบัติช่วยบำรุงผิวพรรณรักษาความชุ่มชื้นเรียบเนียนสกลใสเปล่งปลั่งทำให้ผิวพรรณเต่งตึงกระชับอยู่เสมอทั้งยังช่วยทำให้เซลล์และเนื้อเยื่อต่างๆ ในทุกส่วนของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในศาสตร์การแพทย์แผนจีนเชื่อว่านมวัว (牛奶) มีรสหวาน ซึ่งมีคุณสมบัติสามารถบำรุงเลือดช่วยในการเติมเต็มสารน้ำในร่างกายและช่วยปรับสมดุลการทำงานของปอดและกระเพาะอาหารในร่างกายได้เป็นอย่างดี ดังนั้นหญิงตั้งครรภ์ควรให้ความสำคัญในการเลือกรับประทานเป็นอย่างมาก

ผู้เขียนบทความ : พจ. ศิรินทรา โคตรพรม แผนกผิวหนังและความงาม คลินิกหัวเฉียวฯ แพทย์แผนจีน

หมายเหตุ: เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์และทรัพย์สินทางปัญญาของหัวเฉียว แพทย์จีน ใช้เผยแพร่เพื่อเป็นวิทยาทานความรู้แก่ประชาชน ห้ามมิให้คัดลอกในเชิงพาณิชย์โดยไม่ได้รับอนุญาตทุกกรณี

注意: 这份文件的版权和知识产权属于华侨中医院，仅对外宣传和传播科普知识所用。禁止擅自用于任何形式的商业谋利。

Attention: The copyright and intellectual assets are belonged to the Hua Chiew (TCM) Clinic for public knowledge only. It is prohibit to copy for commercial purposes in all cases without permission.