

ประสิทธิผลสครับสมุนไพรพอกผิวกายเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว กรณีศึกษาวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลา

The Effectiveness of Herbal Body Scrub for Moisturizing Skin. A Case Study of Adult Females in Yala City Municipality Abstract

ยาวีตาร์ อีซอมซอร์^{1*}, อาเนตา ยาลีดอละ², นูรฮายาตี กาเดร์³, นูริรี่๊ะ ล่าเตะเกะ⁴

Yawita Esomusor^{1*}, Aneeta Yaleedoloh², Nurhayatee Kader³, Nuriya Latekeh⁴

^{1,2,3} นักศึกษา สาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

⁴ อาจารย์ สาขาวิชาวิทยาการธุรกิจสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

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

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (One-group Pretest-posttest Design) เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลก่อนและหลังการใช้สครับสมุนไพรพอกผิวกายเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แกผิว กรณีศึกษาวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลา ที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี ทำการทดลองด้วยการสครับผิวด้วยสมุนไพรพอกผิวกาย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จดบันทึกผลและเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยทำการประเมิน ความชุ่มชื้นของผิวด้วยเครื่องทดสอบความชุ่มชื้นในผิวยี่ห้อ (OEM) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ Paired-Sample t-test และสถิติ Repeated Measure ANOVA ทำการทดลองจำนวน 16 ครั้ง ต่อคน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างเพศหญิง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 100 ผลการวิจัย พบว่า การเปรียบเทียบความชุ่มชื้นของผิวก่อนและหลังการใช้สครับสมุนไพรพอกผิวกายของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง จากกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังได้รับการสครับ เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการสครับโดยใช้สถิติ Paired-Sample t-test วิเคราะห์ข้อมูล พบว่าประสิทธิผลความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 1 - 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการสครับลดลงกว่าก่อนการสครับมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์ค่าสถิติ Repeated Measure ANOVA วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการสครับด้วยสมุนไพรพอกผิวกายของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 จากการวิเคราะห์พบความแตกต่างพบว่า (1) ค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ภายหลังจากใช้สครับสมุนไพรพอกผิวกาย ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าก่อนการใช้สครับสมุนไพรพอกผิวกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.29, df = 29, p < .000$) (2) ค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ภายหลังจากใช้สครับสมุนไพรพอกผิวกาย ในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนการใช้สครับสมุนไพรพอกผิวกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 4.43, df = 29, p < .000$)

คำสำคัญ: สครับสมุนไพรพอกผิวกาย, ความชุ่มชื้น, วัยผู้ใหญ่

Abstract

This quasi-experimental research was conducted through one-group pretest-posttest design. The objective of this research was to compare the effectiveness of herbal body scrub to increase skin moisture between pre-treatment and post-treatment under a case study of adult females in Yala City Municipality aged between 30-40 years old. The experiment was conducted with herbal body scrub twice a week for 30 minutes each time. The results in pre-treatment and post-treatment were recorded and collected. OEM skin moisture tester was used to evaluate skin moisture. Data were analyzed by mean, standard deviation, Paired-Sample t-test and Repeated Measure ANOVA. 16 trials were conducted per sample. This study consisted of 30 female samples, representing 100%. The results showed that skin moisture before and after using herbal body scrubs of adult females was compared with Paired-Sample t-test to consider the difference between the mean pre-treatment and the mean post-treatment. The effectiveness of skin moisture of adult females after the 1-8th week of the experiment showed the difference between the mean pre-treatment and the mean post-treatment with a statistical significance of .05 level. Besides, Repeated Measure ANOVA was used to analyze the difference in the mean scores of herbal body scrubs for female adults at week 3 and week 6. The differences were found from the analysis as follows: (1) a mean skin moisture score of adult females at post-treatment by herbal body scrub at week 3 was higher than a mean pre-treatment with a statistical significance level ($t = 3.29, df = 29, p < .000$). (2) a mean skin moisture score of adult females at post-treatment by herbal body scrub at week 6 was higher than a mean pre-treatment with a statistical significance level ($t = 4.43, df = 29, p < .000$).

Keywords: Herbal body scrub, Moisture, Adulthood

1. บทนำ

เนื่องด้วยภูมิประเทศของประเทศไทยนั้นตั้งอยู่ใกล้บริเวณเส้นศูนย์สูตร จึงทำให้ภูมิอากาศจัดอยู่ในเขตร้อนมีแสงแดดมากตลอดทั้งปี และมีปริมาณรังสี UVA และ UVB อยู่ในระดับสูง โดยเฉพาะฤดูร้อน ซึ่งในปัจจุบันมีอุณหภูมิเกิน 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป และยังมีแนวโน้มจะสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องจากปรากฏการณ์โลกร้อน ค่าดัชนี V ก็พบว่าอยู่ในระดับปริมาณสูง โดยรังสี UV ที่มีปริมาณสูงนั้นจะส่งผลกระทบต่อผิวหนัง เช่น ทำให้สีผิวคล้ำขึ้น มีจุดต่างดำ ผิวแห้งกร้าน ซึ่งปัญหาผิวถือเป็นเรื่องใหญ่ สำหรับผู้หญิงหลายคน ๆ และวัยหนุ่มสาว เมื่อไหร่ที่ผิวมีริ้วรอยเกิดขึ้นบนใบหน้า จะทำให้สูญเสียความมั่นใจ แต่งหน้าทาเพื่อปกปิดริ้วรอย ไม่กล้าออกนอกบ้าน แต่สิ่งที่สำคัญคือ การทำความเข้าใจกับผิว รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของผิวเมื่อกาลเวลาเปลี่ยนแปลงไป และวางแผนรับมือให้ดีที่สุด (ปัญหาผิวของผู้หญิงแต่ละวัย, 2564)

ปัจจุบันคนไทยมีอาการผิวแห้งเป็นจำนวนมาก ซึ่งอาการผิวแห้ง คือ มีสาเหตุมาจากสภาวะที่ผิวขาดความชุ่มชื้น เนื่องจากสูญเสียน้ำให้กับชั้นบรรยากาศโดยการระเหยออก จากผลสำรวจพบว่า ผู้หญิงไทยกว่าร้อยละ 61 มีผิวบอบบางแพ้ง

ง่าย ในขณะที่อีกร้อยละ 57 มีผิวแห้งถึงผิวธรรมดา ลักษณะของผิวแห้งจะมีอาการคัน เป็นอาการที่พบได้บ่อยในบริเวณที่มีผิวแห้ง ผิวมีความหยาบกร้าน ถ้าเป็นมากอาจมีอาการแสบแดงเหมือนผิวหนังอักเสบ ซึ่งอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางผิวหนังตามมาได้ อาการผิวแห้งโดยทั่วไปสามารถดีขึ้นได้ ซึ่งสาเหตุของผิวแห้งส่วนใหญ่ มาจากปัจจัยภายนอกที่ทำให้เกิดปัญหาผิวแห้ง เช่น อากาศ และสิ่งแวดล้อม การขาดสารอาหารบางตัว เช่น วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินซี ซิงค์ ก็ทำให้ผิวแห้งเช่นกัน มลภาวะเป็นหนึ่งในสาเหตุอันดับต้น ๆ ที่ทำให้ผู้หญิงไทยมีผิวที่บอบบางแพ้ง่าย (นิธิ ตั้งศิริทรัพย์,ออนไลน์,2559) ซึ่งผิวแห้งถือเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยห่อหุ้มร่างกาย ช่วยรักษาสมดุล และปกป้องร่างกายจากสภาพแวดล้อมภายนอก ทั้งยังเป็นส่วนที่สามารถรับรู้การสัมผัสได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ยังเป็นบริเวณที่สาว ๆ หลายคนให้ความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะถ้าคนไหนที่มีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใสแล้วก็จะยิ่งสวยดูดีมีเสน่ห์ แต่ถ้าจะให้ผิวไร้ปัญหาไปเลยก็คงเป็นไปได้ยาก เพราะไหนจะต้องพบเจอกับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงมลภาวะต่าง ๆ รวมไปถึงรูปแบบการใช้ชีวิตของแต่ละคนก็อาจทำให้เกิดปัญหาผิวได้อีกด้วย (ปัญหาผิว,2564)

ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่เพิ่มความชุ่มชื้นกำลังได้รับความนิยมอย่างมาก รวมถึงกระแสการใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติก็ได้รับความสนใจควบคู่กันมา ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผลิตภัณฑ์สครับผิวจากสมุนไพรอันได้แก่ น้ำมัน นมสด โยเกิร์ตธรรมชาติ ขมิ้น มะขามเปียก ว่านหางจระเข้ น้ำมันมะพร้าว และน้ำมันมะกอก นั้นมีคุณสมบัติสามารถบำรุงผิวพรรณสำหรับบุคคลที่ต้องเผชิญกับปัญหาผิวขาดความชุ่มชื้น ผิวแห้งกร้าน ผิวแห้งตึง สมุนไพรข้างต้นจะมีฤทธิ์ช่วยในการรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังและมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระและคุณสมบัติทำให้ผิวขาวขึ้น ซึ่งอุดมด้วยสารอาหารสำคัญที่ช่วยบำรุง และซ่อมแซมเซลล์ ฟีนฟูเซลล์ผิวแห้งให้แข็งแรงกลับมาใช้ชีวิตชีวิตรวมมากขึ้น เช่น วิตามินอี ช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ทั้งเก็บรักษาความชุ่มชื้นในชั้นผิวหนัง ซึ่งจากการศึกษาพบว่าผลิตภัณฑ์สครับจากสมุนไพรดังกล่าว สามารถนำมาสกัดเป็นสครับเพื่อบำรุงผิวพรรณและเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้อย่างดี (สุชม กาญจนพิมาย,2561)

จากการลงพื้นที่สำรวจประชากรเพศหญิงอายุระหว่าง 30-40 ปี ในจังหวัดยะลาพบว่าส่วนใหญ่ มีสภาพผิวแห้งมากถึงผิวแห้งน้อยร้อยละ 60% โดยวัดระดับผิวจากเครื่องทดสอบสภาพผิว (ยารวีตาร์ อีชอมูซอ และคณะ,2564) และจากการสัมภาษณ์เชิงลึก พบว่าผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในตัวเมืองจะประสบปัญหาผิวแห้งกร้านบ่อยครั้ง ด้วยอาชีพกิจวัตรประจำวันที่ต้องออกไปทำงานนอกบ้าน ทำให้ต้องเผชิญและประสบกับมลภาวะและสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว เช่น ฝุ่นละออง ควันพิช และรังสียูวี ทำให้ผิวต้องสู้กับแสงแดดบ่อย ๆ อีกทั้งพฤติกรรมของบางคนมีการอาบน้ำด้วยน้ำร้อนจัด การใช้สบู่ หรือสารทำความสะอาดผิวที่รุนแรงไป ก็จะไปทำลายน้ำมันที่มีอยู่ตามธรรมชาติในชั้นผิว ปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ ส่งผลให้เกิดปัญหาผิวแห้งตามมา

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ทางคณะผู้วิจัยได้เล็งเห็นถึงปัญหาและตระหนักถึงความสำคัญของผิวในกรณีศึกษาวิจัย ผู้ใหญ่ เพศหญิง อายุ 30-40 ปี เขตเทศบาลนครยะลา ด้วยการคิดค้นผลิตภัณฑ์สครับที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น ด้วยสมุนไพรที่มีคุณสมบัติเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว สามารถนำมาใช้ในการดูแลผิวพรรณอย่างถูกวิธี และมีความปลอดภัยต่อผู้ใช้ โดยเน้นส่วนผสมที่มาจากสารสกัดธรรมชาติ 100% ปราศจากสารเคมีในรูปแบบผลิตภัณฑ์สครับสมุนไพรพอกผิวที่ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว

วัตถุประสงค์

เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลก่อนและหลังการใช้สครับสมุนไพรพอกผิวเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิว กรณีศึกษาวิจัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลา

แนวคิด ทฤษฎี กรอบแนวคิด

1. แนวคิดและทฤษฎี

พื้นฐานโครงสร้างผิวหนัง

ผิวหนังของคนเราโดยเฉลี่ยจะมีพื้นที่ประมาณ 1.6 ตารางเมตร เป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่ห่อหุ้ม อวัยวะอื่นทั้งหมด ดังนั้นเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงก็จะสามารถมองเห็นได้ง่ายที่สุดไม่เหมือนอวัยวะอื่น ผิวหนังของคนเราจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาจนกว่าจะสิ้นอายุขัย และผิวหนังจะมีปฏิกิริยาตอบสนอง เมื่อถูกรบกวนจากภายนอกคือ ทำให้ผิวหนังหนาขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น เมื่อเปรียบเทียบระหว่างผิวหนังส่วนที่อยู่ใร่มผ้ากับส่วนที่อยู่นอกร่มผ้าจะพบว่า ความหนาของผิวหนังไม่เท่ากัน ลักษณะของผิวหนังแบ่งตามโครงสร้างได้เป็น 3 ชั้น คือชั้นหนังกำพร้า (Epidermis) ชั้นหนังแท้ (Dermis) และชั้นของไขมัน (Subcutaneous Tissue) นอกจากนี้ยังมีต่อมไขมันต่อมเหงื่อซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ชั้นหนังกำพร้า (Epidermis)

เป็นส่วนที่อยู่ชั้นบนสุดและอยู่ภายนอกของผิวหนังถูกรบกวนจากสิ่งแวดล้อมอยู่เสมอ มีความแตกต่างกัน ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายบริเวณฝ่ามือ สันเท้าและอื่น ๆ จะหนา 4 ประมาณ 0.4 มิลลิเมตร บริเวณเปลือกตาจะบางที่สุดประมาณ 0.073 มิลลิเมตร ชั้นหนังกำพร้าจะแบ่งออกเป็นชั้นเซลล์ต่าง ๆ หลายชั้น มีลักษณะและหน้าที่แตกต่างกัน โดยมีส่วนที่สำคัญดังนี้ เซลล์ที่อยู่ชั้นบนสุด คือ ชั้น Cornified เป็นเซลล์ที่ตายแล้วมีลักษณะเป็นกรดย่อน ๆ ดูดำได้ดีและจะหลุดเป็นขี้ไคล

1.2 ชั้นหนังแท้ (Dermis)

ชั้นนี้ประกอบด้วย เส้นเลือด ต่อมน้ำมัน ต่อมเหงื่อ ต่อมน้ำเหลือง รากขน เป็นทางผ่านของเส้นประสาท เส้นใยคอลลาเจน เส้นใยอีลาสตินเป็นต้น ชั้นไขมัน (Subcutaneous) เกิดจากไฟเบอร์ และไขมัน ช่วยสร้างส่วนโค้ง ให้ร่างกายสตรีดูงดงาม นอกจากนี้ยังมีหน้าที่เป็นหมอนรองรับแรงกระแทกจากภายนอกที่จะมาทำอันตรายต่อ กระดูก และกล้ามเนื้อเส้นเอ็นต่าง ๆ เมื่อผิวหนังได้รับสารอาหารไม่เพียงพอไขมัน จะเปลี่ยนเป็นสารอาหารเข้าไปใน กระแสเลือดปริมาณไขมันจะเปลี่ยนไปตามวัยและฤดูกาลแต่ที่สำคัญการมีปริมาณไขมัน ได้ผิวหนังที่เหมาะสมจะช่วยให้ ผิวพรรณแลดูงดงามอยู่เสมอ

1.3 ชั้นของไขมัน (Subcutaneous Fat)

ชั้นนี้มีเนื้อเยื่อไขมันมากช่วยป้องกันอวัยวะภายในจากการถูกกระทบกระแทกช่วยเก็บสะสมพลังงาน ชั้น นี้จะประกอบไปด้วยเซลล์ไขมัน และมีเส้นประสาทเส้นเลือด และท่อน้ำเหลืองอยู่ด้วยต่อมน้ำมัน มีหน้าที่สร้างไขมัน ออกมาเพื่อเคลือบผิวหนัง และลดการสูญเสีย น้ำ การเจริญเติบโตของต่อมน้ำมันขึ้นอยู่กับฮอร์โมนเพศชาย (Androgen) ในเพศชายจะมีการสร้างไขมันมากกว่าเพศหญิง การสร้างไขมันจะเปลี่ยนแปลงไปตามอายุเมื่ออายุมากขึ้น การสร้างไขมันจะลดลง จึงทำให้สังเกตได้ว่าคนชราจะมีผิวค่อนข้างแห้งกว่าคนหนุ่มสาวและมักไม่ค่อยเป็นสิ่ว (กัมพล เอี่ยมพนาภิจ,2556)

ปัญหาผิวแห้ง

ผิวหนังแห้งเป็นผลจากการเสียน้ำออกจากผิวหนังเกิดจากกลไกสำคัญ 3 ประการ

1. ผิวลอกเป็นขุยจากความผิดปกติในการสร้าง (Keratin) ทำให้เสียความสามารถในการรักษาไว้ที่ผิวหนัง
2. ชั้นหนังกำพร้ามีการหมุนเวียนเร็วกว่าปกติทำให้ไม่มีเวลาพอในการสร้างผิวหนังชั้นนอกสุดหรือชั้นขี้ไคลที่สมบูรณ์ได้ หนังกำพร้าชั้นนอกสุดมีส่วนประกอบเป็นไขมันแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ผิวหนังชั้นขี้ไคล ผิวหนังที่มีการหมุนเวียนรวดเร็วจะไม่สามารถสร้างชั้นไขมันได้ทันจึงเสียความสามารถในการรักษาน้ำให้คงอยู่ในผิวหนังไป
3. มีการทำลายของผิวหนังชั้นหนังกำพร้าจากสารเคมีเช่น detergents ทำให้สูญเสียไขมันชั้นหนังกำพร้า ไป เป็นผลให้ผิวหนังสูญเสียน้ำออกสู่สิ่งแวดล้อมได้ง่ายยิ่งขึ้น การเกิดภาวะผิวแห้งอาจเป็นผลจากกลไกใดกลไกหนึ่งหรือเกิดจากทั้ง 3 กลไก พร้อม ๆ กันได้

ลักษณะของผิวแห้ง

- ผิวดูขาดน้ำ แห้งกร้าน
- ผิวลอกเป็นขุย

- มีอาการคันบ่อย
- รุขุมขนเล็ก ละเอียด

กลไกการรักษาความชุ่มชื้นของผิวแห้ง

การรักษาความชุ่มชื้นของผิวหนังอาศัยคุณสมบัติของผิวหนังชั้นนอกสุดและไขมันที่เซลล์ผิวหนัง และต่อมไขมันสร้างขึ้นมาควบคุมไม่ให้น้ำซึมผ่านออกสู่ภายนอกร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการรักษาความชุ่มชื้นให้กับผิวหนัง

ตามธรรมชาติ (natural moisturizers) สารต่าง ๆ เหล่านี้ส่วนใหญ่ คือ กรดอะมิโน อนุพันธ์ (derivative) กรดอะมิโน และเกลือของกรดอะมิโน เป็นสารรักษาความชุ่มชื้นให้ผิวหนัง สารเหล่านี้ ได้แก่ 1. Sodium 2 pyrrolidone 3. carboxylic acid 4. Urea 5. Lactic acid จากความรู้เรื่องสารรักษาความชุ่มชื้นตามธรรมชาตินี้ ได้มีการนำสารดังกล่าวมาผสมในมอยส์เจอร์ไรเซอร์ชนิดต่าง ๆ (ป่วน สุทธิพิณจิธรรม,2560)

ปัจจัยที่มีผลต่อผิวแห้ง

สาเหตุของการเกิดนั้น แบ่งออกได้เป็น 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่

1. ปัจจัยทางด้านกายภาพ

เกี่ยวกับปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม

1.1 แสงแดด (Sunlight)

ผิวที่สัมผัสแสงแดด ทำให้เส้นเลือดในชั้นหนังแท้ขยายตัวทำให้ปริมาณเลือดที่ไปสู่ผิวหนังชั้นนี้เพิ่มมากขึ้น จึงมีอาการแดง จากข้อมูลของ International Commission On Illumination (CIE.) กล่าวว่า แสงที่มีประสิทธิภาพในการทำให้อาการแดงได้มากจะเป็นแสงในช่วง UVB. (290-320 nm.) ประมาณร้อยละ 87 และ แสงในช่วง UVA (320-400 nm.) ประมาณร้อยละ 13 อาการแดงที่เกิดจากรังสียูวีจะไม่เกิดขึ้นโดยทั่วไปจะเริ่มเห็นได้ใน 3-5 ชั่วโมง และมากที่สุดใช้เวลา 12-24 ชั่วโมง (รวีโรจน์ จันทร์หอม,2558)

รังสีอัลตราไวโอเล็ตจากดวงอาทิตย์จะทำลายความยืดหยุ่นและคอลลาเจนในผิวของคุณ เมื่อขจัดสิ่งทั้งสองนี้ออกแล้วผิวของคุณจะเริ่มมีริ้วรอยและแสดงอายุหรือจุดสีน้ำตาล การได้รับแสงแดดมากเกินไปยังเป็นสาเหตุหลักของมะเร็งผิวหนัง การสวมครีมกันแดดหมวก และชุดป้องกันแสงแดดรวมทั้งการอยู่ในที่ร่มควรช่วยป้องกันการทำร้ายผิวจากแสงแดด (เบเวอร์ลี ฟิสเซอร์,2560)

1.2 สภาพอากาศ (Weather)

ภาวะอากาศแห้งส่งผลให้ผิวเกิดความแห้ง เป็นผื่นคันที่พบได้บ่อยในประเทศไทยแล้ว หากมีโอกาสได้ไปต่างประเทศที่มีอากาศหนาวมาก ๆ ต้องระมัดระวังภาวะที่เกิดอุณหภูมิของร่างกายต่ำมาก เนื่องจากร่างกายไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ (ภัทรา พิมพ์สานต์,ออนไลน์,2558)

1.3 มลภาวะในอากาศ (Air Pollution)

ฝุ่น PM2.5 เป็นสารประกอบจากพวกคาร์บอนมีคุณสมบัติละลายในน้ำมันได้ดี สามารถแทรกซึมผ่านผิวหนังชั้นนอกลงไปยังเซลล์ผิวหนังชั้นในได้โดยอนุภาคละอองฝุ่นจะทำปฏิกิริยาออกซิเดชัน (Oxidation) กับผิวทำให้เกิดอนุมูลอิสระ จะส่งผลร้ายโดยตรงต่อการทำงานของเซลล์ผิวได้ถึงระดับยีน มีผลทำให้ผิวเสื่อมชราเร็วขึ้น ด้วยข้อมูลจากงานวิจัยพบว่า ฝุ่นละอองขนาดเล็ก 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.,1998) พบว่ามีการขาดเซราไมด์และระดับไขมันในผิวหนังร่วมกับระดับ NMF ลดลงในกลุ่มประชากรที่มีผิวแห้ง

2.2 อายุมาก : เมื่ออายุเพิ่มขึ้นอุบัติเหตุการณ์ผิวแห้ง พบมากขึ้นเนื่องจากปริมาณไขมันและสารให้ความชุ่มชื้นให้แก่ผิวลดลง ส่งผลให้ผิวเกิดความชุ่มชื้น

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 ทำให้เกราะป้องกันผิวหนังถูกทำลาย เช่น สารทำละลาย (organic solvents) ผงซักฟอก สบู่ที่มีความเป็นด่าง (Voegeli,2008)

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

สมุนไพรรักษาโรคผิวหนัง

สมุนไพรมีความหมายต่อชีวิตมนุษย์ โดยเฉพาะในทางสุขภาพอันหมายถึงการรักษาโรค การบำรุง ผิวพรรณตลอดจนถึงการสร้างเสริมความงาม และอาการเจ็บป่วยเบื้องต้นในทางการค้าสมุนไพร มักจะถูกดัดแปลงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ถูกหั่นให้เป็นชิ้นเล็ก บดเป็นผงละเอียด หรืออัดเป็นแท่ง เม็ด แคปซูล ลูกกลอน ชาชง ครีม และเจล หรือการปรุงในรูปแบบอื่น ๆ เป็นต้น โดยเป็นพืชสมุนไพรเดี่ยวตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดให้เป็นสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน (กนกกาญจน์ วิชา ศิลป์และคณะ,2559)

น้ำผึ้ง สรรพคุณน้ำผึ้ง - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย: ในน้ำผึ้งประกอบด้วยน้ำตาลกลูโคส ฟรุคโตส ซี้ผึ้ง อัลบูมินอยด์ ละอองเกสรดอกไม้ และฮอโมนเอสโตรเจน จำนวนเล็กน้อย น้ำผึ้งใช้เป็นส่วนประกอบ ของเครื่องสำอางใช้พอกหน้า ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น เปล่งปลั่ง มีน้ำมีนวลขึ้น น้ำผึ้งยังมีคุณสมบัติช่วยสมานผิว น้ำผึ้งเป็นเครื่องสำอางจากธรรมชาติที่ให้ประโยชน์สูง และหาง่าย นอกจากนี้ยังสามารถใช้น้ำผึ้ง บำรุงผม ซึ่งจะช่วยให้ผมเงางามและกระตุ้นการงอกของเส้นผม

นมสดแท้ 100% สรรพคุณนมสด - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย: ทำให้ผิวชุ่มชื้น นุ่มนวลสัมผัส เหมือนผิวเด็ก เนื่องจากนมมีส่วนช่วยในการบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นได้ดี จึงสามารถนำมาบำรุงผิวหน้าให้เนียนใสได้ไม่ยากเลยละ แถมยังช่วยทำความสะอาดรูขุมขนให้สะอาดหมดจดอีกด้วย

ไขมัน สรรพคุณไขมัน - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย: ช่วยบำรุงผิวไปพร้อมกับฆ่าเชื้อที่ทำให้เกิดโรคผิวหนังบางชนิด ในสมัยก่อนคนในแถบตอนใต้ของเอเชีย และแถบตะวันออกไกลนิยมใช้ไขมันทำผิวหนัง เพื่อให้ชุ่มชื้น หรือใช้ในการอาบน้ำ ทำให้ผิวดูผ่องใสมากยิ่งขึ้น

ว่านหางจระเข้ สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย: ช่วยเติมน้ำให้ผิว ทำให้ผิวหนัง และผิวกายชุ่มชื้น และเนียนนุ่ม และป้องกันการเกิดริ้วรอยแห่งวัย

น้ำมันมะพร้าว สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย: โดดเด่นในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว ด้วยคุณสมบัติเด่นคือ ปกป้องผิวพรรณจากแสงแดด ลม ฝุ่นละออง และอุดมด้วยสารอาหารสำคัญที่ช่วยบำรุง และซ่อมแซมเซลล์ ฟันฟูเซลล์ ผิวหนังให้แข็งแรงกลับมามีชีวิตชีวา เช่น วิตามินอี และมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น ทั้งเก็บรักษาความชุ่มชื้นในชั้นผิวหนัง

มะขามเปียก มะพร้าว สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย: ช่วยรักษาอาการตาแห้ง และเพิ่มความชุ่มชื้นในชั้นผิวหนังกระจกตาได้ อาจมีผลช่วยต้านเชื้อรา และแบคทีเรียในร่างกาย และมะขามอาจใช้รักษาอาการป่วยไข้หรือหวัดได้ด้วย

น้ำมันมะกอก สรรพคุณ - ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย: มีคุณสมบัติพิเศษในการดูแลผิวพรรณ คือ เมื่อทาน้ำมันมะกอกแล้วจะซึมลงสู่ผิวได้อย่างรวดเร็ว และไม่ทิ้งความมันบนผิวทำให้รู้สึกเหนียว หรือรำคาญ การทำผิวดูด้วยน้ำมันมะกอกเป็นประจำ ช่วยให้ครีมบำรุงผิวซึมลึกสู่ผิว และยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของครีม บำรุงผิวให้ดียิ่งขึ้น

โยเกิร์ต สรรพคุณ – ประโยชน์ต่อผิวหนัง ผิวกาย: โยเกิร์ตช่วยในการให้ความชุ่มชื้นกับผิวหนัง ช่วยฟื้นฟูใบหน้าที่หมองคล้ำให้กลับมาเนียนนุ่ม กระจ่างใส ซึ่งหลังจากที่ทำการพอกหน้านั้นคุณจะสามารถรู้สึกได้ถึง ความชุ่มชื้น และความเรียบเนียนของผิวหนัง

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประภาศรี พรหมโส และคณะ (2559) จากงานวิจัยการพัฒนาลิปิดภัณฑ์เพื่อบำรุงผิวพรรณจากน้ำมันงา และไขผึ้ง โดยพัฒนาสูตรตำรับครีม และโลชั่นที่มีส่วนผสมจากน้ำมันงาและไขผึ้ง แล้วประเมินสูตรตำรับด้านลักษณะทางกายภาพ เช่น สี กลิ่น ความหนืด ความเป็นกรดต่าง ความเนียน ความมัน ความเหนอะหนะ และการแผ่กระจายบนผิวหนัง ความคงตัวของผลิตภัณฑ์ในสภาวะเร่งที่อุณหภูมิ 2-8 และ 45 °C และอุณหภูมิห้อง ศึกษาการ ระคายเคืองต่อผิว ความยืดหยุ่น ความชุ่มชื้น โดยใช้เครื่องตรวจสอบสภาพผิว เปรียบเทียบระหว่างสูตรตำรับที่พัฒนาขึ้นกับสูตรตำรับที่ไม่มีส่วนผสมของน้ำมันงาและไขผึ้ง ศึกษาความพึงพอใจจากการใช้ผลิตภัณฑ์ของอาสาสมัครสุขภาพดีจำนวน 30 คน ผลการทดลองพบว่า สูตรตำรับที่พัฒนาขึ้นมีลักษณะทางกายภาพที่ดี มีความคงตัวทางกายภาพ และชีวภาพ ไม่ทำให้เกิดการระคายเคือง สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวได้ ส่วนการประเมินความพึงพอใจในการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ พบว่าอาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ จากผลการทดลองสรุปได้ว่าน้ำมันงาและไขผึ้ง สามารถนำมาผลิตผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวได้ และสามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ในระดับอุตสาหกรรมต่อไป

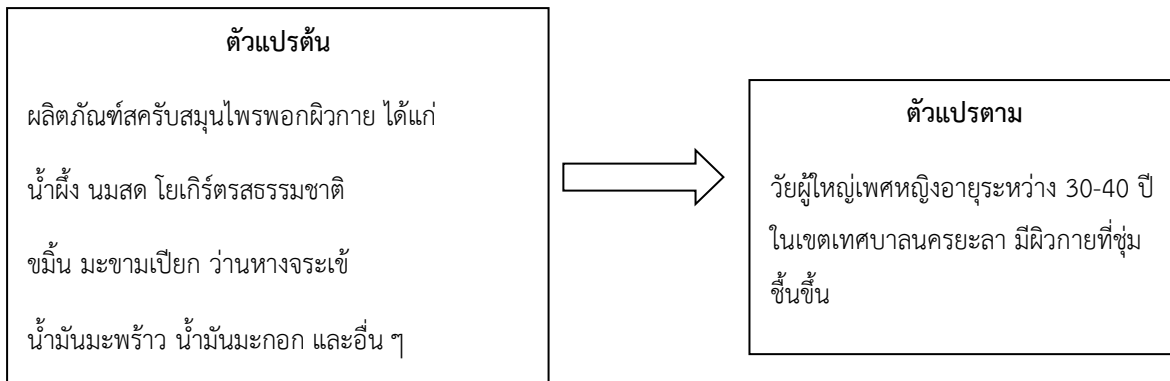
วิมลภา รัตนากิตต์ (2561) ได้ทำการศึกษาถึงคุณสมบัติในน้ำมันงาในการดูแลผิวพรรณ พบว่า ในน้ำมันงามีสารแอนตี้ออกซิแดนท์ที่ได้จากธรรมชาติทั้งยังมีคุณสมบัติในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียและจุลินทรีย์ อันเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาผิวหนังได้เป็นอย่างดี เป็นแหล่งของสารอาหารต่าง ๆ หลายชนิด เช่น แมกนีเซียม แคลเซียม และโพแทสเซียม ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ล้วนมีคุณสมบัติช่วยบำรุงผิว และช่วยเร่งกระบวนการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวเก่าให้หลุดออกได้อย่างอ่อนโยน แถมยังเป็นอาหารผิวชั้นเยี่ยมที่สามารถเติมเต็มความชุ่มชื้นให้ผิวได้อย่างเป็นธรรมชาติ

พนิดา ไฉนธรรมสาร (2558) ได้ทำการวิจัยเรื่องขมิ้นชัน : สมุนไพรเพื่อความงาม พบว่าสารสกัดจากเหง้าขมิ้นชันยังใช้เป็นองค์ประกอบในตำรับผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางต่าง ๆ โดยเฉพาะผลิตภัณฑ์บำรุงผิวพรรณ โดยมีรายงานการศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของขมิ้นชันที่เกี่ยวข้องกับการบำรุงผิวพรรณ และความงามได้แก่ ฤทธิ์ต้านการเกิดสิว ฤทธิ์ปกป้องผิว และลดริ้วรอย ฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส เพื่อลดการสร้างเม็ดสีเมลานิน และฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ

กชพร วานิชสรณ์ (2558) ได้ทำการศึกษาถึงคุณสมบัติของว่านหางจระเข้ โดยมีงานวิจัยพบว่า ในน้ำยางของว่านหางจระเข้มีสารอะโลอิน (Aloin) ซึ่งสามารถดูดแสงอุลตราไวโอเล็ต (UltraViolet) เป็นแสงที่ส่งผลทำให้ผิวหนังไหม้เกรียมได้นอกจากนี้ยังพบว่าสารอะโลอิน (Aloin) และสารอื่นที่ได้จากเปลือกใบของว่านหางจระเข้มีฤทธิ์ยับยั้งเอนไซม์ไทโรซิเนส (Tyrosinase) ได้ผิวหนัง ถ้ามีเอนไซม์นี้มากไปก็อาจทำให้เกิดจุดด่างดำที่ผิวหนังได้จึงมีการนำว่านหางจระเข้มาสกัดและผสมเป็นครีมกำจัดฝ้าและรอยด่างดำและมีเอนไซม์ช่วยทำให้เกิดความชุ่มชื้นแก่ผิวหนัง ได้อีกด้วย

การศึกษาวิจัยจากศูนย์การแพทย์ มหาวิทยาลัย Marry Land (2561) พบว่าสารอาหารในน้ำมันงา สามารถช่วยลดความรุนแรงและอัตราการเกิดสิวได้ ด้วยคุณสมบัติของสารประกอบที่มีคุณสมบัติขมิ้นชันในน้ำมันงา จึงทำให้น้ำมันงา เป็นส่วนหนึ่งในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวมากมายในนมสดเต็มไปดด้วยไบโอตินและวิตามินมากมาย ที่ช่วยฟื้นฟูเซลล์ผิว ทำให้ผิวดูเฟิร์มขึ้น แม้ว่าจะมีสารใหม่ ๆ ที่มีคุณสมบัติบำรุงได้อย่างล้ำลึก ดีเยี่ยมแค่ไหน แต่น้ำมันงาก็ยังคงเป็นที่นิยมเสมอมา

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

2. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง(Quasi – Experimental Research) แบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (One-group Pretest-posttest Design) การใช้สครับสมุนไพรพอกผิวกายในกลุ่มประชากรเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี ในเขตเทศบาลนครยะลา จำนวน 30 คน ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวแห้ง ทำการทดลองด้วยการสครับผิวด้วยสมุนไพรพอกผิวกาย สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จดบันทึกผล และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยทำการประเมิน ความชุ่มชื้นของผิวด้วยเครื่องทดสอบความชุ่มชื้นในผิวหนัง (OEM) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ Paired-Sample t-test และสถิติ Repeated Measure ANOVA ทำการทดลองจำนวน 16 ครั้งต่อคน ซึ่งการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร หมายถึง ประชากรเพศหญิง อายุระหว่าง 30-40 ปี ในเขตเทศบาลนครยะลา จำนวน 4,117 คน (นายทะเบียนราษฎร สำนักงานท้องถิ่นเขตเทศบาลนครยะลา,พรวัฒนา ธรรมโสภณ,2563)

กลุ่มตัวอย่าง หมายถึง ประชากรเพศหญิง อายุระหว่าง 30-40 ปี ในเขตเทศบาลนครยะลา ที่มีปัญหาผิวแห้งไม่ชุ่มชื้น ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 30 คน

ประชากร ขนาดกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง จะกำหนดในการเลือกเข้ามาโดยการกำหนดคุณสมบัติจากเกณฑ์คัดเข้า-ออก ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

1. มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
2. เพศหญิง อายุระหว่าง 30-40 ปี ที่มีปัญหาผิว คือ มีอาการผิวแห้งตึงที่วัดด้วยเครื่องทดสอบความชุ่มชื้นในผิวหนัง มีค่าระหว่าง 29%-37% (ผิวแห้งมาก ถึงผิวแห้งน้อย)
3. ไม่มีข้อห้ามใช้เกี่ยวกับการใช้สมุนไพร
4. ยินดีเข้าร่วมวิจัย

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. เข้าร่วมการทดลองไม่ถึง 10 ครั้ง
2. ย้ายภูมิลำเนาไม่สามารถตามได้
3. สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง
4. ไม่ยินดีเข้าร่วมวิจัยอีกต่อไป
5. แพ้สมุนไพร อาทิเช่น ขมิ้น ว่านหางจระเข้ มะขามเปียก น้ำมันมะพร้าว น้ำมันมะกอก นมสด น้ำผึ้ง โยเกิร์ตธรรมชาติ และอื่นๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ

1. สคริปผิว ประกอบด้วยส่วนผสมดังนี้

1.1. ขมิ้น	ปริมาณ 5-10	ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์
1.2. ว่านหางจระเข้	ปริมาณ 10-20	ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์
1.3. มะขามเปียก	ปริมาณ 10-20	ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์
1.4. น้ำมันมะพร้าว	ปริมาณ 5-10	ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์
1.5. น้ำมันมะกอก	ปริมาณ 5-10	ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์
1.6. นมสด	ปริมาณ 10-20	ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์
1.7. น้ำผึ้ง	ปริมาณ 10-20	ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์
1.8. โยเกิร์ต	ปริมาณ 5-10	ร้อยละโดยน้ำหนักของผลิตภัณฑ์
1.9. อื่น ๆ	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%

3. เครื่องทดสอบสภาพผิว

โดยผู้วิจัยโดยใช้เครื่องทดสอบความชื้นในผิวหนัง ยี่ห้อ OEM (โออีเอ็ม) หมายเลขย่อย./ใบอนุญาต 123421 โดยใช้หลักการทดสอบด้วยเทคโนโลยีล่าสุด (BIA) ไม่มีผลข้างเคียงอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น วัดค่าได้แม่นยำ มีคุณสมบัติตรวจสอบความชื้นบนผิวหนังว่าผิวหนังของอาสาสมัครวิจัยมีสภาพความแห้งของผิวอยู่ในระดับไหน โดยแบ่งการวัดผลตามระดับความแห้งของผิวหนัง ซึ่งได้แบ่งค่าลักษณะของผิวเป็น 5 ระดับ % ดังนี้

ระดับ 29%	สภาพผิวมีลักษณะเป็น ผิวแห้งมากที่สุด (The most dry skin)
ระดับ 33-30%	สภาพผิวมีลักษณะเป็น ผิวแห้งมาก (Very dry skin)
ระดับ 34-37%	สภาพผิวมีลักษณะเป็น ผิวแห้งน้อย (Dry skin)
ระดับ 38-42%	สภาพผิวมีลักษณะเป็น ผิวธรรมดา (Normal skin)
ระดับ 43-46%	สภาพผิวมีลักษณะเป็นผิวชุ่มชื้น (Moisture skin)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นก่อนการทดลอง

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ประชากรเพศหญิง อายุระหว่าง 30-40 ปี ในเขตเทศบาลนครยะลา ที่มีปัญหาผิว คือ มีอาการผิวแห้งตึงที่วัดด้วยเครื่องทดสอบความชุ่มชื้นในผิวหนัง มีค่าระหว่าง 29%-37% (ผิวแห้งมาก ถึงผิวแห้งน้อย)
2. ผู้วิจัยได้กำหนดข้อตกลงและทำการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย อธิบาย ขั้นตอนการดำเนินการ ทดลองให้แก่กลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยอธิบายวิธีการใช้สครับสมุนไพร ปริมาณ ระยะเวลาการใช้ และข้อควรระวัง

ขั้นทดลอง

1. อาสาสมัครร่วมการทดลองโดยการสครับผิวด้วยผลิตภัณฑ์สมุนไพรก่อนอาบน้ำโดยสครับ บริเวณแขนใช้เวลาประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นนำไปล้างออกด้วยน้ำเปล่าที่สะอาด อาสาสมัครต้องสครับ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังอาสาสมัครใช้สครับสมุนไพรทางคณะผู้วิจัยจะมีการวัดถึงระดับความชุ่มชื้นของผิวทุกครั้ง ซึ่งอาสาสมัครที่ร่วมการทดลองต้องมีการควบคุมพฤติกรรมของตนเองโดยการห้ามออกแดดบ่อย ๆ ห้ามอาบน้ำอุ่น และห้ามใช้โลชั่นบำรุงผิวอื่น ๆ ในขณะที่อยู่ระหว่างการทดลอง
2. จัดบันทึกผล และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยทำการประเมิน ความชุ่มชื้นของผิวด้วยเครื่องทดสอบความชุ่มชื้นในผิวยี่ห้อ (OEM)

ขั้นหลังการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำผลการทดลองแต่ละครั้ง เปรียบเทียบความแตกต่าง ก่อนและหลังการใช้สครับสมุนไพร โดยใช้สถิติ Paired-Sample t-test และสถิติ Repeated Measure ANOVA และบันทึกผลหลังการใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) แบบ 1 กลุ่ม วัดก่อนและหลัง (One-group Pretest-posttest Design) การใช้สครับสมุนไพรพอกผิวภายในกลุ่มประชากรเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 30-40 ปี ในเขตเทศบาลนครยะลา จำนวน 30 คน ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวแห้ง ทำการทดลองด้วยการสครับผิวด้วยสมุนไพรพอกผิว สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที จัดบันทึกผล และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยทำการประเมิน ความชุ่มชื้นของผิวด้วยเครื่องทดสอบความชุ่มชื้นในผิวยี่ห้อ (OEM) วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติ Paired-Sample t-test และสถิติ Repeated Measure ANOVA ทำการทดลองจำนวน 16 ครั้งต่อคน

จริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยเสนอโครงการวิจัยเพื่อขอรับการรับรองจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้หมายเลขรับรอง SCPHYREC-016/2564 ลงวันที่ 31 มีนาคม 2564

3. ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลา ก่อนและหลังการทดลอง

สัปดาห์	ความชุ่มชื้นของผิว				t	p-value
	ก่อน		หลัง			
	M	SD	M	SD		
สัปดาห์ที่ 1	2.77	.43	4.23	.56	3.56	0.002
สัปดาห์ที่ 2	3.37	.49	3.37	.49	3.52	0.001
สัปดาห์ที่ 3	2.77	.43	4.23	.57	4.47	0.002
สัปดาห์ที่ 4	3.63	.49	3.63	.45	4.24	0.002
สัปดาห์ที่ 5	3.77	.43	3.77	.49	4.72	0.001
สัปดาห์ที่ 6	4.23	.57	4.23	.57	4.12	0.001
สัปดาห์ที่ 7	4.67	.47	4.67	.57	5.30	0.001
สัปดาห์ที่ 8	4.93	.25	4.93	.59	5.17	0.001

ตารางที่ 1 ความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลา หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 1 - 8 พบว่า มีความความชุ่มชื้นเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลา ก่อนและหลังการทดลอง ใช้สรีรกรรมไพรพอกผิวกาย โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความแปรปรวนระหว่างกลุ่ม	25.60	1	89.14	12.62**
ความแปรปรวนภายในกลุ่ม	37.33	29	10.37	
รวม		30		

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

ตารางที่ 2 แสดงให้เห็นความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลา ก่อนและหลังการทดลอง ใช้สรีรกรรมไพรพอกผิวกาย ผู้วิจัยจึงได้วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 จากการวิเคราะห์พบความแตกต่าง ดังนี้

- ค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ภายหลังจากใช้สรีรกรรมไพรพอกผิวกาย ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าก่อนการใช้สรีรกรรมไพรพอกผิวกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.29$, $df = 29$, $p < .000$)

- ค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ภายหลังจากใช้สรีรกรรมไพรพอกผิวกาย ในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนการใช้สรีรกรรมไพรพอกผิวกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 4.43$, $df = 29$, $p < .000$)

4. อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบประเด็นสำคัญที่ได้จากผลการวิจัยในเรื่องนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาอภิปรายเพื่อสรุป เป็นข้อยุติให้ทราบถึงข้อเท็จจริงโดยมีการนำเสนอเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาอ้างอิงสนับสนุนหรือข้อโต้แย้ง และ เมื่อทดสอบความ

แตกต่างกันระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการใช้สครับสมุนไพรพอกผิวโดยใช้ ค่าสถิติ Paired-Sample t-test และสถิติ Repeated Measure ANOVA สามารถอธิบายผลได้ดังนี้

ผลการวิจัย พบว่า การเปรียบเทียบความชุ่มชื้นของผิวก่อนและหลังการใช้สครับสมุนไพรพอกผิว เมื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการสครับโดยใช้สถิติ Paired-Sample t-test วิเคราะห์ข้อมูล พบว่าประสิทธิภาพความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลาหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 1 - 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยหลังการสครับลดลงกว่าก่อนการสครับมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิเคราะห์ค่าสถิติ Repeated Measure ANOVA วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าคะแนนเฉลี่ยการสครับด้วยสมุนไพรพอกผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ในเขตเทศบาลนครยะลา ในสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 จากการวิเคราะห์พบความแตกต่างพบว่า (1) ค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ภายหลังจากใช้สครับสมุนไพรพอกผิว ในสัปดาห์ที่ 3 สูงกว่าก่อนการใช้สครับสมุนไพรพอกผิว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 3.29, df = 29, p < .000$) (2) ค่าคะแนนเฉลี่ยความชุ่มชื้นผิวของวัยผู้ใหญ่เพศหญิง ภายหลังจากใช้สครับสมุนไพรพอกผิว ในสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนการใช้สครับสมุนไพรพอกผิว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 4.43, df = 29, p < .000$)

ผลการศึกษาสอดคล้องกับจินตนา นภาพร (2559) จากงานวิจัยการพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อบำรุงผิวพรรณจาก น้ำผึ้งและไข่ ผึ้ง โดยพัฒนาสูตรตำรับครีมและโลชั่นที่มีส่วนผสมจากน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง แล้วประเมินสูตรตำรับด้านลักษณะทางกายภาพ เช่น สี กลิ่น ความหนืด ความเป็นกรด ต่าง ความเนียน ความมัน ความเหนอะหนะ และการแผ่กระจายบนผิวหนัง ความคงตัวของผลิตภัณฑ์ในสภาวะเร่งที่อุณหภูมิ 2-8 และ 45 °C และ อุณหภูมิห้อง ศึกษาการระคายเคืองต่อผิว ความยืดหยุ่น ความชุ่มชื้นโดยใช้เครื่องตรวจสภาพผิว ผลหลังการใช้ผลิตภัณฑ์ของอาสาสมัครสุขภาพดีจำนวน 30 คน ผลการทดลองพบว่า ภายหลังจากที่ทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ครีม ผิวมีความชุ่มชื้นขึ้น ส่วนการประเมินความพึงพอใจในการทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ พบว่าอาสาสมัครส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในผลิตภัณฑ์ จากผลการ ทดลองสรุปได้ว่าน้ำผึ้งและไข่ผึ้ง สามารถนำมาผลิตผลิตภัณฑ์บำรุงผิวที่ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิวได้ และสามารถนำไปพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ในระดับอุตสาหกรรมต่อไป และสอดคล้องกับ กชพร วาณิชสรรพ์ (2558) ได้ทำการศึกษาวิจัยถึงคุณสมบัติในว่านหางจระเข้พบว่า มีสารเมือกหรือวุ้นพอลิแซคคาไรด์ซึ่งมีความสามารถอุ้มน้ำไว้ในตัวได้มากมายหลายสิบเท่าตัวโดยน้ำหนัก ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นและป้องกันการระเหยของน้ำออกจากผิวหนัง และสอดคล้องกับ Marry Land (2561) ได้ทำการศึกษาถึงคุณสมบัติของน้ำนม พบว่าสารอาหารในน้ำนม มีคุณประโยชน์ที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ ให้ความชุ่มชื้นแก่ผิว ในผลิตภัณฑ์บำรุงผิวมากมายในนมสดเต็มไปดด้วยไบโอดีทและวิตามินมากมาย ที่ช่วยฟื้นฟูบำรุงเซลล์ผิวทำให้ผิวดูเฟิร์มขึ้น แม้ว่าจะมีสารใหม่ๆ ที่มีคุณสมบัติบำรุงได้อย่างล้ำลึก ดีเยี่ยมแคไชน แต่ น้ำนมก็ยังคงเป็นที่นิยมเสมอมา และสอดคล้องกับ สุภาภรณ์ ปิตีพร (2553) ที่ได้ทำการศึกษาถึงมะขามเปียก พบว่าในมะขามเปียกสามารถลดรอยด่างดำบนผิว เพิ่มความชุ่มชื้น ป้องกันผิวจากอนุมูลอิสระทำให้ผิวเรียบลื่น ทำให้ผิวหนังสดชื่น ลดจุดด่างดำ ฝ้ากระ ที่เป็นเช่นนี้ เพราะในผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวเช่นมะนาวมะขามสับปะรดจะมีกรดเอเอชเอ (AHA หรือ AlphaHydroxy Acid) ซึ่งเป็นกรดอ่อน ๆ จะช่วยขัดผิว ลอกผิวต่างด้า และฝ้า นอกจากนี้มะขามยังมีกรดทาร์ทาริก (Tartaric Acid) กรดซิตริก (Citric Acid) และกรดมาลิก (Malic Acid) ซึ่งมีคุณสมบัติ ช่วยลดรอยด่างดำ บนใบหน้า ช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น กำจัดรอยเหี่ยวย่น ทำให้ผิวขาววาวเนียน ทำให้ผิวอ่อนเยาว์ขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยครั้งต่อไป

การศึกษานี้ได้ศึกษาเฉพาะกลุ่มประชากรวัยผู้ใหญ่เพศหญิงอายุ 30-40 ปี ในเขตเทศบาลนครยะลาเท่านั้น ซึ่งการศึกษาประสิทธิภาพสครับสมุนไพรพอกผิวในเพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวในครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ นอก

เขตพื้นที่หรืออาชีพที่แตกต่างกัน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่มีความหลากหลายสามารถนำข้อมูลที่ได้มาพัฒนาสูตรผลิตภัณฑ์สครับผิวกายให้ดีขึ้น

5. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ผู้จัดทำขอขอบคุณ อาจารย์นุรีรียะ ล่าเตะเกะ อาจารย์ที่ปรึกษาวิจัยที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษา คำแนะนำ และข้อเสนอแนะ รวมถึงแก้ไขข้อบกพร่องในการจัดทำงานวิจัยให้สมบูรณ์และได้ช่วยเหลือในทุก ๆ เรื่อง จนสำเร็จสมบูรณ์ยิ่ง

ผู้เขียนขอขอบคุณ อาจารย์ดร.สุตา แวะหะยี อาจารย์ผู้สอนรายวิชาการวิจัยทางวิทยาการธุรกิจสุขภาพพื้นฐานที่ได้ถ่ายทอดความรู้อย่างเต็มที่แก่ผู้เรียน คอยให้คำปรึกษาแนะนำเพื่อให้ได้งานวิจัยที่สมบูรณ์

ผู้เขียนขอขอบคุณประชากรวัยผู้ใหญ่เพศหญิงในเขตเทศบาลนครยะลา ที่ให้ความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างทดลองใช้ผลิตภัณฑ์สครับสมุนไพรพอกผิวกายที่เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว จนทำให้งานวิจัยสามารถสำเร็จและผ่านไปได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอขอบคุณครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ คอยสนับสนุนในทุก ๆ เรื่อง และขอขอบคุณ คณะอาจารย์ในหลักสูตร วิทยาการธุรกิจสุขภาพ ที่คอยเสนอแนะ ให้กำลังใจ รวมทั้งขอขอบคุณผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ไม่ได้เอ่ยนาม ณ ที่นี้ได้ช่วยเหลือตลอดระยะเวลาของการศึกษาจนถึงสำเร็จ

6. เอกสารอ้างอิง

- Al-Mamary. (2558). *ผิวเนียนนุ่มด้วยน้ำผึ้ง* (ออนไลน์) ค้นเมื่อ ธันวาคม 21, 2563. เข้าถึงได้จาก<http://shorturl.asia/362mh>
กษพร วานิชสรรพ. (2558). *ว่านหางจระเข้* (ออนไลน์) ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 23, 2563. เข้าถึงได้จาก <http://www.urnurse.net/contact.html>
กัมพล เอี่ยมพนาภิจ. (2560). *โครงสร้างและหน้าที่ของผิวหนัง*. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. คณะแพทยศาสตร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์.
กัลยรัษฎ์ เชื้อชาติ. (2556). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์ขัดผิวกายจากกากเนื้อมะพร้าว*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยลัยแม่ฟ้าหลวง.
จันทร์จิรา สวัสดิพงษ์. (2559). *ภัยเงียบทำร้ายผิว* (ออนไลน์) ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 21, 2563. เข้าถึงได้จาก<http://bit.ly/3aJnYvB>
นาทิพย์ พรดา. (2555). *ดูแลผิวบอบบางแพ้ง่าย* (ออนไลน์) ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 25, 2563. เข้าถึงได้จาก<http://bit.ly/3sIkBRJ>
นิธิ ตั้งศิริทรัพย์. (2555). *ไลต์สไตร์คินเมืองที่ทำร้ายผิวโดยไม่รู้ตัว* (ออนไลน์) ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 25, 2563. เข้าถึงได้จาก <http://n9.cl/3cry>
เบเวอร์ ฟิสเซอร์. (2560). *รังสีอัลตราไวโอเล็ต ประโยชน์และโทษต่อร่างกาย* (ออนไลน์) ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 22, 2563. เข้าถึงได้จาก <http://bit.ly/2MakGao>
ประภาศรี พรหมโส และคณะ. (2559). *การพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อบำรุงผิวพรรณจากน้ำผึ้ง และไขผึ้ง*. เกษศาตร์บัณฑิต 5 ปี, คณะ เกษศาตร์, มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
ป่วน สุทธิพิณจิธรรม. (2560). *ปัญหาผิวแห้งที่ทุกคนไม่ควรมองข้าม*. มหาวิทยาลัยมหิดล. คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี. ภาควิชาพยาบาลศาสตร์.
พนิดา ใหญ่ธรรมสาร. (2558). *รายงานการสัมมนาทางวิชาการ เรื่อง การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่ผสมสารสกัดจากขมิ้นและผลของผลิตภัณฑ์ต่อคุณสมบัติของผิวหนัง*. ครั้งที่ 4, 28-29 กันยายน 2549. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร.
รวีโรจน์ จันทร์หอม. (2551). “รู้รอบ - รอบรู้ พลศึกษา กับแสงแดด.” *วารสารรัฐสมิแล* มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี. 29 (ฉบับพิเศษ) (2)
เรวดี เพชรสิริสัมพันธ์. (2554). *ทฤษฎีเกี่ยวข้องของการพัฒนาความรู้ การดูแลสุขภาพของตนเอง* (ออนไลน์) ค้นเมื่อ ธันวาคม 20, 2563. เข้าถึงได้จาก<http://bit.ly/37Rg2WY>

สุกะวะระ ญะกะโกะ. (2560). *ผิวสวยใส ไร้สารพิษ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์สุภาพ.

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

อดิศรา ลิขิตพิทยา. (2559). *ศึกษาพฤติกรรมการใช้และปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์กันแดด* (ออนไลน์) ค้นเมื่อ ธันวาคม 22, 2563. เข้าถึงได้จาก<https://shorturl.asia/o5iNG> 22 ธันวาคม 2563.

อรจุทา ขยางศ. (2559). *ภาวะผิวแห้งทำให้มีอาการคันได้*. (ออนไลน์) ค้นเมื่อ พฤศจิกายน 18, 2563. เข้าถึงได้จาก <https://bit.ly/3pnB2uy>