



หมอชวนรู้

คอลลาเจน

ตัวช่วยหน้าแก่ แก่หย่อนคล้อย ได้จริงหรือ...



บทความโดย

รศ. นพ.วาสนภ วชิรมน

สาขาวิชาโรคผิวหนัง คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย

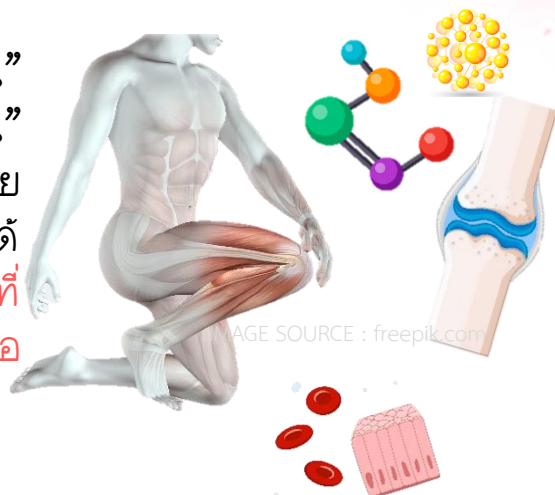


คอลลาเจน

ตัวช่วยหน้าแก่ แก่หย่อนคล้อย ได้จริงหรือ...

รู้จักคอลลาเจน

เชื่อว่าผู้อ่านทุกท่านคุ้นเคยคำว่า “คอลลาเจน” เป็นอย่างดี ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า “คอลลาเจน” คือโปรตีนชนิดหนึ่ง ประกอบด้วยกรดอะมิโนหลายชนิดต่อกันเป็นสายยาว สามารถพบคอลลาเจนได้ในผิวหนัง เส้นเอ็น หลอดเลือด กล้ามเนื้อ มีหน้าที่ให้ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นกับเนื้อเยื่อภายในร่างกาย



AGE SOURCE : freepik.com

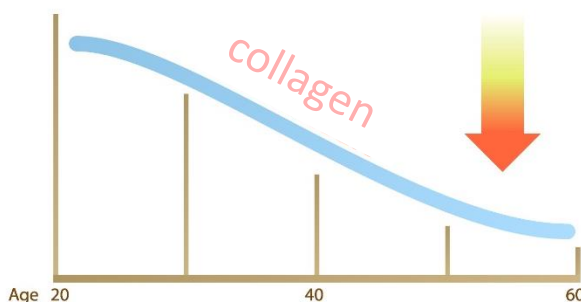


คอลลาเจนในผิวหนัง

คอลลาเจนในผิวหนังมีหน้าที่ช่วยให้ผิวหนังมีความยืดหยุ่น รวมทั้งช่วยในการพยุงโครงสร้างของผิวหนัง นอกจากนี้ยังมีส่วนในกระบวนการซ่อมแซมผิวหนังเวลาเกิดบาดแผลหรือมีการบาดเจ็บ เมื่อเราอายุมากขึ้น อัตราการสร้างคอลลาเจนในผิวหนังจะลดลง จะทำให้ผิวหนังดูหย่อนคล้อยได้



IMAGE SOURCE : freepik.com





คอลลาเจน

ตัวช่วยหน้าแก่ แก่หย่อนคล้อย ได้จริงหรือ...

การเพิ่มปริมาณคอลลาเจนในผิวหนัง

เรามักจะได้ยินวิธีการเสริมคอลลาเจนในผิวหนังหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการทำ การฉีด การรับประทาน การทำหัตถการทางผิวหนัง เช่น การทำเลเซอร์ แต่ละวิธีมีข้อดีข้อเสียต่างกัน ดังนี้



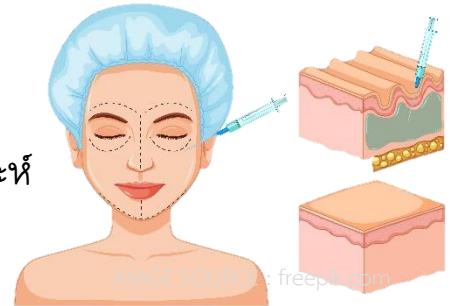
การทำคอลลาเจน



การทำคอลลาเจน พบว่าทำให้ผิวหนังชุ่มชื้น เนื่องจากคอลลาเจนชนิดที่มีความสามารถในการเคลือบผิวหนังได้ แต่เนื่องจากคอลลาเจนมีขนาดโมเลกุลใหญ่มาก จึงไม่สามารถซึมผ่านผิวหนังเข้าไปยังผิวหนังชั้นในได้ จึงไม่สามารถแก้ไขความหย่อนคล้อยได้ ผลที่ได้จากการทำคอลลาเจนคือผลการเคลือบผิวหนังชั้นบน ทำให้ความชุ่มชื้นเท่านั้น

การฉีดคอลลาเจน

การฉีดคอลลาเจน ในอดีตมีการฉีดคอลลาเจนสังเคราะห์จากสัตว์ แต่พบว่ามีอัตราการแพ้สูงมาก ปัจจุบันจึงนิยมฉีดสารเติมเต็ม (Filler) กลุ่มไฮยาลูโรนิก แอซิด (Hyaluronic acid) มากกว่า ซึ่งมีโอกาสแพ้น้อยมาก ทั้งนี้ความสามารถในการแก้ผิวหนังหย่อนคล้อยอาจไม่เหมือนกับคอลลาเจน



การรับประทานคอลลาเจน



การรับประทานคอลลาเจน แหล่งอาหารที่มีคอลลาเจนสูง เช่น หนังสัตว์ เอ็น เยลลี่ เจลาติน รวมทั้งคอลลาเจนสังเคราะห์ที่ผสมในอาหารเสริม และเครื่องดื่ม ทั้งนี้พบว่าเมื่อรับประทานไปแล้ว คอลลาเจนซึ่งมีขนาดโมเลกุลใหญ่จะถูกย่อยในทางเดินอาหารก่อนจะดูดซึมผ่านผนังลำไส้ในรูปแบบกรดอะมิโน ดังนั้นการรับประทานคอลลาเจนจะไม่ได้คอลลาเจนเข้าไปถึงผิวหนังได้ เนื่องจากถูกย่อยที่ลำไส้ก่อนดูดซึม

จะเห็นได้ว่าวิธีดังกล่าวข้างต้น ไม่สามารถทำให้เกิดการเพิ่มคอลลาเจนในผิวหนังได้ ทั้งนี้การเพิ่มคอลลาเจนในผิวหนังเพื่อแก้ไขความหย่อนคล้อย จึงจำเป็นต้องทำการกระตุ้นการสร้างคอลลาเจนในผิวหนังเอง ซึ่งเทคโนโลยีที่สำคัญที่นิยมใช้ได้แก่ การใช้เลเซอร์และเครื่องปล่อยพลังงานบางชนิด เพื่อทำให้เกิดความร้อนใต้ผิวหนัง และก่อให้เกิดการสร้างเส้นใยคอลลาเจนได้