

บทคัดย่อ

บทนำ ผิวหนังเป็นอวัยวะที่ห่อหุ้มร่างกาย ป้องกันสิ่งสกปรก และมลภาวะจากภายนอก การทำความสะอาด การใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวหนัง การป้องกันผิวจากแสงแดด พฤติกรรมการดูแลผิวที่ไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดปัญหาผิวในอนาคตได้

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลผิวหนังในวัยรุ่นไทย

วิธีดำเนินการวิจัย การศึกษาเชิงพรรณนา จากการตอบแบบสอบถามของนักเรียนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัย จากการศึกษาในวัยรุ่นไทย ตอบแบบสอบถามจำนวน 588 คน แบ่งเป็นเพศชาย 49.5% และ เพศหญิง 50.5% โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15.6 ± 1.8 ปี 67.5% ทราบประโยชน์ของการทำความสะอาดผิวที่ถูกต้อง 83.7% อาบน้ำ 2 ครั้งต่อวัน 65.1% อาบน้ำ 5-20 นาทีต่อครั้ง 62.2% ทราบ pH ที่เหมาะสมของสบู่ 95.2% ทราบประโยชน์ของการใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว โดยเลือกใช้ผลิตภัณฑ์จากผลไม้ 64.1% และราคา 52.6% โดยเหตุผลที่ใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวคือปัญหาผิว 65.8% และเพิ่มความชุ่มชื้น 57% เวลาทาผลิตภัณฑ์ตอนเช้า 20.8% ก่อนนอน 40.7% โดยวัยรุ่นไทย 90% มีความรู้ที่ถูกต้องเรื่องผลของการโดนแสงแดด วัยรุ่นไทย 68.6% ที่ทาครีมกันแดด 71.9% ทราบบริเวณที่ทาครีมกันแดดที่เหมาะสม 54.7% เลือกใช้ SPF ที่ถูกต้อง แหล่งที่วัยรุ่นเลือกหาความรู้คือ บุคคล, สื่อสังคมออนไลน์, สื่อสิ่งพิมพ์ และโทรทัศน์/วิทยุ เป็น 88.4%, 77.4%, 30.7% และ 26.1% ตามลำดับ โดยเป็นผู้ปกครอง 57.4% และแพทย์ 41.8% ตามลำดับ ส่วนแหล่งความรู้ที่ให้ความเชื่อถือและปฏิบัติตามคือ บุคคล 94.2% สื่อสังคมออนไลน์ 45.1% สื่อสิ่งพิมพ์ 11.7% และโทรทัศน์/วิทยุ 6.7% โดยบุคคลที่ให้ความน่าเชื่อถือและปฏิบัติตามมากที่สุดคือ แพทย์ 65.3% และผู้ปกครอง 64.2% เพศหญิง มีความรู้ที่ถูกต้องมากกว่าเพศชาย ในเรื่องจำนวนครั้งในการอาบน้ำต่อวัน (P value < 0.001) และในเรื่องการป้องกันแสงแดด ความจำเป็นในการป้องกันแสงแดด (P value < 0.001) การเลือกใช้ SPF (P value < 0.001) และพฤติกรรมการทาครีมกันแดด (P value < 0.001) ระดับการศึกษาที่สูงขึ้นมีผลต่อความรู้ และพฤติกรรมที่ถูกต้องมากขึ้น ในเรื่อง pH ของสบู่ (P value = 0.002) ความรู้ SPF ของครีมกันแดด (P value < 0.001) และ ความจำเป็นในการป้องกันแสงแดด (P value < 0.001)

สรุป เพศและระดับการศึกษา มีผลต่อความรู้ ทักษะ และพฤติกรรมการดูแลผิวที่เหมาะสมมากขึ้น ในวัยรุ่นไทย หากสอนความรู้พื้นฐานในการดูแลผิวแก่วัยรุ่น โดยคนใกล้ชิดในครอบครัว เสริมในห้องเรียน และคำแนะนำจากบุคลากรทางการแพทย์ การให้แหล่งความรู้ที่ถูกต้องโดยเฉพาะสื่อสังคม

ออนไลน์ จะทำให้วัยรุ่นมีความรู้ ทักษะคติที่เหมาะสม นำไปสู่พฤติกรรมการดูแลผิวที่เหมาะสมมากขึ้น
คำสำคัญ การดูแลผิว, การทำความสะอาดผิว, ผลิตภัณฑ์บำรุงผิว, การป้องกันแสงแดด, วัยรุ่น



Abstract

Introduction: Skin is the largest organ which protects the body from external environment. Routine skin care for maintaining skin integrity is included cleaning, moisturizing and sun protection. Inappropriate in skin can lead to skin problem.

Objective: To evaluate knowledge, attitude and behavior of skin care in Thai adolescents.

Methods: Questionnaire-based, descriptive, cross-sectional study was done in Thai adolescents.

Results: The study population was composed of 588 Thai adolescents from high school. There are 50.5% of female and mean age was 15.6 ± 1.8 years. Of the sample, 99.5% knew benefits of cleaning skin, 83.7% take a bath 2 times a day, the bathing duration was 5-20 minute in 65.1%, 62.2% knew the exact pH of the cleanser, 95.2% knew benefits of using skin care product and the reason they used were 65.8% acne problem and 57% moisturizing. Ninety three percent knew the effect of the sun, 68.6% applied sunscreen and 54.7% knew proper SPF. The sources of knowledge were from people, social media, paper media and television/radio in 88.5%, 77.4%, 30.7% and 26.1% respectively. Compare with sex, female trend to have more accurate knowledge, attitude and practice about skin care than male like frequency of bathing per day (P value < 0.001) and sunscreen application (P value < 0.001), regarding education, higher education level, the adolescents trend to have more accurate knowledge, attitude and practice about skin care such as cleanser's pH (P value = 0.002), sunscreen SPF (P value < 0.001) and necessary for sun protection (P value < 0.001)

Conclusion: Thai adolescents have not enough information about skin care. Female have more accurate knowledge and practice in skin care than male. Better the knowledge adolescents have, the better their attitude and practice in skin care.

Keywords: Adolescent, attitude, knowledge, skin care, photo protection, Thai