

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ภาคผนวก ก.

ข้อมูลน่ารู้เกี่ยวกับครีมกันแดด

ครีมกันแดดควรใช้ตั้งแต่เด็กหรือไม่

พ.ญ.พิมลพรรณ กฤติยรังสรรค์ รองผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนังและประสาทสัมผัส สมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย ได้เปิดเผยภายหลังการเข้าประชุมวิชาการ ของสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย

ขณะนี้ที่ประเทศสหรัฐอเมริกา กำลังจัดทำ โครงการรณรงค์ตามโรงเรียนต่างๆ เพื่อให้เด็กนักเรียน มีความรู้เกี่ยวกับแสงแดดและวิธีป้องกันอันตรายจากแสงแดด โดยการร่วมมือกับคุณครู จัดทำโปสเตอร์ และกิจกรรมต่างๆ ให้เด็กรู้จักการเล่นกลางแจ้งอย่างปลอดภัยจากแสงแดด พร้อมแจกหนังสือคู่มือเพื่อเด็กๆ จะได้นำกลับบ้าน ไปให้คุณพ่อคุณแม่อ่านด้วย เนื่องจากสำรวจพบว่า ยังมีประชาชนอีกมากที่ไม่ทราบพิษภัยของแสงแดด และเลือกใช้ครีมกันแดดอย่างไม่เหมาะสมก็จะเลือกแต่ค่า SPF สูงๆ เท่านั้น พ.ญ.พิมลพรรณ ได้ให้ความกระจ่างในเรื่องนี้ว่า “การใช้ครีมกันแดดป้องกันอันตรายจากแสงแดดตั้งแต่เด็ก จะได้ผลดีกว่ามาเริ่มใช้เมื่อเป็นผู้ใหญ่ ซึ่งมีการเสื่อมของผิวหนังเกิดขึ้นแล้ว เนื่องจากพิษภัยจากรังสีอัลตราไวโอเล็ตจะค่อยๆ สะสมทีละน้อย ตั้งแต่เด็กยิ่งเด็กๆ มีกิจกรรมกลางแจ้งมากเท่าใด เมื่อโตขึ้นผิวหนังก็จะยิ่งเสื่อมมากขึ้นถ้าไม่มีการป้องกัน”

ปัจจุบันครีมกันแดดทั่วไปได้ใช้อากาแดงไหม้ของผิวหนัง เป็นตัวชี้วัดในการคำนวณหา ค่า SPF และอาการแดงไหม้ส่วนใหญ่จะเกิดจากรังสีอัลตราไวโอเล็ต B (UVB) ดังนั้น ค่า SPF ที่แสดงไว้บนผลิตภัณฑ์ครีมกันแดด จึงบอกถึงประสิทธิภาพที่จะป้องกันรังสี UVB เท่านั้น แต่ในแสงแดดมีทั้งรังสีอัลตราไวโอเล็ต A (UVA) และรังสีอัลตราไวโอเล็ต B (UVB) และ UVA สามารถทะลุผ่านเข้าไปในผิวหนังได้ลึกกว่า UVB ทำให้เกิดอาการผิวคล้ำทำลายเนื้อเยื่อและเส้นใยของผิวหนัง ทำให้ผิวเหี่ยวย่นและระยະยาวสามารถทำให้เกิดมะเร็งของผิวหนังได้ เช่นเดียวกับ UVB ดังนั้นจึงควรเลือกครีมกันแดดที่มีสารกันแดด ซึ่งป้องกันได้ทั้งรังสี UVA และรังสี UVB เช่น ไททาเนียม ไดออกไซด์ (Titanium dioxide) และซิงค์ ออกไซด์ (Zinc oxide) ซึ่งมีอาการระคายเคืองน้อยและไม่แพ้ง่าย การทาครีมกันแดด SPF สูงๆ ป้องกันได้เพียง อาการผิวแดงไหม้เท่านั้น แต่ไม่สามารถป้องกันผิวคล้ำ หรือผิวเสื่อมจาก UVA ได้ และครีมกันแดดยังมีค่า SPF สูง ยังมีส่วนผสมของสารกันแดดหลายตัวทำให้ราคาแพงขึ้น และยังทำให้เกิดอาการแพ้และระคายเคืองต่อผิวหนังเพิ่มขึ้น

ที่มา : นิตยสารแม่และเด็ก ปีที่ 22 ฉบับที่ 321

แพทย์แนะคนไทยตื่นตัวดูแลสุขภาพ รับมือภาวะโลกร้อน ชี้อากาศร้อนทำร้ายผิวหนังจากแดดนำห่าง

นพ.เรวัต วิศรุตเวช อธิบดีกรมการแพทย์ กล่าวเมื่อวันที่ 22 เมษายน 2552 ถึงภาวะโลกร้อน ซึ่งเป็นปัญหาที่ทั่วโลกกำลังประสบอยู่ว่า ภาวะโลกร้อนทำให้รังสียูวีเอ (UVA) และยูวีบี (UVB) จากแสงแดดส่องลงมา มากกว่าปกติ โดยรังสี UVA มีอนุภาคสูงในการทำลายชั้นผิวหนัง ทำให้เกิดผิวคล้ำเสียถาวร เนื่องจากจะไปทำลายคอลลาเจนจนทำให้เกิดริ้วรอยและอาจเป็นมะเร็งผิวหนังได้หากสะสมในปริมาณมาก ส่วนรังสี UVB จะมีพลังงานน้อยกว่า UVA จึงไม่เข้าไปทำลายผิวหนังชั้นใน แต่สามารถทำให้เกิดผิวหนังเกรียมแดดและผิวคล้ำหลายวัน เกิดริ้วรอยบนผิวหนัง และอาจทำให้เกิดมะเร็งผิวหนังได้ด้วย

นพ.เรวัต กล่าวว่า ปัจจุบันพบว่าคนไทยเป็นโรคผิวหนังไหม้จากแดดไม่มากนัก แต่ผิวที่ไหม้จากการถูกแสงแดดจะเริ่มแปรเปลี่ยนเป็นฝ้าได้ และบางส่วนเมื่อเวลาผ่านไปฝ้าที่เป็นปกติจะเริ่มกระจายออกมาจากฐานฝ้า เกิดการแผ่ลงไปในชั้นผิวหนังของร่างกายจนอาจกลายเป็นโรคมะเร็งเม็ดสีของผิวหนัง ซึ่งรักษาได้ยากที่สุดและมีอัตราการเสียชีวิตสูง แต่เนื่องจากคนไทยมีผิวหนังก่อนสัมผัสกับแสงแดดน้อยกว่าคนในต่างประเทศ ทำให้เป็นโรคมะเร็งผิวหนังไม่สูงนักแต่ก็พบได้เสมอ ๆ จึงต้องเฝ้าระวัง โดยคนไทยบางส่วนมีพฤติกรรมรับประทานยาคุมกำเนิดที่ผสมสารหนู ทำให้เร่งการเกิดมะเร็งผิวหนังมากขึ้นในคนที่โดนแสงแดดเป็นเวลานานเป็นประจำ

อธิบดีกรมการแพทย์กล่าวว่า นอกจากนี้รังสีอัลตราไวโอเล็ตจากแสงอาทิตย์ยังทำให้เกิดโรคผิวหนังจากความร้อน เช่น ผด ผื่นคัน ผิวไหม้แดด ผิวหนังเหี่ยวย่น โรคตาต่อกระจกและต้อเนื้อ ซึ่งเกิดกับชาวนาชาวสวนมากกว่าคนในเมือง เพราะต้องเจอแสงแดดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทั้งนี้ภาวะโลกร้อนอาจทำให้หลายเขตในโลกที่เคยมีอากาศหนาวกลับอบอุ่น และเกิดมีแมลง ยุง เหมือนในประเทศเขตร้อน ทำให้มีผู้ป่วยโรคผิวหนังจากการโดนกัดเป็นผื่นแพ้หรือเกิดโรคติดต่อสูงขึ้น โดยแมลงและยุงอาจนำเชื้อโรคชนิดใหม่ ๆ หรือก่อโรคทางผิวหนังมากขึ้นกว่าเดิม จึงควรมีความตื่นตัวในเรื่องภาวะโลกร้อนและผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับสุขภาพ ควรสวมใส่เสื้อผ้าที่หลวมใส่สบายระบายเหงื่อได้ดี ใช้ครีมกันแดดเพื่อป้องกันไม่ให้ผิวถูกแสงแดดมากเกินไป ซึ่งค่า SPF มาตรฐานสำหรับคนไทยควรอยู่ที่ 15 เนื่องจากรังสี UVB จะมีอยู่ในแสงแดดตั้งแต่เวลา 10.00-16.00 น. เป็นเวลา 6 ชั่วโมง

ที่มา : ประชาชาติธุรกิจออนไลน์

ครีมกันแดดเป็นภัยคุกคามต่อปะการัง

ครีมกันแดดที่นักท่องเที่ยวใช้กันทั่วไปตามชายหาด อาจเป็นสาเหตุสำคัญในปรากฏการณ์ปะการังฟอกสี ผลจากการศึกษาของคณะกรรมการสหภาพยุโรป นักวิจัยที่นำโดย Roberto Danovaro จากมหาวิทยาลัยปิซา (University of Pisa) ได้ทำการทดลองโดยใช้ครีมกันแดดต่างกันสามยี่ห้อ ควบคุมปริมาณให้เหมาะสม แล้วนำไปทดสอบกับน้ำทะเลรอบๆ แนวปะการัง ซึ่งสถานที่ทดสอบได้แก่ เม็กซิโก, อินโดนีเซีย, ไทย และอียิปต์

จากการทดลอง พบว่าครีมกันแดดแม้มีปริมาณน้อย แต่ก็ทำให้ปะการังผลิตเมือกเหนียวออกมาภายในเวลา 18 ถึง 96 ชั่วโมง และภายในเวลา 96 ชั่วโมง ปะการังที่ทดสอบก็ฟอกสีทั้งหมด จากการประมาณ ในแต่ละปี มีนักท่องเที่ยวประมาณ 78 ล้านคน ที่ท่องเที่ยวแนวปะการัง และมีปริมาณครีมกันแดดที่ถูกปล่อยออกมาบริเวณแนวปะการังประมาณ 4,000 ถึง 6,000 ตัน และสารเคมีในครีมกันแดดประมาณ 25% จะถูกละลายออกมาภายใน 20 นาที หลังจากสัมผัสน้ำทะเล ความสำคัญของแนวปะการัง นอกจากความสวยงามที่เป็นสิ่งดึงดูดนักท่องเที่ยว ยังเป็นแหล่งรวมผลิตผลและความหลากหลายทางชีวภาพ ซึ่งหากแนวปะการังเสื่อมโทรม ก็ย่อมหมายถึงความเสื่อมโทรมของท้องทะเลบริเวณนั้นๆ ด้วย

ที่มา : Physorg via jusci.net

ชี้ภาวะโลกร้อนแดดแรง ทำคนป่วยเป็นต้อกระจก

เลขาฯ สปสช.ชี้ภาวะโลกร้อนแดดแรงส่งผลกระทบต่อคนป่วยตาต้อกระจกมากขึ้น อาจรุนแรงถึงขั้นตาบอด แนะนำหลีกเลี่ยงแสงแดดจ้า สปสช.เดินหน้าโครงการผ่าตัดตาต้อกระจกเฉลิมพระเกียรติผ่าตัดแล้วกว่า 5 หมื่นรายทั่วประเทศ

นพ.สงวน นิตยารัมภ์พงศ์ เลขาธิการสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ (สปสช.) กล่าวว่าจากปัญหาโลกร้อน นักวิทยาศาสตร์ระบุว่ามีผลโดยตรงต่อการเกิดตาต้อกระจก ทั้งนี้ ปกติความร้อนจากแสงแดดจะถูกชั้นบรรยากาศโอโซนดักไว้ ทำให้รังสีอัลตราไวโอเล็ตผ่านเข้ามาได้น้อย แต่เมื่อเกิดภาวะโลกร้อน แสงแดดที่ส่องลงมาหากสายตาได้รับแสงแดดมากเกินไป ก็ส่งผลให้เกิดโรคตาต้อกระจก บางรายอาจตาบอดได้ ในต่างจังหวัดพบว่าประชาชนเข้ารักษาโรคตาต้อกระจกมากขึ้น แต่แต่ละปีประเทศไทยมีผู้สูงอายุกว่า 6 หมื่นรายที่มีภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคตาต้อกระจก จำเป็นต้องได้รับการเปลี่ยนเลนส์ตา ขณะนี้มีผู้ป่วยสะสมกว่า 1 แสนคน

นพ.สงวนกล่าวอีกว่า ขณะนี้สภาพอากาศในประเทศไทยร้อนจัดขึ้น แดดแรงมาก ประชาชนจะต้องระมัดระวัง เนื่องจากในแสงอาทิตย์จะมีรังสีอัลตราไวโอเล็ต หากได้รับรังสีนี้มากเกินไปนอกจากจะทำให้ผิวไหม้ ผิวเหี่ยวย่นแล้ว ยังทำให้เป็นโรคตาต้อกระจก เกิดต้อเนื้อและอาการป่วยอื่นๆ ได้ การป้องกันตาต้อกระจกนั้นให้หลีกเลี่ยงแสงแดดจ้า ซึ่งมีรังสีบางชนิด เช่น รังสีอัลตราไวโอเล็ต หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีสเตียรอยด์บางชนิด หรือยาลดความอ้วนบางชนิดเป็นเวลานานๆ ไม่ควรสูบบุหรี่ และดื่มสุรา อีกทั้งตาต้อกระจกส่วนใหญ่เกิดจากภาวะเสื่อมตามวัย ผู้ที่เป็นเบาหวานหรือโรคพื้นแพ้งกรรมพันธุ์ ก็จะเกิดต้อกระจกก่อนวัยได้

ที่มา : คม ชัด ลึก

แบบสอบถาม

การสื่อสารการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อครีมกันแดดของนักศึกษาคณะอุตสาหกรรม
โรงแรมและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์
วิทยาเขตวังไกลกังวล

เนื่องด้วยการวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าอิสระ ตามหลักสูตรบริหารธุรกิจ
มหาบัณฑิต สาขาการตลาด มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ข้อมูลที่ได้จากท่านจะถือเป็นความลับและ
จะนำเสนอในภาพรวม โดยข้อมูลในทุกท่านกรุณาตอบมีความสำคัญยิ่ง และขอขอบพระคุณทุกท่าน
ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้อย่างครบถ้วนและสมบูรณ์

โดยแบบสอบถามชุดนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ส่วนที่ 2 การใช้ครีมกันแดดของนักศึกษา
- ส่วนที่ 3 การสื่อสารการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อครีมกันแดดของนักศึกษา

นางสาวพิมพ์ชนก พ่วงกระแสร์

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริง หรือความคิดเห็นของท่าน
มากที่สุด (คำถามมีทั้งหมด 3 ส่วน)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ

- 1) ชาย 2) หญิง

2. อายุ

- 1) ต่ำกว่า 17 ปี 2) 18 – 20 ปี
 3) 21 – 23 ปี 4) 24 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษา

- 1) ปริญญาตรีปี 1 2) ปริญญาตรีปี 2
 3) ปริญญาตรีปี 3 4) ปริญญาตรีปี 4

4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- 1) ต่ำกว่า 5,000 บาท 2) 5,001 – 8,000 บาท
 3) 8,001 – 10,000 บาท 4) มากกว่า 10,000 บาท

ส่วนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการใช้ครีมกันแดด

สำหรับผู้วิจัย

1. การใช้ครีมกันแดด

- 1) ใช่ 1) ไม่ใช่

2. ลักษณะการใช้ครีม

- 1) ผิวหน้า 2) ผิวกาย
 3) ผิวหน้าและผิวกาย

3. การพิจารณาค่า SPF (ตอบ 2 ข้ามไปข้อ 5)

- 1) พิจารณา 2) ไม่ได้พิจารณา

4. การใช้ค่า SPF

- 1) SPF น้อยกว่า 15 2) SPF 15
 3) SPF 25 4) SPF 30
 5) SPF 50 6) SPF มากกว่า 50 ขึ้นไป

5. การปกป้องตามค่า SPF แฉ่ง

- 1) ปกป้องได้ 2) ปกป้องได้น้อยกว่าที่แจ้งไว้

6. การเปลี่ยนครีมกันแดด (ตอบ 2 ข้ามไปข้อ 8)

- 1) เคยเปลี่ยน 2) ไม่เคยเปลี่ยน

7. สาเหตุที่เปลี่ยนครีมกันแดด

- 1) แพ้ครีมกันแดด 2) ชื่อครีมกันแดดยี่ห้อใหม่
 3) ทรายที่หือที่คูน่าเชื่อถือ 4) ราคา
 5) คำแนะนำของเพื่อน 6) การลด แลก แจก แถม
 7) คำแนะนำของแพทย์ 8) สภาพผิวของตนเอง
 9) ความสามารถในการปกป้องจากแสงแดด

8. การหาข้อมูลในการเลือกใช้ครีมกันแดด

- 1) สอบถามจากพนักงานขาย
 2) เพื่อน
 3) ญาติพี่น้อง
 4) คำแนะนำจากผู้อื่นที่เคยใช้บริการ
 5) แผ่นพับ / โบรชัวร์

สำหรับผู้วิจัย

9. การเลือกครีมกันแดด

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1) การโฆษณา | <input type="checkbox"/> 2) บรรจุภัณฑ์ |
| <input type="checkbox"/> 3) ตรายี่ห้อที่คุ้นหูเชื่อถือ | <input type="checkbox"/> 4) ราคา |
| <input type="checkbox"/> 5) การลด แลก แจก แถม | <input type="checkbox"/> 6) คำแนะนำของแพทย์ |
| <input type="checkbox"/> 7) คำแนะนำของเพื่อน | <input type="checkbox"/> 8) สภาพผิวของตนเอง |
| <input type="checkbox"/> 9) ความสามารถในการปกป้องจากแสงแดด | |

10. ตรายี่ห้อครีมกันแดดที่ใช้ปัจจุบัน

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 1) NIVEA (นีเวีย) | <input type="checkbox"/> 2) Vaseline (วาสลีน) |
| <input type="checkbox"/> 3) OLAY (โอเลย์) | <input type="checkbox"/> 4) L'OREAL (ลอรีอัล) |
| <input type="checkbox"/> 5) BIORE (บีโอเร) | <input type="checkbox"/> 6) Minus (ไมนัส) |
| <input type="checkbox"/> 7) BANANA BOAT(บานาน่าโบ๊ท) | <input type="checkbox"/> 8) Eucerin (ยูเซอร์ริน) |
| <input type="checkbox"/> 9) Spectraband (สเป็คตร้าแบนด์) | <input type="checkbox"/> 10) CUTE PRESS (คิวเพรส) |
| <input type="checkbox"/> 11) Aviance (อเวียองซ์) | <input type="checkbox"/> 12) C Care (ซีแคร์) |
| <input type="checkbox"/> 13) Smoot E (สมูทอี) | <input type="checkbox"/> 14) Neutrogena (นูโทรเจิน่า) |
| <input type="checkbox"/> 15) ORIENTAL PRINCESS (โอเรียนทอล พรินเซส) | |
| <input type="checkbox"/> 16) อื่นๆ | |

ส่วนที่ 3 : การสื่อสารการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจซื้อครีมกันแดดของนักศึกษา

รายการ	ระดับการตัดสินใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)	
1. ด้านการโฆษณา						
1.1 โทรทัศน์						
1.2 วิทยู						
1.3 นิตยสาร /หนังสือพิมพ์						
1.4 ป้ายบิลบอร์ด						
1.5 แผ่นพับ / ใบปลิว						
1.6 สื่อ Display หน้าร้าน						
1.7 สื่อ ณ จุดขาย (POP)						
2. ด้านการส่งเสริมการขาย						
2.1 ส่วนลด						
2.2 ของแถม						
2.3 คุปองแลกซื้อสินค้า						
2.4 ตัวอย่างสินค้าทดลองใช้						
2.5 ส่งชิ้นส่วนเพื่อลุ้นรับของรางวัล						
2.6 สิทธิพิเศษจากการสมัครสมาชิก						
3. การประชาสัมพันธ์						
3.1 การแถลงข่าว						
3.2 การร่วมกิจกรรมสนับสนุนการประกวด						
3.3 สนับสนุนจัดการแข่งขันกีฬากลางแจ้ง						
4. การขายโดยใช้บุคคล						
4.1 พนักงานแนะนำสินค้าในห้างฯ						
4.2 การแนะนำแบบปากต่อปาก						
4.3 พนักงานขายแจกใบปลิว / แผ่นพับ						

รายการ	ระดับการตัดสินใจ					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)	
5. การตลาดทางตรง						
5.1 ใช้พนักงานขายของบริษัท						
5.2 ขายโดยผ่านตัวแทน						
5.3 ขายผ่านทางอินเทอร์เน็ต						
5.4 จดหมายตรง						
5.5 แคมเปญ						

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวพิมพ์ชนก พ่วงกระแสร์
วัน เดือน ปีเกิด	24 ตุลาคม 2526
ภูมิลำเนา	เพชรบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 1 ซ.ลาดพร้าววังหิน 35 แขวงลาดพร้าว เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230
ประวัติการศึกษา	<ul style="list-style-type: none">พ.ศ. 2548 - ปริญญาตรี ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยรามคำแหงพ.ศ. 2553 - ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชาบริหารธุรกิจ (การตลาด) มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	บริษัท วอยซ์ ทีวี จำกัด