



‘ความงาม ทุกคนต้องดูแล’

พญ.ศิริวรรณ

ตั้งเจริญชัยชนะ C8

‘ความงาม ทุกคนต้องดูแล’

พญ.ศิริวรรณ ตั้งเจริญชัยชนะ



เรื่องบุคลิกภาพ ความดูดี เป็นสิ่งที่ผู้คนควรใส่ใจ คุณหมอแวนดี้-พญ.ศิริวรรณ ตั้งเจริญชัยชนะ แพทย์สาวผู้เชี่ยวชาญด้านผิวพรรณและความงามอันดับต้นๆ ของเมืองไทย ด้วยประสบการณ์ในศาสตร์ด้านความงามที่ยาวนานทำให้หลายคนวางใจในฝีมือของเฮลท์ อเวนิว (Health Avenue) คลินิกที่เธอปลุกปั้นมากับมือและเป็นที่ถูกใจลูกค้าระดับเอลิสต์ ค่าที่สนใจด้านแฟชั่น ความสวยและความงามมาตั้งแต่วัยรุ่น คุณหมอจึงไม่หยุดยั้งที่จะศึกษาอัปเดตเทรนด์นวัตกรรมความงามอยู่อย่างสม่ำเสมอ

พญ.ศิริวรรณ จบคณะแพทยศาสตรรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล หลังทำงานใช้ทุน 2 ปี เป็นหมอทั่วไป และค้นพบตัวเองว่าสนใจด้านความสวยความงาม จึงไปเรียนต่อเฉพาะทางเรื่องความงามที่แพนคลินิก

“โชคดียที่หมอเหมือนได้ไปเรียนรู้จากอาจารย์พิชิต ที่เป็นเจ้าของแพนคลินิก และราชเทวีคลินิก เรื่องของการเทรนนิ่งเกี่ยวกับการดูแลผิว เรื่องปัญหาผิวหนังและผิวพรรณ ตอนนั้นยังไม่มีสถาบันที่สอนหรือทำเรื่อง Aesthetic อย่างชัดเจนในเมืองไทย

จากนั้นหมอก็อยากศึกษาเพิ่มเติม จึงไปเรียนต่อในเรื่องของเวชศาสตร์ความงามอีกครั้ง ตอนนั้นประมาณปี 2545 มีสถาบันที่รองรับในด้านเวชศาสตร์ความงามโดยเฉพาะ ก็คือมหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง หมอก็ลงเรียนทันทีเพื่ออัปเดตในเรื่องของนวัตกรรมต่างๆ เช่น การใช้เลเซอร์เพื่อการดูแลเรื่องความงาม หมอเลือกเรียนด้านเวชศาสตร์ความงาม มีประสบการณ์ทำธุรกิจมาด้วย หมอจึงตัดสินใจเปิดคลินิกของตัวเองค่ะ”

คร่ำหวอดอยู่ในวงการความงามมา

นานหลายปี คุณหมอแวนต้าบอกว่า ตอนนั้นวัดกรรมไปไกลมาก และมีความหลากหลายมากขึ้น แต่ก่อนถ้าจะสวยก็ก็ต้องผ่าตัดลงมิด แล้วก็นิยมของสังคมที่เปลี่ยนไป มีการยอมรับมากขึ้น ต้องมีรูปลักษณ์รูปร่างหน้าตา บุคลิกภาพที่ดี ในเรื่องของหน้าที่การงาน การเข้าสังคม ทำให้คนอยากจะทำดูแลตัวเองให้มากขึ้น ผู้หญิงถ้าสวยขึ้นก็มีความมั่นใจมากขึ้น เธอเชื่อว่าความงามเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่ง

การสร้างแบรนด์ให้เข้าไปอยู่ในใจลูกค้า คุณหมอแวนต้าบอกว่า หากทำในสิ่งที่รักถือเป็นแรงบันดาลใจอย่างหนึ่งในการทำงาน เพราะหากเกิดปัญหาอะไรก็พร้อมที่จะแก้ปัญหาอย่างเต็มที่

"เวลาทำงานหมอมองไม่คิดว่าเป็นเรื่องยากนะคะ ถือเป็นโจทย์ที่จะต้องแก้ เช่น คนไข้คาดหวังในการรักษา เราก็ต้องพยายามทำให้ดีเท่าที่เขาคาดหวัง ซึ่งความพอใจของคนไข้ที่สุดถือเป็นความท้าทายของหมอ ในการทำธุรกิจหมอมองคิดว่าเป็นความชอบล้วนๆ

ปณิธานแรกคืออยากมีคลินิกเป็นของตัวเอง เพราะเราอยากทำงานที่มีเวลาดูแลครอบครัว และทำสิ่งที่หมอรักควบคู่กันไป ได้ พอมีธุรกิจตัวเองเราสามารถควบคุมเวลาได้ การที่เราจะแข่งกับใครหมอมองไม่ได้ คิดถึง เราแค่คิดสรรสิ่งที่ดีที่สุด เรื่องของประสิทธิภาพ คุณภาพในการรักษาและบริการ และการดูแลปัญหาของคนไข้ก็น่ามากกว่าที่หมอให้ความใส่ใจ

สมมติถ้าเราทำโปรโมชันเยอะ แต่หากเราควบคุมคุณภาพไม่ได้ หมอก็ไม่เอานะคะ หมอไม่อยากให้คนไข้เสียเงินโดยเปล่าประโยชน์ เราก็อยากให้คนไข้ได้ความพึงพอใจสูงสุด"

เรื่องความสวยความงามเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ผู้หญิงอย่างเดียวต้องใส่ใจ ผู้ชายก็ควรหันมาดูแลตัวเองด้วย

"หากให้แนะนำคนไข้ ถ้าไม่ดูที่นวัตกรรมก็ต้องดูที่ไลฟ์สไตล์ของเรา ก่อนนวัตกรรมไม่ใช่คำตอบทั้งหมด มันแค่เป็นตัวช่วย ไม่ว่าจะฟังเลเซอร์ ฉีดฟิลเลอร์ ร้อยไหม ก็ต้องดูปัจจัยพื้นฐานของเรา เช่น คอลลาเจนของเราดีไหม ความชุ่มชื้นในผิวเป็นไง ถ้าเรามีเนื้อผิวที่ดี ทำอะไรก็

เห็นผลดี เห็นผลชัด

ถ้าเราตั้งใจดูแลตัวเองในวัยสูงขึ้น ปัญหาสูงวัย คือ คอลลาเจนน้อยลง พออายุเพิ่มขึ้นริ้วรอยก็มาเพราะคอลลาเจนน้อยลง ร่างกายเราสร้างขึ้นมามากทดแทนน้อยลง มลภาวะ ผิวบางลงรูขุมขนก็มา ริ้วรอย ร่องแก้ม ร่องใต้ตา มันเกิดจากไลฟ์สไตล์เราทั้งนั้น คอลลาเจนรวมทั้งน้ำในผิวน้อยลง ซึ่งทุกอย่างการต็มน้ำมากๆ ในปริมาณที่ร่างกายต้องการสำคัญมาก ต็มน้ำมากผิวก็ชุ่มชื้น การนอนเปิดแอร์เย็นๆ น้ำในผิวก็ระเหย การนอนไม่พาทครีมบำรุงผิวก่อนนอนยิ่งทำให้ผิวแห้งมากขึ้น

พออายุมากขึ้นรูปหน้าก็เปลี่ยน ไขมันมากองที่เหนียง ดังนั้นการต็มน้ำเยอะๆ ไม่ต่ำกว่า 7 แก้วต่อวันอาจช่วยได้ เพราะน้ำจะมาอยู่ในเซลล์ผิว การทาครีมบำรุงผิวจะช่วยกักเก็บน้ำไว้ในผิว การใช้แต่นวัตกรรมอย่างเดียวช่วยไม่ได้ ต้องทำให้ผิวมีน้ำด้วย"

นอกจากนี้ การกิน การสูบบุหรี่ มลภาวะต่างๆ การเจอควันพิษ การกินอาหารไม่เป็นประโยชน์ทำให้เกิดสารพิษสะสมในร่างกายทั้งนั้น ถ้าเราเลือกกินให้ดี มีประโยชน์ เราจะมีตัวต่อสู้กับความเสื่อมของร่างกายได้บ้าง หากใครไม่ชอบกินผัก ก็ควรกินวิตามินช่วยเสริมเข้าไป การกินผลไม้ที่ดีมากๆ และต้องกินผลไม้ทุกสีจะดีมากกับสุขภาพ

"สารเคมีต่างๆ เป็นตัวทำลายผิว เช่น เครื่องสำอางทำให้ผิวเราเสื่อมได้ ใช้เครื่องสำอางทุกวัน ทำให้สารเคมีสะสมในรูขุมขน มีโอกาสสะสมสารพิษในร่างกาย ส่งผลให้ผิวมีริ้วรอย ผื่น กระจ เพราะเกิดจากกระบวนการเซลล์ผิวหน้าเราซ่อมแซมได้ไม่สมบูรณ์ คนไหนภูมิคุ้มกันไม่มีผิว ผื่น หรือคนไหนภูมिन้อย โดนแดดนึ่งก็เกิดจุดด่างดำ

ปัญหาทางพันธุกรรมก็มี เช่น พ่อแม่หน้าเด็กหน้าไม่แก่ก่อนวัย ลูกก็ไดมา

ถ้าพิจารณาแล้วว่าปัญหาผิวพรรณเราเกิดจากอะไรก็ต้องแก้ไขจุดบกพร่องนั้น เช่น เปลี่ยนไลฟ์สไตล์ ให้มลภาวะมารบกวนเราน้อยลง ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ก็มีทรีตเมนต์เช่น ดีท็อกซ์ออกไป คนแต่งหน้าเยอะเราจะต้องทำดีท็อกซ์ผิวบ้าง"

คุณหมอแวนต้าเชื่อว่า คนเรามีพื้นฐาน



ชอบความสวยความงาม อยากเห็นภาพที่สวยงาม การดูแลตัวเองให้ดีเพราะสื่อโซเชียลทุกคนก็สวยตามแบบฉบับของตัวเอง และเราทุกคนก็ตัดสินใจได้ว่า อยากจะมีความงามของคุณแบบไหน

"ผู้หญิงแต่ละคน มีความงามมีความสวยเฉพาะตัว ไม่จำเป็นต้องสวยเหมือนกัน เรามีความสุขในการดูแลตัวเองอย่างไร แต่ในที่สุด มุมมองความงามในแต่ละคนก็ไม่เหมือนกัน แต่ละคนงามด้วยเอกลักษณ์ แต่ความพอใจ ความเชื่อมั่นของตัวเองที่ไม่เดือดร้อนคนอื่น ก็พอแล้ว ก็จะทำให้เรา

มีความสุข เราไม่จำเป็นต้องหน้าเรียวยาวเหมือนกันหมด หมออยากส่งเสริมให้คนเรามีความสุขจากการที่เราสามารถดูดีในแบบของเรา และเราพอใจ แค่นี้มีความสุขมากพอ ดี หน้าตาสดชื่นสดใส ทำให้ท้ายที่สุดเรามีพลังของผู้หญิง พร้อมทั้งจะทำงานดูแลครอบครัวและทำงานของเรา ออกไปพบปะผู้อื่นด้วยความมั่นใจ เพราะเรามีผิวที่สดใส สุขภาพดี เราก็จะเกิดพลังในการดำเนินชีวิต ทำให้สถาบันครอบครัวและสังคมโดยรวมดี"

การทำให้ผู้หญิงมีความสุข มีพลังบวก ทำให้คุณหมอเฝ้าดูรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง ถือเป็นจุดเล็กๆ ที่ทำให้คนอื่นได้ ก็เกิดเป็นความสุขที่มากกว่าผลประโยชน์การเสียอีก

นอกจากผิวพรรณแล้ว รูปร่างก็เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องดูแลควบคู่กันไป ซึ่งคุณหมอเฝ้าดูมีเคล็ดลับดูแลรูปร่างก็คือ กินเท่าไร เอาจอกเท่านั้น

"หมอเป็นคนไม่ชอบเข้ายิมเพื่อออกกำลังกาย ดังนั้นหมอจึงควบคุมการกิน แต่หมอออกกำลังกายบนพาวเวอร์เพลทประมาณ 10 นาทีทุกวัน ก็ได้ผลต่อรูปร่างในแบบฉบับของหมอ มันช่วยให้กล้ามเนื้อใช้พลังงานที่กินไปเมื่อวาน ให้กล้ามเนื้อเอาพลังงานไปเผาก่อน แล้วค่อยไปกินต่อ

เวลากินอะไรเราควรพยายามคำนวณวันต่อวัน จำกัดให้หมดไม่อย่างนั้นจะกลายเป็นไขมันสะสม หมอคุมการกินมากจึงออกกำลังกายแค่นี้พอ หมอคิดว่าหมอกินวันละ 2,200 แคลอรี แต่หมอเป็นคนไม่กินอาหารเข้านะคะ ไม่กินมาเป็น 10 ปี แต่ก็ยังทำทุกอย่างได้ดี ตอนเข้าหมอไม่กินอะไร นมแก้วหนึ่งเพื่อไม่ให้ท้องว่าง สายๆ กินผลไม้ เทียงกินผลไม้ทั้งวัน แต่หมอจะกินข้าวเย็นหนักหน่อย เพราะสามีชอบทำกับข้าว เพื่อการควบคุมน้ำหนักให้ได้

หมอให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ในครอบครัว สามีชอบให้เรากินอาหารเยอะๆ มื้อเย็นหมอจึงกินเต็มที่ แต่กินไม่เกินสามทุ่ม แต่ให้ดื่มน้ำไม่เกินหนึ่งทุ่มนะค่ะ หมอสามารถดูแลรูปร่างตัวเองให้น้ำหนัก 46 กก. มา 10 ปีแล้ว หมอรู้สึกสบายนะค่ะ แต่ดูแลอย่าให้เป็นโรคกระเพาะ กินผลไม้ที่เป็นแป้ง ก็ยังดีกว่า กินเค้กหรือคุกกี้ค่ะ กินผลไม้สาธิตกับแอปเปิ้ลดีที่สุดค่ะ

การกินมื้อเล็กๆ ดีกว่ากินน้อยมื้อแต่กินจานใหญ่ๆ กินมื้อละน้อยๆ แต่มากมือน้อย เป็นวิธีควบคุมน้ำหนักให้คงที่ได้ เราจะมีการเพาะที่เล็กลง กินน้อยๆ แต่ถี่ๆ ดีกว่า การดื่มน้ำเปล่าดีที่สุด การนอนยาวๆ ติดต่อกันในแต่ละคืนก็ดีที่สุด เพราะโกรทฮอร์โมนหลั่งดีที่สุด" 