

สิว บอกลาปัญหาสิวกวนใจวัยรุ่น



สิว บอกลาปัญหาสิวกวนใจวัยรุ่น

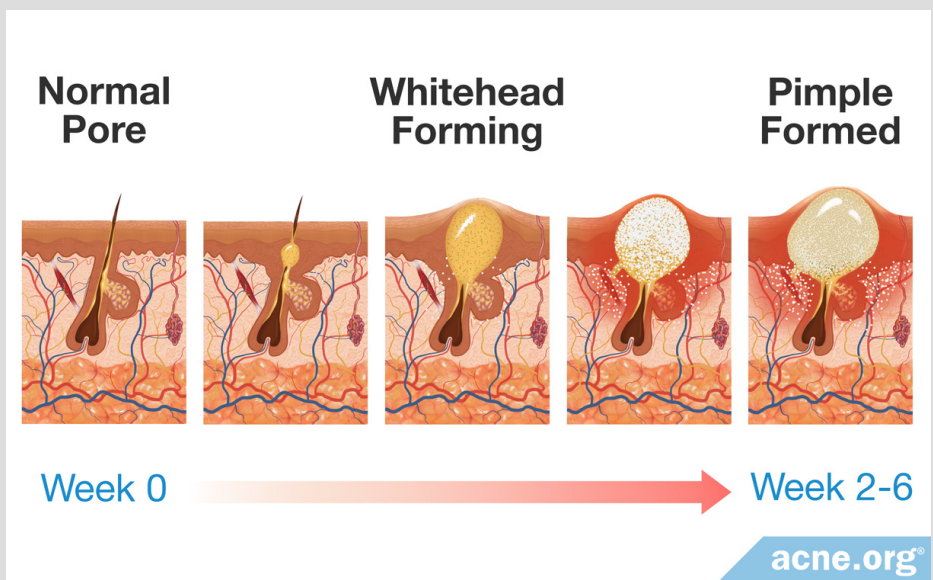
สิว Acne หรือ Pimple สิวเป็นปัญหาวัยรุ่นที่ไม่สิวละเลยนะคะ เมื่อวัยรุ่นอย่างเราเป็น ก็มักไม่มั่นใจ เมื่อไม่มั่นใจก็จะทำให้บุคลิกภาพดูแย่ ทำอะไรไม่เป็นตัวของตัวเองเลยคะ แต่ปัญหานี้จะหมดไปเมื่อแอดริน จะพามารู้จักโลกของสิว ประเภทของสิว และวิธีรักษาสิวอย่างถูกวิธีชนิดที่ หายเป็นปลิดทิ้ง ปลอดภัยไร้กังวลเชียวคะ



สิวคืออะไร รู้จักกับสิว

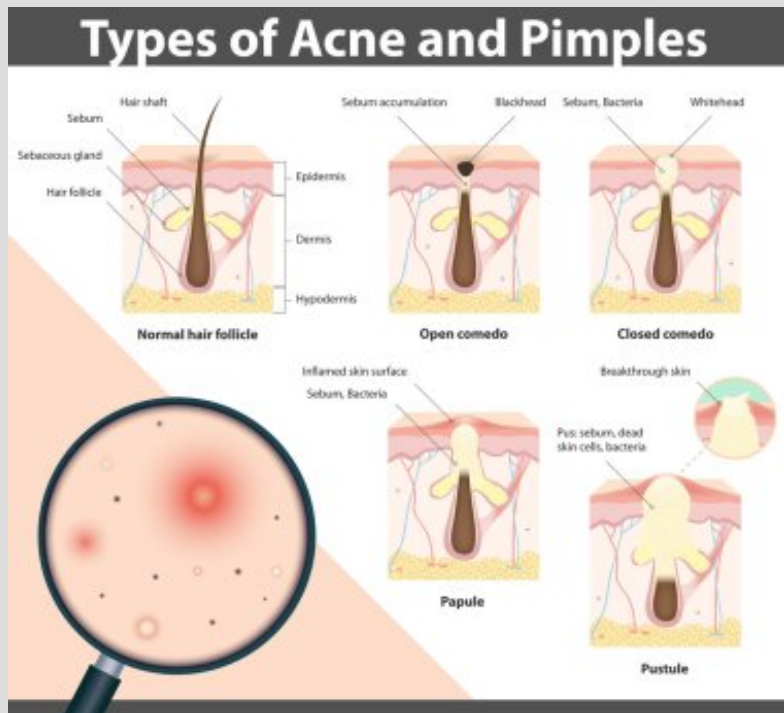
เมื่อเราค้นหาเกี่ยวกับเรื่องสิวในอินเทอร์เน็ต **สิว ภาษาอังกฤษคือ acne หรือ pimple** ค่ะโดย สิว เป็นหนึ่งในกลุ่มโรคผิวหนังที่ไม่ร้ายแรง มีลักษณะเป็นตุ่มเม็ดเล็ก ภายในมีก้อนไขมันอ่อนนุ่มในชั้นผิว เกิดจากการอุดตันหรือการติดเชื้ของต่อมไขมันใต้ผิวหนัง สิวจะมีขนาดเล็กหรือใหญ่ขึ้นอยู่กับชนิดและที่มาของสิว มักจะขึ้นตามผิวหนังในบริเวณที่มีต่อมไขมันอยู่มาก เช่น โใบหน้า ลำคอ ออก แผ่นหลังส่วนบน และหัวไหล่ สามารถเกิดสิวได้ทุกช่วงวัยโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น แต่จะลดลงเมื่อมีอายุมากขึ้น โดยปกติจะไม่มีสิวเมื่ออายุ 40 ปี

สิวเกิดจากอะไร รู้จักสาเหตุของสิวเพื่อการรักษาที่ถูกต้อง



สาเหตุการเกิดสิว มีความสัมพันธ์โดยตรงกับฮอร์โมนในร่างกาย รวมไปถึงพันธุกรรมก็ยังเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้กระตุ้นให้เกิดสิว ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยาบางชนิด, การพักผ่อนไม่เพียงพอ, ความเครียด และการดูแลผิวอย่างไม่ถูกวิธีล้วนกระตุ้นทำให้เกิดสิวได้ การใช้เครื่องสำอาง หรือสิ่งสกปรกตกค้าง เช่น ฝุ่นควัน รวมถึงเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว ก็มีสาเหตุที่ทำให้เกิดสิวได้เช่นกัน

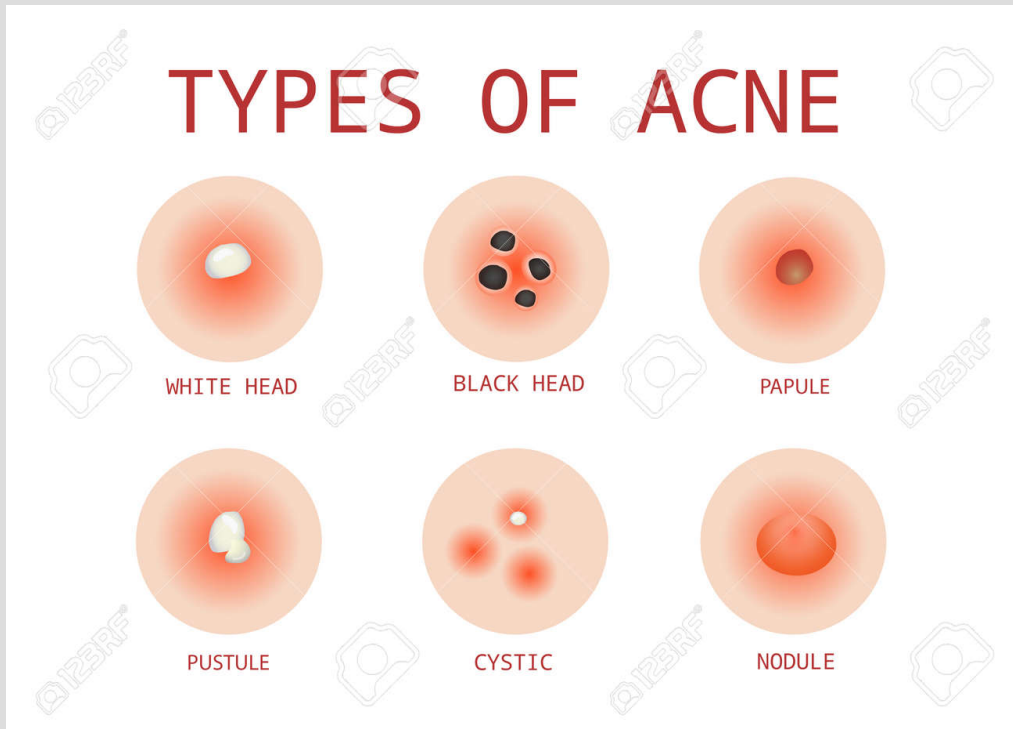
การเกิดสิวเกิดจาก สิ่งสกปรกจับตัวกับไขมันส่วนเกิน (Sebum) จากต่อมไขมัน สะสมเป็นก้อนแข็งอุดตันรูขุมขน จนกลายเป็นสิวยอดตัน หลังจากนั้นเมื่อไขมันที่สะสมใต้ผิวหนังไม่สามารถระบายออกได้ รูขุมขนจึงขาดออกซิเจน ทำให้เกิดแบคทีเรียชนิดหนึ่งซึ่งเรียกว่า Cutibacterium Acnes (C. Acnes) แบคทีเรียตัวนี้จะไปกระตุ้นให้เกิดการย่อยสลายไขมัน จนเกิดอาการอักเสบของสิวยอดตันและพัฒนามาเป็นสิวยักเสบขึ้น



ซึ่งการเกิดสิวนั้นล้วนมีปัจจัยต่างๆ ที่ช่วยเสริมให้เกิดสิวง่ายขึ้น โดยแบ่งออกเป็นปัจจัยภายใน เช่น ระดับฮอร์โมน กรรมพันธุ์ ความเครียด หรือโรค ส่วนปัจจัยภายนอกก็อย่างเช่น เครื่องสำอาง ครีมบำรุง อาหาร ฝุ่นควัน สภาพอากาศและอุณหภูมิ



ชนิดของสิว สิวมีกี่ประเภท



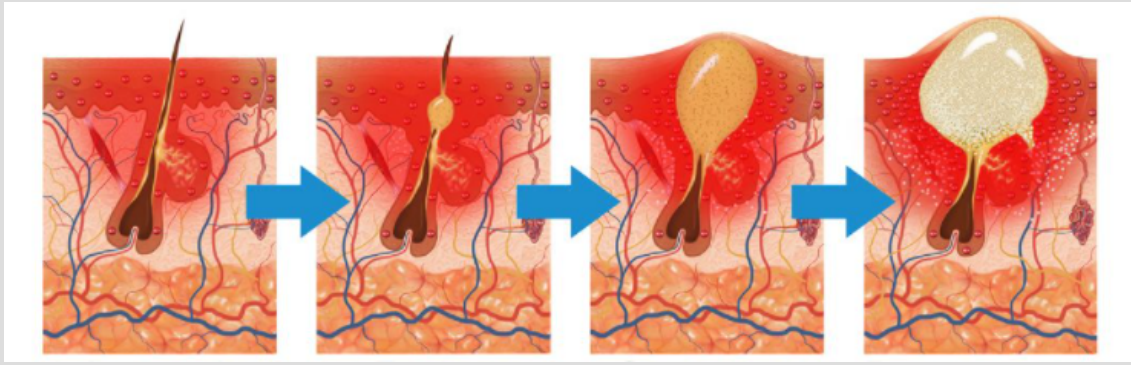
สิวหัวขาว (Whiteheads)

สิวหัวขาว (Whiteheads) สิวอุดตันหัวปิด หรือเรียกกันว่า สิวหัวขาว มีลักษณะเป็นตุ่มนูน สิวยังไม่มีการเปิด จึงทำให้มันผิวจนนูนขึ้นมา เมื่อใช้มือลูบจะรู้สึกเหมือนมีไตก้อนเล็กๆ บีบออกยาก เพราะรากสิวลึก สิวประเภทนี้เมื่อปล่อยไว้นานๆ จะขยายขนาดขึ้น และมีโอกาสกลายเป็นสิวกักเสบชนิดต่างๆ ได้สูง

สิวหัวดำ (Blackheads)

สิวหัวดำ (Blackheads) สิวชนิดนี้เรียกว่า สิวอุดตันหัวเปิด หรือ สิวหัวดำ มีลักษณะเป็นตุ่มนูน เม็ดเล็กๆ มีรูเปิด ออกจนเห็นหัวสิว และมองเห็นจุดสีดำอยู่บริเวณตรงกลาง ซึ่งจุดสีดำเกิดจากน้ำมัน (Sebum) ทำปฏิกิริยา oxidation กับออกซิเจนในอากาศ เปลี่ยนไขมันเป็นสีดำ

สิวเสี้ยน หรือสิวอุดตัน (Comedone)

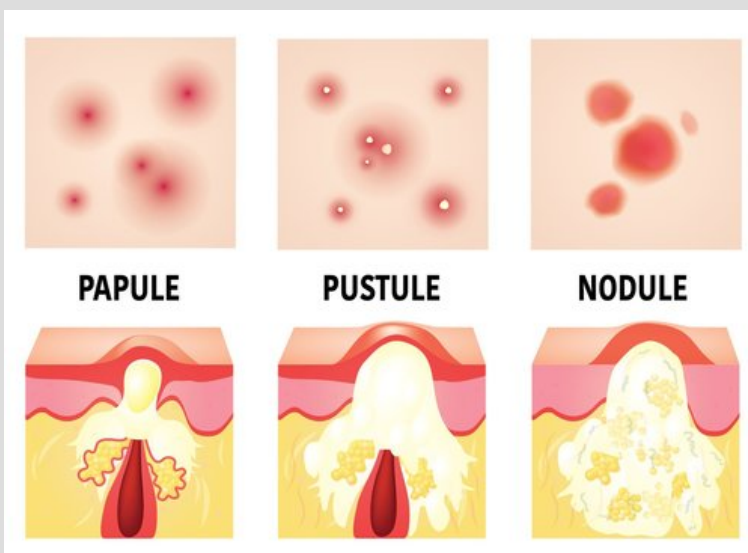


สิวเสี้ยน หรือสิวอุดตัน (Comedone) สิวเสี้ยน มีลักษณะเป็นเสี้ยนเหมือนกับชื้อ สิวเสี้ยนเป็นความผิดปกติชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นกับรูขุมขน ลักษณะคล้ายกับการเกิดสิวอุดตัน คือ เกิดจากความผิดปกติของผิวหนังบริเวณรูขุมขนที่ทำให้มีการหนาตัวของชั้นซีไคล ร่วมกับมีการสะสมของขนอ่อนในรูขุมขนนั้นๆ ซึ่งอาจพบเส้นขนได้มากถึง 5-50 เส้น กระจุกขนอ่อนเหล่านี้เองที่ทำให้เกิดลักษณะเป็นเสี้ยนสิวลีขาวๆ

สิวเสี้ยนอาจพบได้ในหลายบริเวณที่มีรูขุมขนขนาดใหญ่ เช่น แผ่นหลัง ต้นแขน ต้นขา บริเวณจมูก คาง ผิวระหว่างคิ้ว และเมื่ออายุเพิ่มขึ้นก็ยิ่งพบได้มากขึ้น

วิธีดูแลสิวเสี้ยน หรือสิวอุดตัน : ใช้ยาทาที่ช่วยลดการอุดตัน เช่น ยาทาเบนซิล เพอร์ออกไซด์ หรือยาทาในกลุ่มกรดวิตามินเอ จะช่วยให้สิวเสี้ยนและสิวอุดตันหลุดออกได้ง่ายขึ้น ใช้ร่วมกับการกดสิว ควรพบแพทย์เพื่อเริ่มทายาอย่างถูกต้อง ในปริมาณที่เหมาะสมเท่านั้น หากใช้เยอะเกินไปอาจแพ้และระคายเคืองผิวได้

สิวอักเสบแดงเป็นก้อน (Nodular Acne)



สิวอักเสบแดงเป็นก้อน (Nodular Acne) เป็นสิวอักเสบชนิดหนึ่ง ลักษณะเป็นตุ่มสีแดงขนาดใหญ่ (ขนาดเกิน 0.5 ซม.) อยู่ใต้ผิวหนัง จับดูจะรู้สึกเป็นไตแข็งๆ เมื่อสัมผัสจะรู้สึกเจ็บ แดงที่เรียวและน้ำมันในตุ่มสิวดังกล่าวจะกระจายอยู่ใต้ผิวหนัง สิวจะอักเสบนานหลายวัน เมื่อหายอาจเกิดแผลเป็นได้

สิวชนิดตุ่มนูนแดง (Papule)

สิวชนิดตุ่มนูนแดง (Papule) สิวอักเสบชนิดถัดมา คือสิwtุ่มแดง เป็นตุ่มแดงเจ็บ ขนาดเล็ก ไม่เกิน 0.5 ซม. ส่วนมากสิwtชนิดนี้เป็นสิwtอักเสบในระยะแรกที่พัฒนามาจากสิwtอุดตัน ขนาดจะเล็กกว่าสิwtแบบ Nodular Acne และไม่มีอาการเจ็บเท่าไร

วิธีดูแลสิwtุ่มนูนแดง : ล้างหน้าให้สะอาดแบบอ่อนโยน ไม่ควรใช้สครับขัดผิวหน้า เพราะจะยิ่งเพิ่มอาการระคายเคือง

สิwtหัวหนอง (Pustule)

สิwtหัวหนอง (Pustule) เป็นสิwtชนิดสิwtอักเสบ มีลักษณะเป็นตุ่มแดงและปวด ข้างบนตุ่มมีสิwtหัวหนองสีเหลือง เป็นสิwtที่มีอาการอักเสบมากกว่าสิwtอักเสบชนิด Papule หรืออาจเกิดจากสิwtมีการติดเชื้อแบคทีเรียอื่นแทรกซ้อน

วิธีดูแลสิwtหัวหนอง : ล้างหน้าให้สะอาดแบบอ่อนโยน ไม่ควรใช้สครับขัดผิวหน้าเด็ดขาด เพราะจะยิ่งเพิ่มอาการระคายเคือง และควรใช้ยาแต้มสิwtร่วมด้วยวันละ 2-3 ครั้ง

สิwtหัวช้าง (Acne Conglobata)

สิwtหัวช้าง (Acne Conglobata) เป็นสิwtอักเสบชนิดรุนแรง มักเป็นในวัยรุ่นที่มีผิวหน้ามันมาก บางรายมีประวัติคนในครอบครัวเป็นสิwtหัวช้างด้วย สิwtหัวช้างมีลักษณะเป็นสิwtอักเสบรุนแรงทุกชนิดขึ้นรวมกันหนาแน่น ได้แก่ สิwt pustule, สิwt nodule และสิwt cyst หัวสิwtมักแตก มีหนองเยอะ และมีเลือดไหลเยอะ สิwtมักมีจำนวนมากที่ใบหน้า หน้าอก และแผ่นหลัง

วิธีดูแลสิwtหัวช้าง : รักษาได้ยาก และจะกลายเป็นแผล เป็นก้อนนูนหรือหลุมสิwtขนาดใหญ่ ควรพบแพทย์และรักษาโดยแพทย์



ปัจจัยที่ก่อให้เกิดสิว



ปัจจัยที่ก่อให้เกิดสิว มีอยู่หลายประการโดยหลักๆ เกิดจากฮอร์โมน อาหาร เครื่องสำอาง ความเครียด และการพักผ่อนน้อย และสุดท้ายกรรมพันธุ์ ก็มีผลมากเช่นเดียวกัน

ฮอร์โมน การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญ โดยระดับฮอร์โมนแอนโดรเจน จะมีระดับสูงในช่วงวัยรุ่นโดยเฉพาะเพศชาย ทำให้เราพบสิวในช่วงอายุนี้นี้มากกว่าช่วงอื่น ฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันมีขนาดใหญ่ขึ้น มีการสร้างไขมันออกมามากขึ้น และในขณะที่น้ำมันเดินทางจากต่อมไขมันสู่ปาก รูขุมขน เกิดไปผสมเข้ากับแบคทีเรียและเซลล์ผิวที่ตายแล้วซึ่งอยู่ในรูขุมขน ทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขนกลายเป็นสิวดูดตัน ระหว่างนั้นเม็ดเลือดขาวในร่างกายจะออกมากำจัดแบคทีเรีย ทำให้สิวยักเสบ เกิดเป็นตุ่มแดง บวม เจ็บ และเป็นหัวหนองในที่สุด

สิวมักเกิดขึ้นได้ในระหว่างตั้งครรภ์ ระหว่างมีประจำเดือนผู้หญิงบางคน อาจมีสิวเห่อ มากขึ้นในระยะก่อนมีประจำเดือนได้ เนื่องจากระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้มีการบวมของรูขุมขนและการคั่งของน้ำในร่างกาย หรือ โรคบางชนิดที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน เช่น โรคถุงน้ำในรังไข่

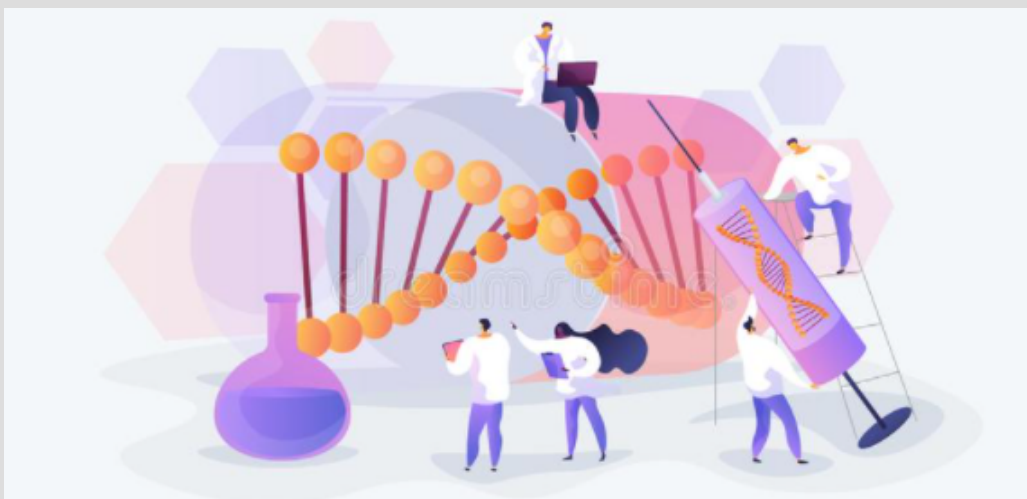
อาหาร เดิมเชื่อว่าอาหารบางชนิด เช่น ช็อกโกแลต หรือ อาหารมันๆ ทำให้เกิดสิว แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยังไม่มีการศึกษาใดๆ ที่บ่งชี้ว่าอาหารเป็นสาเหตุของการเกิดสิว แต่ถ้าสังเกตว่าอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ทำให้อาการสิวอักเสบบ่อย อาจลองหลีกเลี่ยงหรือหยุดรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ แล้วสังเกตว่าอาการสิวอักเสบดีขึ้นหรือไม่



เครื่องสำอาง การใช้เครื่องสำอางก็เป็นสาเหตุหนึ่งของสิว ดังนั้นในคนที่มีโอกาสเป็นสิวง่าย แนะนำให้พยายามใช้เครื่องสำอางให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากน้ำมัน และควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่าไม่ทำให้เกิดสิวอุดตันหรือสิวกักเสบ นอกจากนี้การใช้สเปรย์หรือเจลบำรุงเส้นผม ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้า

ความเครียด ความเครียดสะสม หรืออาการนอนไม่หลับ หรือนอนน้อย จะกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากขึ้น ร่างกายอ่อนเพลีย กระตุ้นให้เกิดสิวได้

ยาหรือสารกระตุ้น ยาบางอย่างเช่น สเตียรอยด์และลิเทียม มีรายงานว่าทำให้เกิดสิวได้ในบางคน ในบางคนหากได้รับยาสเตียรอยด์ ระยะแรกอาจมีผิวหนังที่ดีขึ้น แต่เมื่อใช้ต่อกันจะผิวหนังจะแพ้และเกิดสิวกักเสบอย่างรุนแรง รักษาได้ยาก ดังนั้นไม่ควรใช้ยาหรือ ครีมที่มีส่วนประกอบของสเตียรอยด์



กรรมพันธุ์ หรือ ยีนต์ กรรมพันธุ์มีผลต่อการเกิดสิวด้วยเช่นกัน ถ้าพ่อแม่มีประวัติเป็นสิวในวัยรุ่น ลูกใน วัยรุ่นก็มีโอกาสที่จะเป็นสิวงสูงมากขึ้นด้วยเช่นกัน



การรักษาสิว

การรักษาสิว ในปัจจุบันการรักษาสิว ได้นำความรู้ด้านการแพทย์สมัยใหม่มาใช้ในการรักษา เพื่อลดสิวที่ขึ้นตามใบหน้า แผ่นหลัง หรือหน้าอกให้มีจำนวนน้อยลง พร้อมกับบรรเทาความเจ็บปวดและการอักเสบให้ทุเลาลง จนกระทั่งหายจากการเป็นสิวในที่สุด การรักษาสิวมียุทธศาสตร์หลายวิธี โดยมีรายละเอียดตามข้อมูลด้านล่าง

การรักษาด้วยยา การรักษาด้วยยามีสองรูปแบบคือ รูปแบบยาทาและรูปแบบยารับประทาน ซึ่งแพทย์จะให้การรักษาดูตามระดับความรุนแรงของสิว ถ้าหากความรุนแรงสิวน้อยหรือปานกลางแพทย์จะเลือกใช้รูปแบบยาทาเป็นหลัก แต่ถ้าหากสิวมียุทธศาสตร์รุนแรงมาก อาจให้ยาทั้งสองรูปแบบเพื่อให้ได้ผลการรักษาสิวที่ดีที่สุด

ยาทาสิว สำหรับยาทาสิวมียุทธศาสตร์ช่วยลดการอุดตัน ลดการอักเสบ ลดรอยสิวจางลง และสามารถฆ่าเชื้อ C. Acnes ที่ปะปนอยู่ในสิวลได้ รวมถึงช่วยลดปริมาณไขมันบนผิวหนังให้น้อยลง เช่น ยาที่มีส่วนประกอบของอนุพันธ์วิตามินเอ Retinoid ตัวยา Benzoyl peroxide หรือยาทาที่มีส่วนประกอบของยาปฏิชีวนะ เช่น Clindamycin



ยารับประทาน ตัวยารับประทานที่นิยมใช้ในการรักษาสิว ได้แก่ ยาปฏิชีวนะ ช่วยลดการติดเชื้อสิวและลดการอักเสบของสิว เช่น ยากลุ่ม Tetracycline อย่างยา Doxycycline ส่วนยากลุ่มฮอร์โมนสำหรับผู้ที่เป็นสิวจากระดับฮอร์โมน เช่น ยา Cyproterone acetate และยากลุ่มอนุพันธ์ของวิตามินเอ เช่น Isotretinoin ซึ่งจะออกฤทธิ์รุนแรง เหมาะ

สำหรับผู้ที่ เป็นสิวอักเสบ สิวซีสต์ และสิิวหัวช้างจำนวนมาก

การกดสิว การรักษาด้วยการกดสิวนั้นเป็นการป้องกันไม่ให้สิวกเกิดการอักเสบ โดยใช้เครื่องมือกดลงไปที่สิวอุดตัน เพื่อให้เม็ดโคมิโดนหลุดออกมา ซึ่งการกดสิวจะต้องทำโดยผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เท่านั้น ไม่ควรกดเองเพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อหรือรุนแรงขึ้น



การเลเซอร์สิว เลเซอร์ที่ใช้ลดสิวในปัจจุบันมีหลากหลายชนิด โดยแพทย์จะเลือกใช้ตามความรุนแรงของสิวและสภาพผิวของคนไข้ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ตัวอย่างของเลเซอร์รักษาสิว ดังนี้

- Vacuum with broadband light (Isolaz): ช่วยทำความสะอาดรูขุมขนและลดแบคทีเรีย C. Acnes ให้น้อยลง
- Long pulse diode laser 1450nm (Smooth Beam): ช่วยลดการผลิตไขมันส่วนเกินบนใบหน้า รักษาสิวอักเสบขนาดใหญ่
- Diode and long pulse Nd Yag (Excel V): ลบรอยแดงของสิวที่ปรากฏตามใบหน้า
- Q-switched Nd:YAG: ลดสิวอุดตัน ลบรอยแดงจากสิว และบรรเทาอาการอักเสบของสิว

การรักษาสิวด้วยวิธีอื่นๆ นอกเหนือจาก 3 วิธีที่กล่าวไว้ข้างต้นแล้ว ยังมีวิธีรักษาสิวแบบอื่นที่สามารถลดสิวชนิดต่างๆ ให้น้อยลงได้เช่นกัน วิธีที่พบได้บ่อยได้แก่ การฉีดคอร์ติโคสเตียรอยด์เข้าไปในสิว การใช้กรดผลไม้เพื่อลอกหนังกำพร้าบนใบหน้าให้สร้างผิวหนังชั้นใหม่ หรือการใช้แสงบำบัดสิวช่วยให้สิวแห้งลงและมีอาการดีขึ้นได้



เมื่อเป็นสิวแล้วควรทำอย่างไร



DOs



DON'Ts

สิ่งที่ควรทำเมื่อเกิดสิว

- ล้างหน้าเพียงวันละ 1 -2 ครั้ง หากล้างเยอะเกินไปผิวหนังจะกระตุ้นการสร้างไขมัน ทำให้ปัญหาสิวแย่ลงได้
- ใช้เจล หรือครีมล้างหน้าสูตรอ่อนโยน ไม่ควรล้างหน้าหรือเช็ดอย่างรุนแรง และงดการสครับขัดผิวทุกชนิด
- ใช้ยารักษาสิว ตามที่หมอบอกจ่ายยามาเท่านั้น
- รับประทานอาหารประเภทผักและผลไม้ แทนของทอด ของมัน และของหวาน
- เวลาคุยโทรศัพท์หลีกเลี่ยงการนำโทรศัพท์แนบกับผิวหนัง เพราะอาจทำให้ผิวมันและแบคทีเรียสะสมเพิ่มขึ้น
- สำหรับผู้ที่มีผิวบริเวณส่วนอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน้า ควรใส่เสื้อผ้าหลวมๆ เพื่อเลี่ยงไม่ให้เนื้อผ้าสัมผัสกับผิว

สิ่งที่ห้ามทำเมื่อเวลาเป็นสิว

- หยดบีบ แกะ แคะสิวโดยเด็ดขาด เพราะจะทำให้สิวกเกิดการอักเสบ แผลยังทำให้เกิดรอยสิวเป็นของแถม ซึ่งรักษายากกว่าสิวเสียอีก
- ไม่ควรสัมผัสผิวบริเวณที่เป็นสิว เพราะอาจทำให้ผิวดูติดเชื้อ
- หลีกเลี่ยงเครื่องสำอางและครีมบำรุงผิวหน้าที่เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดสิว โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่มีส่วนประกอบเป็นน้ำมัน
- เลี่ยงการอยู่ในที่มีแดดแรง หรือสถานที่ที่มีอากาศร้อน เพราะอาจเกิดสิวมด สิวเห่อได้



ขอขอบคุณข้อมูล : Raksa