

รูขุมขนกว้าง ปัญหาหนังกอกที่ต้องรีบแก้



รูขุมขนกว้าง ปัญหาหนังกอกที่ต้องรีบแก้

รูขุมขนกว้าง เป็นสาเหตุทำให้สาว ๆ หนุ่ม ๆ กลัดกลุ้มใจไปตาม ๆ กันใช่ไหมคะ เนื่องจากแก้ไขได้ยากมาก ถึงยากที่สุด เพราะใช้ยาทาหลายขนานแล้ว โปะหน้าจนหนาแล้ว กลับไม่ได้ช่วยแก้ปัญหานี้ให้ทุเลาลงไปได้เลยคะ แถมเมื่ออายุมากขึ้น ปัญหาก็ทวีความรุนแรง รูขุมขนก็ขยายใหญ่ตามไปด้วย มาค่ะ วันนี้แอดรีน จะพามาหาสาเหตุ และพาไปดูวิธีแก้ปัญหารูขุมขนกว้าง สารพัดวิธีอย่างถึงราก ไปดูกันเลยคะ



รูขุมขนกว้างเกิดจากอะไร

ผิวหนัง หากผิวเราผลิตน้ำมันมากเกินไป รูขุมขนที่เคยเล็กและละเอียดก็ต้องขยายใหญ่ขึ้น เพื่อที่จะได้ปล่อยให้น้ำมันนั้นออกมาจากผิวได้หมด ซึ่งพบมากในกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังมีปัญหาสิว หรือคนที่มีฮอร์โมนเพศชายสูงเกินไป

ฮอร์โมน โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่จะเป็นช่วงวัยที่มีการผลิตฮอร์โมนมาก และการขยายรูขุมขนที่กว้างถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากผิวจะมีความต้องการในการขับความมันออกมามากยิ่งขึ้น ไปจนถึงผิวที่มีการผลิตน้ำมันมากเกินไปก็เป็นสาเหตุที่ทำให้รูขุมขนกว้าง

ปัญหาสิว เรียกได้ว่า**ปัญหาสิว**คือสาเหตุหลัก ๆ ที่ส่งผลให้เกิดปัญหารูขุมขนกว้าง โดยเฉพาะผู้ที่เป็นสิवादุดัน และสิวลำดำ ไปจนถึงผู้ที่ชอบการบีบสิว เป็นชีวิตจิตใจ จะทำให้เกิดปัญหารูขุมขนกว้างตามมาได้



การดูแลผิวแบบผิดวิธี เช่น การล้างหน้า การทำความสะอาดใบหน้า หรือ การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ซึ่งเป็นสาเหตุหลักที่ทำให้เราพบเจอปัญหารูขุมขนกว้างที่เกิดจากตัวเราเอง เช่นการล้างหน้าแรงๆ หรือล้างหน้าบ่อยเกินไป นอกจากจะทำให้เกิดปัญหาสิวแล้ว ยังกระตุ้นให้ผิวหน้ามัน ทำให้รูขุมขนกว้างได้อีกด้วย

สภาพแวดล้อม สิ่งสกปรก แสงแดด ความเครียด ปัญหาเหล่านี้ก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ส่งผลให้ผิวเกิดปัญหารูขุมขนกว้าง เพราะอาจเกิดสิवादุดัน จากสิ่งสกปรก การถูกทำลายคอลลาเจนบริเวณใต้ผิว ทำให้ผิวขาดความยืดหยุ่น และส่งผลให้เกิดปัญหารูขุมขนกว้างตามมา โดยเฉพาะแสงแดด ถือเป็นศัตรูสำคัญ ในการทำลายคอลลาเจน สาเหตุหลักๆของผิวหน้าสาว ๆ เลยค่ะ

พันธุกรรม เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้หากคุณมีคนในครอบครัวที่มีปัญหารูขุมขนกว้าง คุณก็อาจจะได้พันธุกรรมและประสบปัญหานั้นเช่นเดียวกัน นอกจากสีผิวและหน้าตาแล้ว รูขุมขนก็เป็นอีก 1 สิ่งที่ถ่ายทอดกันทางพันธุกรรมได้ โดยจากผลสำรวจพบว่า คนที่มีเชื้อสายบราซิลจะมีรูขุมขนที่กว้าง แต่คนมีเชื้อสายจีนจะมีรูขุมขนที่เล็กและกระชับจนแทบมองไม่เห็นเลย นอกจากนี้ เส้นขนที่หนา ก็เป็นอีกเหตุปัจจัย เนื่องจากขนบนใบหน้ามีสีเข้มและแข็ง เลยทำให้รูขุมขนขยายขนาดกว้างตามความหนาของเส้นขน



รูขุมขนกว้างรักษาอย่างไร

- **รักษาผิวหน้า** การรักษาความสะอาดผิวหน้าเป็นวิธีพื้นฐานที่สำคัญที่สุด ไม่ว่าจะเหนียวหนังกว้างนอนแค่ไหน คุณก็ห้ามนอนทิ้ง ๆ ที่ยังมีเครื่องสำอางอยู่บนผิวหน้าเป็นอันตราย และควรล้างหน้าให้สะอาดทุกครั้งก่อนเข้านอน ซึ่งจะเป็นการช่วยกำจัดความมันส่วนเกินและสิ่งสกปรกที่เข้าไปอุดตันรูขุมขน ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้รูขุมขนกว้างได้
- **ล้างหน้าด้วยน้ำอุณหภูมิปกติหรือน้ำเย็น 2 ครั้ง** การล้างหน้าจะเป็นการช่วยล้างคราบสกปรกที่อุดตันรูขุมขนอยู่ให้ออกไป ซึ่งจะช่วยกระชับรูขุมขนให้เล็กลงเหมือนเดิมได้ แต่การล้างที่เหมาะสมควรล้างวันละ 2 รอบเท่านั้น คือช่วงตอนเช้าตื่นนอนและตอนกลางคืนในช่วงชำระล้างร่างกาย
- **คุณภาพการนอน** คุณภาพการนอนก็ส่งผลต่อคุณภาพผิวหน้าโดยตรงเลยล่ะ การนอนหลับไม่เพียงพอทำให้ผิวหน้าหมองคล้ำสุขภาพผิวแย่ ทางที่ดีควรจะพักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ ไม่นอนดึกมากเกินไป ออกกำลังกายเป็นประจำ และที่สำคัญต้องไม่เครียด จะทำให้เรามีผิวเปล่าปรกายนะคะ
- **ดื่มน้ำให้เพียงพอ** การดื่มน้ำให้เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน จะช่วยให้ผิวหนังเต่งตึงดูมีน้ำ ช่วยกระชับรูขุมขน เมื่อมองแล้ว ช่วยปัญหารูขุมขนกว้างได้ดีทีเดียวล่ะ



- **หลีกเลี่ยงอาหารไขมันสูงหรือของทอด** รูขุมขนกว้างที่เกิดจากการอุดตันของไขมัน ส่วนหนึ่งอาจมาจากอาหารที่เรารับประทานเข้าไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารที่มีไขมันสูงอย่างอาหารทอดทั้งหลาย ถ้าเป็นไปได้

ควรหลีกเลี่ยงแล้วหันมารับประทานอาหารที่มีประโยชน์แทน เช่น ผักผลไม้สด ปลา เป็นต้น

- **ขจัดความมันบนใบหน้า** พยายามทำผิวให้แห้ง เพราะการทำผิวให้แห้งจะทำให้ชั้นเคราตินหลุดตัวเล็กลง จึงดูเหมือนว่ารูขุมขนมีขนาดเล็กลง โดยอาจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์แบบ oil-control หรือผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของซาลิไซลิก เอซิด ซึ่งจะช่วยป้องกันความมันบนใบหน้าก็ได้



- **ใช้โทนเนอร์ทำความสะอาด** คุณควรใช้โทนเนอร์ทำความสะอาดผิวอีกครั้งหลังการล้างหน้า ซึ่งโทนเนอร์นี้จะช่วยทำให้ผิวหน้าสะอาดขึ้น ช่วยลดสิ่งอุดตันต่าง ๆ ทำให้ผิวดูกระชับ
- **ใช้เซรั่มกระชับรูขุมขน** ในปัจจุบันนี้มีผลิตภัณฑ์กระชับรูขุมขนจำพวกนี้อยู่หลากหลายยี่ห้อที่ช่วยกระชับรูขุมขนได้ ซึ่งบางสูตรจะช่วยเคลือบผิวให้ดูเรียบเนียน บางสูตรจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นฟื้นฟูผิวแห้งด้านบนให้ดูเอิบอิ่ม หรือบางสูตรจะมีสารที่ช่วยละลายสิ่งอุดตันที่มีอยู่ในรูขุมขน เมื่อรูขุมขนสะอาดจึงทำให้รูขุมขนดูเล็กลง
- **หลีกเลี่ยงเครื่องสำอางบางชนิด** เครื่องสำอางบางอย่างโดยเฉพาะบีบีครีม อาจเป็นตัวการทำให้เกิดสิวอุดตันซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้รูขุมขนกว้างขึ้น ดังนั้นถ้าคุณอยากปกปิดรูขุมขนก็ควรหันมาใช้แป้งที่ผสมรองพื้นแทนจะดีกว่า ทั้งนี้ยังควรหลีกเลี่ยงเครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของปิโตรเลียม สารกันบูด และผลิตภัณฑ์ประเภทออยล์เบส (Oil based) ด้วย เพราะจะทำให้รูขุมขนอุดตันได้ง่าย ทำให้หน้ามันและเสี่ยงต่อการเกิดสิวมากขึ้น ส่วนผลิตภัณฑ์รักษาสิวที่หายากระด้าง ซึ่งมีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ก็ควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน เพราะการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะทำให้เส้นเลือดฝอยขยาย กระตุ้นให้ต่อมไขมันผลิตความมันออกมา มากกว่าปกติ ส่งผลให้ขนาดของรูขุมขนขยายใหญ่ขึ้น



- **ใช้เครื่องสำอางสูตรปกปิดหรือพรางรูขุมขน** โดยจะช่วยปกปิดหรือพรางรูขุมขนให้ดูเล็กลงด้วยส่วน

ประกอบบางอย่าง เช่น ซิลิโคน วิธีนี้อาจจะดูเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุไปหน่อย จึงควรระวังเรื่องส่วนประกอบบางชนิดที่อาจทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขนได้

- **รับประทานยาในกลุ่มของกรดวิตามินเอ** ยาในกลุ่มกรดวิตามินเอชนิดรับประทาน ที่มีชื่อสามัญทางยาว่า ไอโซเตรติโนอิน (isotretinoin) หรือ เรตินอิก แอซิด (retinoic acid) และมีชื่อทางการค้าว่า Acnotin® (แอคโนทิน), Roaccutane® (โรแอกคิวเทน), Isotane® (ไอโซเทน), Sotret® (โสเตรส) เป็นต้น ซึ่งเป็นยาที่ใช้รักษาสิวที่มีฤทธิ์ลดการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้ผลิตสารที่เป็นไขมันลดลง ส่งผลให้รูขุมขนมีขนาดเล็กลง แต่วิธีนี้แพทย์ผิวหนังหลายคนอาจไม่เห็นด้วย เพราะเหมือนว่าเป็นการชี้ข้างจับตักแตน เนื่องจากการรับประทานยาในกลุ่มนี้จะมีผลข้างเคียงหลายประการ และเมื่อหยุดยาต่อมไขมันและรูขุมขนใหญ่ก็จะกลับมาเหมือนเดิม
- **การทำครีมนที่ผสมด้วยกรดผลไม้อ่อนๆ** (Chemical Peeling) เช่น AHA, PHA เป็นประจำ เพื่อช่วยในการผลัดเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้วให้หลุดลอกออกไปได้ง่าย ทำให้รูขุมขนไม่อุดตัน ไขมันบริเวณผิวหนังกระจายตัวได้ดี ทำให้ความมันบนใบหน้าลดลง และช่วยให้ผิวขาวเนียนใสขึ้น
- **การทำไอออนโตโฟเรซิส** (iontophoresis) โดยใช้ยาในกลุ่มวิตามินเอ, Hyaluronic acid หรือ Aloe vera เพื่อลดรูขุมขนกว้าง โดยหลักการของเครื่องไอออนโต คือ กระบวนการนำยาหรือเจลให้ซึมลงสู่ผิวหนังได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยใช้กระแสไฟฟ้าปริมาณต่ำเป็นตัวผลึกยาเข้าสู่ผิวหนัง ซึ่งประจุไฟฟ้างกล่าวจะช่วยทำให้รูขุมขนของผิวหนังเปิดกว้างมากขึ้น ทำให้ตัวยาที่จะใช้รักษารูขุมขนกว้างสามารถแทรกซึมลงไปยังผิวหนังได้ดีกว่าการทาครีมทั่วไป ซึ่งจะแทรกซึมได้แค่บริเวณผิวหนังชั้นบนเท่านั้น



- **การฉีดเมโสลดรูขุมขน** หรือ เมโสเทอราปี (Mesotherapy) อีกวิธีแก้รูขุมขนกว้าง เป็นการรักษาโดยใช้เข็มเล็ก ๆ ฉีดตัวยาเข้าไปในชั้นผิวหนัง ๆ และฉีดยาเข้าไปในผิวในระยะห่างกันไม่เกิน 1 เซนติเมตร โดยยาที่ฉีดเข้าไปจะเป็นสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามิน หรืออาจเป็นตัวยาอื่น ๆ ที่มีคุณสมบัติในการช่วยกระตุ้นและฟื้นฟูเซลล์ผิวจากภายใน ซึ่งจะช่วยลดจุดด่างดำและริ้วรอย ทำให้รูขุมขนเล็กลง
- **ฉีดฟิลเลอร์** เป็นการฉีดสารไฮยาลูโรนิกแอซิด (Hyaluronic acid) ชนิดเดียวกับที่มีอยู่ในผิว (สารที่โอบอุ้มน้ำ) ให้ดูเต็มเต็ม (ต้องใช้ตัว soft เท่านั้น) ทำให้ผิวแน่นขึ้น จึงช่วยกระชับรูขุมขนได้ผลดีมาก แต่ผลที่ได้จะไม่อยู่ถาวร (อยู่ได้ประมาณ 3-4 เดือน) เนื่องจากไม่ใช่ฟิลเลอร์แบบเดียวกับที่ใช้ฉีดจมูก แม้จะเป็นสารตัวเดียวกันก็ตาม
- **ฉีดโบทอกซ์กระชับรูขุมขน** (Botox) หรือ **การฉีดเมโสโบทอกซ์** การฉีดโบทอกซ์ก็ช่วยกระชับรูขุมขนได้ครับ ซึ่งหลาย ๆ คนอาจจะไม่รู้ แต่ผลลัพธ์ที่ได้อาจจะไม่มากนัก เพราะคาดว่าจะไปลดการกระตุ้นต่อมเหงื่อออกหลังของต่อมเหงื่อน้อยลง ผิวจะเกิดการคั่งของเหงื่อลดลง จึงทำให้รูขุมขนเล็กลงได้ โดยจะเห็นผลในสัปดาห์หลังการฉีด แต่ผลที่ได้จะไม่อยู่ถาวร และอาจต้องฉีดซ้ำทุก ๆ 3-5 เดือน



- **เดอร์มาโรลเลอร์ (Dermaroller)** เป็นวิธีการรักษาโดยการทำให้เกิดหลุมเล็ก ๆ เพื่อให้ผิวหนังเกิดการสร้างคอลลาเจนและปรับผิวให้ดีขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ผิวเรียบเนียนขึ้น ช่วยลดริ้ว และช่วยกระตุ้นรูขุมขนได้ ซึ่งก่อนทำคุณหมอมจะทายาชาไว้ก่อนประมาณ 45-60 นาที จากนั้นจะใช้หัวเดอร์มาโรลเลอร์ ซึ่งจะประกอบไปด้วยเข็มขนาดเล็ก (198 เข็ม) กลิ้งไปบนผิวหนังเพื่อให้เกิดแผลตามรูขุมขนเล็ก ๆ ทั่วทั้งใบหน้า (มองไม่เห็นรอยแผลจากเข็ม) และระหว่างทำจะมีการทาสารละลาย ยา หรือสารบำรุงต่าง ๆ เพื่อให้ซึมลงไปตามรูขุมขนด้วย (ซึ่งก็แล้วแต่สูตรของแต่ละคลินิก) โดยอาจต้องทำซ้ำประมาณ 4-5 ครั้งเพื่อผลลัพธ์ที่ชัดเจน
- **การกรอผิวด้วยเกล็ดอัญมณี หรือ ไมโครเดอร์มาเบรชัน (Microdermabrasion - MD)** เป็นการกรอผิวหนังโดยใช้หลักการพ่นเกล็ดคริสตัลที่ทำด้วยผลึกอะลูมิเนียมออกไซด์ที่มีขนาดเล็กหรือเกล็ดของเพชรพร้อมแสง LED โดยอาศัยเครื่องที่ทำงานด้วยระบบสุญญากาศ ซึ่งจะได้ผลการรักษาที่ดีกว่าการกรอผิวแบบอื่น ๆ เพียงแต่ต้องอาศัยการทำอย่างต่อเนื่องเท่านั้น ซึ่งจะใช้เวลาทำครั้งละประมาณ 60 นาที โดยทั่วไปหลังการรักษาผิวหนังอาจมีรอยแดงเกิดขึ้นบ้าง แต่ไม่ถึงกับทำให้เกิดแผล โดยทั่วไปแล้วควรจะทำทุก ๆ 1-2 สัปดาห์อย่างต่อเนื่องประมาณ 6-10 ครั้ง ผลที่ตามมานอกจากจะช่วยทำให้รูขุมขนที่กว้างแคบลงอย่างเห็นได้ชัดแล้ว ยังช่วยรักษารอยด่างจากฝ้า กระ ริวรอยเหี่ยวย่น รอยด่างจากแผลต่าง ๆ รวมถึงรอยแผลเป็น และรอยนูนก็ดีขึ้นอีกด้วย





- **การทำ IPL** (Intense Pulse Light) เป็นการรักษารอยเหี่ยวย่น (Rejuvenation) โดยใช้แสงความเข้มสูงที่มีความยาวคลื่น 530-600 nm ยิงเข้าไปเพื่อส่งความร้อนที่สามารถทำให้มีการสร้างคอลลาเจนชั้นผิวหนังแท้เพิ่มขึ้น ทำให้ริ้วรอยตื้น ๆ จางหายไป ทำให้รูขุมขนมีขนาดเล็กลงและกระชับขึ้น แต่ไม่ถึงกับเรียบสนิท แต่การรักษาด้วยวิธีนี้จะต้องทำอย่างต่อเนื่องประมาณ 3-5 ครั้ง จึงจะเห็นผลชัดเจน และผลการรักษาจะอยู่เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น จึงต้องมาทำซ้ำทุก ๆ 3-6 เดือน เพื่อให้ผลการรักษายังคงอยู่
- **เลเซอร์กระชับรูขุมขน / คลื่นความถี่วิทยุ (RF)** เช่น Erbium yag, Fraxel, E Matrix, Fractional CO₂, Foracell ฯลฯ ซึ่งกำลังเป็นที่นิยม (เป็นวิธีทำให้รูขุมขนเล็กลงได้ดีที่สุดในปัจจุบัน) ซึ่งนอกจากจะช่วยทำให้รูขุมขนเล็กลงได้แล้ว ยังช่วยทำให้ผิวหน้าโดยทั่วไปเรียบเนียนขึ้นมากอีกด้วย โดยทั่วไปจะเห็นผลตั้งแต่ครั้งแรกที่เข้ารับการรักษา ผลที่ได้จะไม่ถาวร และต้องทำซ้ำทุก ๆ 3-6 เดือน แต่การทำเลเซอร์คุณควรเลือกแพทย์ที่มีความชำนาญในการใช้เครื่องมือและมีเครื่องมือที่ทันสมัย

วิธีกำจัดรูขุมขนกว้างแบบธรรมชาติ

สครับผิวลดรูขุมขน



สครับผิวลดรูขุมขน การสครับผิวสามารถช่วยทำความสะอาดรูขุมขนได้เป็นอย่างดี ในหนึ่งสัปดาห์นั้นคุณควรสครับผิวให้ได้อย่างน้อย 1-2 ครั้ง ซึ่งการสครับผิวจะช่วยกำจัดสิ่งสกปรกที่อุดตันบนใบหน้าและช่วยกำจัดเซลล์ผิวที่ตายไปแล้วซึ่งมีโอกาสที่จะเข้าไปอุดตันรูขุมขนให้หลุดลอกออกไปได้

- สตรีบน้ำตาลทรายผสมน้ำผึ้ง เริ่มจากให้นำน้ำตาลทรายมาผสมกับน้ำผึ้งและน้ำมันมะกอก แล้วนำมาทาให้ทั่วหน้าพร้อมกับขัดวนเป็นวงกลมเบา ๆ ทิ้งไว้ประมาณ 3-4 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น ซึ่งน้ำผึ้งนั้นนอกจากจะช่วยลดความมันบนใบหน้าได้แล้วยังช่วยทำให้รูขุมขนเล็กลงได้อีกด้วย



พอกหน้ากระชับรูขุมขน



พอกหน้ากระชับรูขุมขน หรือ **มาร์สักระชับรูขุมขน** อีกวิธีที่ช่วยลดปัญหาหกรูขุมขนใหญ่และช่วยให้ผิวกระชับได้ ซึ่งสูตรพอกหน้ากระชับรูขุมขนก็มีอยู่ด้วยกันหลายสูตร ซึ่งบางสูตรอาจจะเหมาะกับคนผิวมัน-ผิวผสม แต่บางสูตรอาจเหมาะกับคนผิวแห้ง-ผิวธรรมดา ได้แก่

- **โยเกิร์ต** สูตรกระชับรูขุมขนด้วยโยเกิร์ตนั้นก็ไม่น่าแปลกใจ เพราะโยเกิร์ตธรรมชาติมาทาบาง ๆ ให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาด โดยให้ทำสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ซึ่งโยเกิร์ตจะมีกรดแลคติกและโปรไบโอติกที่มีคุณสมบัติในการต่อต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวบนใบหน้า และยังช่วยลดการขยายขนาดของรูขุมขนได้ด้วย
- **น้ำผึ้ง** วิธีนี้ให้นำน้ำผึ้งแบบเพียว ๆ มาทาบบริเวณใบหน้า หรือจะใช้ผสมกับโยเกิร์ตก็ได้ หากทำเป็นประจำจะช่วยบำรุงผิวและลดรูขุมขนได้อย่างชัดเจน
- **เบคกิ้งโซดา** หลายคนอาจจะยังไม่รู้ว่าเบคกิ้งโซดานอกจากจะใช้กระชับรูขุมขนบนใบหน้าได้แล้วยังช่วยต่อต้านการเกิดสิวได้อีกด้วย โดยวิธีใช้ก็ไม่ยาก เพียงแค่ใช้เบคกิ้งโซดาประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ นำมาผสมกับน้ำอุ่นประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ แล้วคนส่วนผสมให้เข้ากัน จากนั้นนำมาทาลงบนใบหน้าที่มีปัญหาหกรูขุมขนกว้าง พร้อมกับทำการนวดเบา ๆ วนเป็นวงกลมประมาณ 30 วินาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็น โดยให้ทำเป็นประจำทุกคืน แล้วจึงค่อย ๆ ลดลงเหลือเพียง 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ (สำหรับคนผิวบอบบาง ควรใช้อย่างระมัดระวัง)

ระวัง เพราะอาจจะทำให้เกิดอาการระคายเคืองต่อผิวได้)

- **มะเขือเทศ** ผลไม้ที่เต็มไปด้วยวิตามินเอและซี ซึ่งนอกจากจะช่วยเรื่องผิวและทำให้ผิวกระจ่างใสได้แล้ว มะเขือเทศยังมีกรดธรรมชาติที่ช่วยทำความสะอาดรูขุมขนได้อีกด้วย วิธีนี้ให้คุณนำเนื้อมะเขือเทศมาปั่นให้ละเอียดหรือคั้นเอาแต่น้ำ จากนั้นนำมาพอกให้ทั่วใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที (หรือจะนำมะเขือเทศมาฝานออกเป็น 2 ซีก แล้วนำส่วนด้านในมาถูกับผิวหน้าก็ได้) แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำเย็นเพื่อทำให้รูขุมขนหดตัวลงและบำรุงผิวให้ชุ่มชื้น



- **มะเขือเทศผสมแอฟริคอต** ให้นำทั้งสองอย่างมาบดให้เข้ากัน จากนั้นนำมาทาให้ทั่วใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- **มะนาว** ผลไม้บำรุงผิวและช่วยลดปัญหารูขุมขนกว้างอย่างได้ผล เพียงแค่ใช้น้ำมะนาวประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมลงไปกับดินสอพองหรือน้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ แล้วนำมาพอกทาให้ทั่วบริเวณใบหน้าทิ้งไว้สักครู่แล้วล้างออก หากทำเป็นประจำรับรองได้เลยว่ารูขุมขนใหญ่ ๆ จะค่อย ๆ จางหายไปอย่างแน่นอน
- **มะนาวผสมไข่ขาว** ให้ใช้เฉพาะไข่ขาว 1 ฟอง ผสมกับน้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ แล้วนำมาใช้ทาให้ทั่วใบหน้า ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำอุ่นก่อนแล้วล้างอีกทีด้วยน้ำเย็น (สำหรับคนผิวแห้งให้ใช้เฉพาะไข่ขาว)
- **มะนาวผสมน้ำสับปะรด** วิธีนี้ให้คุณนำผ้าขนหนูผืนเล็ก ๆ สำหรับเช็ดหน้า นำมาแช่ในน้ำมะนาวและน้ำสับปะรด หรือจะบีบน้ำจากผลไม้ทั้งสองชนิดลงบนผ้าเช็ดหน้าให้พอชื้น ๆ เลยก็ได้ จากนั้นก็ให้นำผ้าขนหนูมาวางทาบลงไปบนใบหน้าที่มีปัญหารูขุมขน โดยทิ้งเอาไว้ประมาณ 60 วินาที แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำอุณหภูมิปกติ ซึ่งผลไม้ทั้งสองชนิดนี้จะมีเอนไซม์ธรรมชาติที่มีคุณสมบัติช่วยกระชับผิวให้เต่งตึงและทำให้รูขุมขนหดตัวเล็กลงได้
- **มะละกอ** เป็นวิธีลดรูขุมขนแบบง่าย ๆ ด้วยการใช้น้ำมะละกอสุกนำมาบดให้ละเอียด จากนั้นให้นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด โดยในมะละกอจะมีกรดผลไม้หรือเอเชเอและเอนไซม์ผลไม้จากธรรมชาติ ที่สามารถช่วยขจัดสิ่งตกค้างและเซลล์ผิวที่ตายแล้ว และทำให้รูขุมขนกระชับขึ้นได้
- **กล้วยหอมหรือกล้วยน้ำว้า** เป็นวิธีกระชับรูขุมขนแบบธรรมชาติที่ทำได้ง่าย เพียงแค่นำกล้วยมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วเติมนมสดหรือน้ำผึ้งลงไปพร้อมกับขี้หรือบดให้ละเอียดจนได้เป็นครีมเนื้อเดียวกัน จากนั้นให้นำมาพอกหน้าทิ้งไว้ประมาณ 25-30 นาที แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำอุ่น และซับหน้าให้แห้ง ก็จะช่วยกระชับรูขุมขนได้
- **แตงกวาผสมน้ำผึ้ง** เริ่มจากให้นำแตงกวามาหั่นเป็นชิ้น แล้วนำแตงกวาประมาณ 2-3 ชิ้น มาปั่นรวมกับน้ำผึ้งจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน จากนั้นให้นำมาพอกให้ทั่วใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที หรือรอจนกว่าจะแห้ง เมื่อครบเวลาแล้วให้ล้างออกด้วยน้ำเย็น แล้วคุณก็จะรู้สึกได้ถึงความเต่งตึงและกระชับขึ้น



- **แตงกวาผสมเลมอน** วิธีนี้ให้ใช้แตงกวา 1 ลูก นำมาฝานและยีจนเป็นเนื้อละเอียด จากนั้นนำมาผสมกับน้ำเลมอน 2-3 หยด แล้วนำมาพอกให้ทั่วใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด โดยแตงกวานั้นจะช่วยลดริ้วรอย ส่วนเลมอนจะช่วยลดจุดด่างดำหรือสิ่วที่ไม่สม่ำเสมอบนใบหน้า และช่วยให้ผิวที่ตายแล้วหลุดออกไป
- **ผักกาดขาวผสมมะนาว** สูตรกระชับรูขุมขนด้วยวิธีธรรมชาติสูตรนี้ให้นำผักกาดขาวประมาณ 2-3 ใบที่ล้างสะอาดแล้วมาบดให้ละเอียด จากนั้นให้นำน้ำมะนาวที่คั้นไว้ประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะ ผสมลงไป แล้วนำมาทาให้ทั่วบริเวณใบหน้าทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที แล้วค่อยล้างออกด้วยน้ำสะอาด
- **ขมิ้นชัน** สูดยอสดสมุนไพรที่มีสรรพคุณหลากหลาย โดยเฉพาะการนำมาใช้บำรุงผิวพรรณ ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ลดปัญหาผิวต่าง ๆ และช่วยลดรูขุมขนกว้างให้เรียบเนียนขึ้น เพียงแค่นำผงขมิ้นชันมาผสมกับน้ำเปล่าให้ได้เป็นเนื้อข้น ๆ แล้วนำมาพอกไว้บริเวณที่เป็นสิ่วเสี้ยน ทิ้งไว้สักครู่แล้วค่อยล้างออก โดยให้ทำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง
- **ใบบัวบก** สมุนไพรที่มีสรรพคุณบำรุงผิวสวยได้อย่างน่าทึ่ง เพียงแค่นำใบบัวบกสด ๆ มาปั่นผสมกับน้ำเย็น แล้วนำมาพอกทิ้งไว้ให้ทั่วใบหน้า แล้วค่อยล้างออก เพียงเท่านี้ก็จะช่วยลดรูขุมขนของคุณได้แล้ว

ขอขอบคุณข้อมูล: medthai.com

เรื่องที่น่าสนใจ:

สิ่ว บอกลาปัญหาสิ่วกวนใจวัยรุ่น

