

## Tips ... ป้องกันสิวเสี้ยน...อย่างได้ผล

นำเสนอเมื่อ : 22 ต.ค. 2552

ใครที่เป็นสิวเสี้ยน วันนี้มีวิธีป้องกันมาบอกค่ะ.....ลองนำไปปฏิบัตินะคะ

- ❌ 1. ล้างหน้าวันละสองครั้ง โดยเฉพาะเวลากลางคืนยิ่งต้องเน้นให้มาก เพื่อกำจัดความมันและเมคอัพให้หมดเกลี้ยงเกลางจริงๆ
- ❌ 2. ลอกหน้า มาส์กหน้าเป็นประจำ เพื่อกำจัดผิวภายนอกที่ตายแล้ว เพราะต่อให้คุณล้างหน้าดีแค่ไหนก็มักมีสว่นของผิวที่ตายแล้ว ที่การล้างหน้าธรรมดากำจัดออกได้ไม่หมด
- ❌ 3. อยู่ๆเข้าใจผิดว่าสาวผิวมันไม่ต้องใช้ครีมบำรุง moisturizer ต่างๆ นะคะ เพียงแต่ให้เลือกใช้ balanced moisturizer จะไม่ทำให้เกิดสิว
- ❌ 4. เวลาไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ประเทินผิว ต้องมองหาผลิตภัณฑ์ประเภท noncomedogenic หรือ nonacnegenic ซึ่งหมายความว่าเมื่อเราเอามาทาบนใบหน้าแล้ว จะไม่ให้อุดตันรูขุมขนจนเกิดการอักเสบและเกิดสิวเสี้ยนในที่สุดไง
- ❌ 5. อย่าใช้นิ้วไปแตะหรือเอามือไปบีบสิวเสี้ยนตลอดเวลา ต่อให้มันจะนอนด์แค่ไหนก็ตาม เพราะน้ำมันจากมือคุณจะยิ่งไปแรงให้แบคทีเรียบริเวณนั้นขยายวงกว้างออกไป จนอาการหนักยิ่งขึ้น ไปกระตุ้นให้เกิดการอักเสบและเพิ่มปริมาณสิวกันไปใหญ่ ที่สำคัญการลวง แคะ แกะ เกาเป็นสาเหตุของการเกิดแผลเป็นตัวดีเลย
- ❌ 6. พยายามใช้เครื่องสำอางประเภท water-based กันนะคะ มองหาผลิตภัณฑ์ที่มีเขียนไว้ข้างกล่องว่า oil-free
- ❌ 7. การใช้สเปรย์ฉีดผมและเจลจัดแต่งทรงผมก็เป็นสาเหตุที่โอรๆ อาจคิดไม่ถึง เพราะผลิตภัณฑ์จัดแต่งทรงผมต่างๆ มักมีส่วนประกอบของ oil อยู่ ซึ่งทำให้เกิดสิวเสี้ยนได้ ดังนั้น เวลาใช้ให้ระวังอย่าให้สเปรย์หรือเจลมาโดนหน้า
- ❌ 8. อย่าปล่อยให้ผิวหนังต้องเผชิญกับแดดแรงๆ บ่อยๆ ต่อให้คุณใช้ครีมกันแดดป้องกันแล้วก็ตาม ถ้ารู้ตัวว่าต้องไปออกแดดก็พยายามกางร่มหรือหาหมวกปีกกว้างใส่สักหน่อย จะช่วยได้เยอะขึ้นอีกชั้น ถ้าผิวหน้าดีแล้วจะมีสว่นช่วยป้องกันผิวไปในตัวคะ เพราะแสงแดดเป็นตัวเพิ่มปริมาณผิวที่ตาย ทำให้มีการอุดตันของสิวมมากขึ้นตามมา

ขอบคุณเนื้อหาดีดีจาก spicy