ห่างไกล..สิว..ผิวก็สวย

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

สาเหตุสิว

หากการทำงานของฮอร์โมนผิดปกติจะส่งผลให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากเกินไป และเร่งการหลุดลอกของเซลล์ผิวบริเวณผิวชั้นบน
และในรูขุมขนซึ่งสิ่งตกค้างเหล่านี้จะขัดขวางทางเดินของต่อมไขมัน และอุดตันรูขุมขนด้วย
ซึ่งสภาพแบบนี้ช่วยให้แบคทีเรียชนิดโปรฟีโอแบคทีเรีย

แอ็คเน่ส์ที่แอบอยู่ในต่อมไขมันเจริญเติบโต และก่อให้เกิดตุ่มอักเสบระคายเคือง หรือสิวนั่นเอง
และอีกเหตุผลที่ไม่น่าเป็นไปได้ แต่ก็ทำให้เกิดสิวได้ก็คือ การระคายเคืองและการแพ้เครื่องสำอาง
หรือยาและอาหารบางชนิด (แต่ก็ยังไม่มีงานวิจัยที่ยืนยันว่า อาหารใดก่อให้เกิดสิว)

ทำไมหัวขาว ทำไมหัวดำ

น้ำมันส่วนเกิน และเซลล์ผิวเก่าที่มีมากผิดปกติจะรวมตัวกันเป็นสารสีขาวนิ่มๆอุดรูขุมขนไว้
ถ้าส่วนบนของรูขุมขนถูกปิดด้วยผิว ก็จะเรียกว่า สิวหัวขาว (Whitehead/Milia) ถ้าไม่มีอะไรขวางรูขุมขน
ส่วนบนของสารขาวๆที่กอตัวจะถูกอากาศจนกลายเป็นสีดำ เรียกว่า สิวหัวดำ (Blackhead)

สิวหัวขาวและหัวดำจะกลายเป็นสิวอักเสบเมื่อแบคทีเรียเติบโตในส่วนที่อุดตัน
การอักเสบและน้ำมันส่วนเกินจะทำให้กำแพงของต่อมไขมันรั่ว และน้ำมัน เซลล์ผิวเก่า
แบคทีเรียจะกระจายตัวไปทั่วเนื้อเยื่อผิวโดยรอบ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจึงต้องเข้าไปต่อสู้ซ่อมแซมผิว
จึงทำให้บวมเป็นตุ่มสิวอย่างที่เห็น

วิธีปราบสิว

ถ้ามัวแต่แก้ไขเฉพาะสิวที่เห็นภายนอกโดยไม่สนใจรักษาที่ต้นเหตุซึ่งอยู่ใต้ผิวหนัง
การรักษาใดๆก็ไม่ได้ผล เช่นใช้ผลิตภัณฑ์ทำให้หัวสิวแห้งเพียงอย่างเดียว
ซึ่งนอกจากสิวจะไม่ยุบและไม่สามารถดูดซับความมันบนหัวสิวแล้วยังระคายผิว และอาจก่อให้เกิดแผลเป็นอีกด้วย

ฉะนั้น วิธีปราบสิวที่ดีที่สุดคือ การขัดผิวเพื่อลดการสะสมตัวของเซลล์ผิวที่ตายทั้งบนผิวและในรูขุมขน
การฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิว
การดูดซับความมันและสร้างสมดุลให้กับฮอร์โมนของร่างกายเพื่อควบคุมการผลิตน้ำมัน

ล้างหน้า :

ควรใช้เคลนเซอร์ที่ละลายน้ำและไม่ผสมสารที่ทำให้ระคายผิว เช่น สบู่ สครับ
เพื่อเลี่ยงการกระตุ้นต่อมไขมัน ลดการอักเสบของผิว และความแห้งกร้าน

ส่วนเคลนเซอร์ที่ผสมสารขัดลอกเซลล์ผิว
สารยับยั้งเชื้อแบคทีเรียหรือดูดซับน้ำมันส่วนเกินจะไม่ค่อยได้ผลเท่าไหร่
เนื่องจากก่อนที่สารเหล่านี้จะออกฤทธิ์คุณก็ล้างออกเสียแล้ว

ขจัดเซลล์ผิว :

เพราะสิวเกิดขึ้นภายในรูขุมขน และเกี่ยวข้องกับการผลิตน้ำมัน ดังนั้น
ผลิตภัณฑ์ที่ผสมกรดซาลิไซลิกซึ่งละลายในไขมัน จึงสามารถเข้าขัดลอกเซลล์ผิวเก่าในรูขุมขนได้อย่างอ่อนโยน

แนะนำให้ใช้ประเภทเจลหรือโลชั่นเนื้อเบาๆ
ซึ่งไม่ผสมสารสร้างความหนืดหรือสารให้ความชุ่มชื่นอันจะอุดตันรูขุมขน ส่วนสครับหรือกรด AHA มักไม่ค่อยได้ผล
เนื่องจากตัวช่วยขัดลอกเซลล์ผิวเฉพาะภายนอก ไม่สามารถลงลึกถึงรูขุมขนได้

ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย :

แอลกอฮอล์หรือซัลเฟอร์เป็นสารฆ่าเชื้อที่ดีแต่ทำให้ผิวแห้งและระคายจนทำให้เกิดสิวใหม่
คุณจึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผสมน้ำมีททรีหรือเบนซอยล์เพอรอกไซด์

ที่มีความเข้มข้นประมาณ 2.5% 5% หรือ 10%
ส่วนการกินยาแอนตี้บอดี้สามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียซึ่งก่อสิวได้จริง
แต่จะทำลายแบคทีเรียตัวที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายไปด้วย

เพิ่มการสร้างเซลล์ผิว :

คุณหมออาจใช้สารจำพวกเตรตินอยน์ ดิเฟอรีนและกรดอะเซลาอิก ซึ่งช่วยให้เจริญเติบโตได้ดี
จนสามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างของรูขุมขน และช่วยให้การขับน้ำมันสะดวกราบรื่น

ที่พึ่งสุดท้าย :

ถ้าหากสิวยังคงอยู่ทนแม้คุณจะทดลองใช้ผลิตภัณฑ์ทุกรูปแบบแล้วก็ตาม
คุณก็ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนัง
เพราะยังมียารับประทานอีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกแล้วว่าสามารถรักษาสิวได้ผลดีเยี่ยม นั่นก็คืออัคคูเทน
ซึ่งเป็นวิตามินเอปริมาณสูง

มักใช้ในกรณีที่เกิดสิวรุนแรงและยังช่วยทำให้ผิวเนียนกระชับสวยขึ้นด้วย
แต่ยาตัวนี้ควรเป็นทางเลือกสุดท้ายจริงๆและต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด
เนื่องจากยานี้มีผลข้างเคียงที่ค่อนข้างรุนแรง เช่น ก่อให้เกิดความผิดปกติในการตั้งครรภ์และปัญหาทางจิต