มาดู 6 วิธีหลีกหนี "สิว"

นำเสนอเมื่อ : 8 มี.ค. 2554

สิวเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่ใครจะอยากให้มีเม็ดหนองอักเสบอยู่บนใบหน้า ลอง 6 วิธีเพื่อหลีกไกลสิวแบบไม่ทำร้ายผิวที่ทำได้เองที่บ้าน

สิวเกิดจากหลายสาเหตุ ทั้งความผิดปกติทางฮอร์โมน รูขุมขนอุดตันและการติดเชื้อ ซึ่งแต่ละสาเหตุก็ต้องใช้วิธีการดูแลรักษาที่แตกต่างกัน

อาจแก้ปัญหาด้วยการ“สครับ” เนื่องจากการสครับผิวหน้าเป็นประจำจะช่วยให้สภาพผิวดีขึ้นอย่างไม่น่าเชื่อ แต่ต้องดูด้วยว่าผิวของตัวเองเป็นแบบไหน หากเป็นผิวบอบบางแพ้ง่ายและเป็นสิวง่ายก็ควรจะใช้สครับที่อ่อนโยนต่อผิวและสครับเบาๆ ไม่เกินสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง ซึ่งอันที่จริงไม่ว่าจะสภาพผิวแบบใดก็ไม่ควรจะเริ่มต้นสครับผิวหน้าแรงๆ และต้องใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ทำร้ายผิว เพื่อป้องกันการระคายเคือง เพราะเป้าหมายของการสครับผิวคือการขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วซึ่งอยู่ส่วนบนสุดของผิวและขจัดสิ่งสกปรกที่อุดตันรูขุมขนเท่านั้น

หรือลองใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของเรตินอยด์ หรือสารกลุ่มกรดวิตามินเอ ซึ่งจะช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ทำความสะอาดรูขุมขน ทำให้ผิวแข็งแรงสุขภาพดีและช่วยลดริ้วรอยแห่งวัย โดยใช้เป็นประจำทุกวัน แต่มีข้อควรระวังคือผลิตภัณฑ์ชนิดนี้จะมีความเข้มข้นและรุนแรงต่อผิว จึงควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังหรือเภสัชกรก่อนใช้

ส่วนคนที่ผิวแห้งไม่จำเป็นต้องใช้ผลิตภัณฑ์สำหรับล้างหน้าในตอนเช้า ใช้เพียงน้ำสะอาดก็เพียงพอ หากตอนเย็นล้างหน้าสะอาดแล้วอยู่แต่บ้านโดยไม่ได้ออกไปสัมผัสกับฝุ่นและสิ่งสกปรกที่ไหน ยกเว้นรู้สึกว่าหน้ามัน เพราะการล้างหน้าบ่อยเกินไปทำให้ผิวหนังแห้งตึง กอให้เกิดสิวได

ข้อสำคัญอย่าลืมทาครีมกันแดดเมื่อออกนอกบ้าน เพราะแสงอาทิตย์จะทำให้ผิวแห้ง และร่างกายก็จะชดเชยโดยการผลิตน้ำมันออกมามากกว่าปกติ ทำให้ผิวมัน ซึ่งเป็นต้นเหตุของการเกิดสิว

สิวบางชนิดอาจเกิดจากฮอร์โมนที่ผิดปกติ จึงรักษาได้ด้วยการทานยาคุมกำเนิด แต่ต้องปรึกษาแพทย์และเภสัชกรก่อนทุกครั้ง เพราะหากวิธีรักษาไม่ตรงกับสาเหตุของโรค นอกจากจะไม่หายจากการเป็นสิวแล้วยังไม่ดีต่อสุขภาพในระยะยาวอีกด้วย

สำหรับสาวๆ ที่แต่งหน้าเป็นประจำ หรือผู้ที่ต้องเผชิญกับมลภาวะและฝุ่นควันในอากาศ

ให้ใช้ฟองน้ำสำหรับล้างหน้า เพราะจะช่วยขจัดเซลล์ผิวที่ตายแล้วและสิ่งสกปรกต่างๆ ทำให้ผิวหน้าสะอาด

ที่ลืมไม่ได้เลยคือต้องออกกำลังกาย พักผ่อนให้เพียงพอ และทานน้ำมากๆ
รักษาความสะอาดใบหน้าอยู่เสมอ
เพราะถึงจะมองไม่เห็นแต่แบคทีเรียมีอยู่ทุกที่และสามารถทำให้ผิวหนังอักเสบเกิดสิวได้ทุกเมื่อ

dnshopaholic@gmail.com

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์ออนไลน์