

## วิธีจัด "สิวผด" ให้หายเกลี้ยง

🕒 นำเสนอเมื่อ 7 เม.ย. 2556

### มารู้จักสิวผดกันก่อน

สิวผด เป็นสิวประเภทที่เป็นตุ่มเล็ก ๆ ขึ้นเป็นเม็ดละเอียดยุบ ๆ ตามขมับ ไผ่ผม หน้าผาก จมูก และคาง เป็นต้น ลักษณะทั่วไปจะไม่เหมือนสิวอื่นคือ ไม่มีหัว ไม่สามารถบีบได้ มักขึ้นตอนเหงื่อออกมาก ๆ หรือในกลุ่มคนที่เป็นรังแค สังเกตได้ว่าหากสิวผดเริ่มขึ้น จะเริ่มมีอาการคันยิบ ๆ เมื่อลูบไปบริเวณนั้นจะพบผื่นแดง ตุ่มเล็ก ๆ เป็นแถบ ๆ

### สาเหตุของสิวผด เกิดได้หลากหลายปัจจัยดังนี้

- เชื้อรา P.OVALE ซึ่งเป็นเชื้อราประเภทหนึ่งที่มีปฏิกริยากับผิวหนังบริเวณที่มีต่อมไขมันเยอะ เช่น หน้าผาก คาง จมูก เป็นต้น
- อากาศร้อน ๆ ที่มากับแสงแดด จนก่อให้เกิดเหงื่อ ผุ่นละอองปลิวมาติดลงบนใบหน้า
- อาจแพ้สารประกอบในแชมพูสระผม ครีมนวดผมและสบู่ล้างหน้า
- ใช้เครื่องสำอางไม่เหมาะสมกับผิวหนังหรือเช็ดล้างทำความสะอาดออกไม่เกลี้ยง
- ใช้น้ำที่ไม่สะอาดล้างหน้าหรือใช้น้ำร้อนจนเกินไป
- อาจพักผ่อนไม่เพียงพอ นอนดึกหรือร่างกายไม่แข็งแรง

### วิธีดูแลรักษาสิวผด

- หลีกเลียงอากาศร้อน แสงแดดจัด ๆ หากจำเป็นจะต้องออกไปนอกร้านให้เลือกใช้ครีมกันแดด ครีมทาหน้าสูตรอ่อนโยน เนื้อบางเบา ไม่มีสารประกอบที่ก่อให้เกิดสิวผดได้ เช่น น้ำมัน แอลกอฮอล์ เป็นต้น

- เลือกใช้เซรั่มพู่ สบู่ล้างหน้าให้เหมาะสมกับสภาพผิวหนังของตนเอง เวลาสระผมระวังอย่าให้ยาสระผมและครีมนวดไหลลงบริเวณใบหน้า

- พักการแต่งหน้า ใช้เครื่องสำอาง และครีมบำรุงผิวในวันหยุดอยู่บ้าน แล้วใช้น้ำเย็นหรือน้ำสะอาดล้างหน้าเบา ๆ ไม่ควรลูบ จีบ บริเวณที่เป็นสิิวผดบอย ๆ

- ดื่มน้ำเปล่า รับประทานผักผลไม้และพักผ่อนให้เพียงพอ

- หากเป็นสิิวผดในปริมาณที่ผิดปกติมากจนเกินไป ควรรีบพบแพทย์เพื่อปรึกษาและดำเนินการรักษาตามขั้นตอนอย่างถูกต้อง

ขอบคุณที่มาจาก [กระปุก](#)