

สิ่วรักษาด้วยวิธีไหนดี? เช็คประเภทสิ่ว พร้อมเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับผิว

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2569

สิ่วรักษาด้วยวิธีไหนดี? เช็คประเภทสิ่ว พร้อมเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับผิว



สิ่วขึ้นซ้ำ ๆ รักษาแล้วกลับมาเป็นใหม่ หรือใช้สกินแคร์หลายอย่างแต่สิ่วยังไม่ดีขึ้น อาจเป็นเพราะสิ่วไม่ได้มีสาเหตุและลักษณะเหมือนกันทุกคน การ รักษาสิ่ว จึงควรเริ่มจากการแยกประเภทสิ่วและหาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับปัญหา

บทความนี้จะพาไปรู้จักว่าสิ่วเกิดจากอะไร มีกี่ประเภท พร้อมรวมวิธีรักษาสิ่วและโปรแกรมดูแลสิ่วแต่ละแบบ เพื่อช่วยให้เข้าใจว่าปัญหาสิ่วของตัวเองควรเริ่มดูแลอย่างไร

สิ่วเกิดจากอะไร? 5 สาเหตุที่พบบ่อย

สิ่วไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว แต่เกี่ยวข้องกับทั้งการทำงานของต่อมไขมัน การอุดตันในรูขุมขน ฮอร์โมน การอักเสบ รวมถึงพฤติกรรมและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การรู้ว่าตัวเองมีสิ่วจากปัจจัยใดจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเลือกวิธีรักษาสิ่วให้เหมาะกับปัญหา

- **ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง** ฮอร์โมน โดยเฉพาะกลุ่มแอนโดรเจน มีผลต่อการทำงานของต่อมไขมัน จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่สิวมักพบมากในช่วงวัยรุ่น รวมถึงบางคนที่มีสิวมักร่วมกับรอบเดือนหรือการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
- **น้ำมันและเซลล์ผิวสะสมในรูขุมขน** เมื่อน้ำมันบนผิวและเซลล์ผิวที่หลุดออกสะสมอยู่ภายในรูขุมขน อาจเกิดการอุดตันและกลายเป็นสิหัวขาวหรือสิหัวดำ หากมีการอักเสบร่วมด้วยก็สามารถพัฒนาเป็นสิอักเสบได้
- **ผลิตภัณฑ์บางชนิดไม่เหมาะกับผิว** เครื่องสำอาง สกินแคร์ หรือผลิตภัณฑ์สำหรับเส้นผมบางชนิดอาจมีส่วนทำให้เกิดการอุดตันหรือระคายเคืองในผู้ใช้งานบางคน ผู้ที่เป็นสิวง่ายจึงควรเลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับสภาพผิว และอาจมองหาผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่า Non-Comedogenic เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการเลือก
- **ดูแลผิวมากเกินไปจนทำให้เป็น** การล้างหน้าถี่ ขัดหรือสครับแรง ๆ ใช้ผลิตภัณฑ์หลายชนิดพร้อมกัน รวมถึงการแกะหรือบีบสิ อาจทำให้ผิวระคายเคืองและการอักเสบมากขึ้น อีกทั้งการบีบสิยังเพิ่มโอกาสเกิดรอยหลังสิได้
- **อาหาร ความเครียด และปัจจัยรอบตัว** อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงอาจมีความสัมพันธ์กับสิในบางคน ขณะที่ความเครียดสามารถทำให้สิที่มีอยู่กำเริบได้ นอกจากนี้ ความอ้วนขึ้น เหงื่อ และการเสียดสีจากหน้ากากหรืออุปกรณ์ที่สัมผัสผิวเป็นประจำก็อาจเป็นปัจจัยกระตุ้นได้เช่นกัน

เพราะสิของแต่ละคนอาจมีปัจจัยเกี่ยวข้องไม่เหมือนกัน การรักษาสิจึงควรเริ่มจากการสังเกตประเภทสิ ตำแหน่งที่เกิด และสิ่งที่อาจกระตุ้นให้สิเป็นมากขึ้น เพื่อเลือกแนวทางดูแลได้เหมาะสมกับปัญหา

สิมีกี่แบบ? รู้จักประเภทสิก่อนเลือกวิธีรักษา

สิแต่ละแบบมีลักษณะและระดับความรุนแรงต่างกัน การแยกประเภทสิให้ได้จึงช่วยให้เลือกวิธีรักษาสิได้เหมาะสมมากขึ้น โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 กลุ่มหลัก คือ สิไม่อักเสบและสิอักเสบ

สิไม่อักเสบ

เกิดจากการอุดตันของไขมันและเซลล์ผิวภายในรูขุมขน โดยยังไม่มีอาการอักเสบชัดเจน แบ่งได้เป็น

- **สิหัวดำ (Blackheads)** รูขุมขนที่อุดตันเปิดออก ทำให้สิ่งที่อุดตันสัมผัสอากาศและเกิดออกซิเดชันจนเห็นเป็นสีดำ
- **สิหัวขาว (Whiteheads)** เป็นการอุดตันแบบปิด มักเห็นเป็นตุ่มเล็ก ๆ สีเดียวกับผิวหรือสีขาว และไม่มีรูเปิดชัดเจน

สิอักเสบ

เป็นสิที่มีการอักเสบร่วมด้วย จึงอาจเห็นอาการแดง บวม หรือเจ็บ โดยมีหลายลักษณะ เช่น

- **สิตุ่มแดง (Papules)** ตุ่มแดงอักเสบขนาดเล็ก ยังไม่มีหนอง
- **สิหัวหนอง (Pustules)** ตุ่มอักเสบที่มีหนองสีขาวหรือเหลืองบริเวณหัวสิ
- **สิก้อนลึก (Nodules)** ก้อนอักเสบอยู่ลึกใต้ผิว มักมีขนาดใหญ่และเจ็บ
- **สิซีสต์ (Cysts)** เป็นรอยโรคอักเสบลึกที่มีลักษณะเป็นก้อนและอาจมีหนองหรือหนองอยู่ภายใน มีโอกาสเกิดรอยแผลเป็นตามมาได้

นอกจากนี้ ยังมีสิที่สัมพันธ์กับปัจจัยเฉพาะ เช่น สิฮอร์โมน ที่มักสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน, Acne Mechanica ที่เกิดจากความร้อน เหงื่อ และการเสียดสี และ Acne Cosmetica ที่สัมพันธ์กับเครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำให้เกิดการอุดตัน

ส่วน Fungal Acne ที่หลายคนเรียกติดปากว่า “สิเชื้อรา” แท้จริงแล้วเป็นรูขุมขนอักเสบที่เกี่ยวข้องกับยีสต์ Malassezia ไม่ใช่สิ จึงมีแนวทางดูแลต่างจากสิทั่วไป



5 โปรแกรมรักษาสิว เลือกแบบไหนดี?

การรักษาสิวควรเลือกตามประเภทสิว ความรุนแรง และสภาพผิวของแต่ละคน เพราะบางโปรแกรมเน้นดูแลตอมไขมัน ขณะที่บางโปรแกรมเหมาะกับสิวอุดตัน สิวอักเสบ หรือรอยหลังสิว โดยมีโปรแกรมที่สามารถพิจารณาได้ ดังนี้

- รักษาสิวด้วย AviClear Laser** AviClear Laser เป็นเลเซอร์สำหรับดูแลปัญหาสิว โดยส่งพลังงานไปยังบริเวณตอมไขมัน เพื่อลดการทำงานของตอมไขมันซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดสิว จึงเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ที่มีการอักเสบหรือสิวเกิดซ้ำ และผู้ที่มีข้อจำกัดในการใช้ยารักษาสิวบางชนิด
จุดเด่น: เน้นจัดการปัจจัยจากตอมไขมัน ไซโตกับหลายโทนสีผิว และโดยทั่วไปไม่ต้องพักฟื้นเป็นเวลานาน
- รักษาสิวด้วย AC Clear I** AC Clear I เน้นดูแลผิวแบบอ่อนโยน โดยเฉพาะผู้ที่มีสิวอุดตัน สิวหัวดำ สิวหัวขาว หรือมีแนวโน้มเกิดสิวง่าย พร้อมดูแลสภาพผิวควบคู่กัน **จุดเด่น:** เหมาะกับสิวอุดตันและผู้ที่ต้องการดูแลผิวพร้อมบำรุงผิว โดยโปรแกรมจะเลือกให้เหมาะกับสภาพผิวแต่ละคน
- รักษาสิวด้วย AC Clear II** AC Clear II เป็นโปรแกรมที่เน้นดูแลทั้งสิวและปัญหาผิวที่เกิดร่วมกัน เช่น สิวอุดตัน สิวอักเสบ รอยแดง หรือรอยดำหลังสิว โดยผสานขั้นตอนดูแลผิวเข้ากับการบำรุงผิว **จุดเด่น:** ดูแลได้ทั้งสิวและรอยหลังสิว เหมาะกับผู้ที่ต้องการรักษาสิวควบคู่กับการดูแลคุณภาพผิว
- รักษาสิวด้วย AC Clear III** AC Clear III เหมาะกับผู้ที่มีสิวหลายบริเวณหรือมีทั้งสิวอุดตันและสิวอักเสบร่วมกัน โดยประกอบด้วยหลายขั้นตอน เช่น การกดสิว ฉีดสิวเฉพาะจุด ทรีตเมนต์ P-Acne และเลเซอร์ ซึ่งแพทย์จะพิจารณาตามลักษณะของสิว **จุดเด่น:** รวมหลายวิธีไว้ในโปรแกรมเดียว เพื่อดูแลทั้งสิวอุดตัน สิวอักเสบ และปัญหาผิวที่เกิดร่วมกัน
- ดูแลผิวและรอยสิวดวย Smart Laser** Smart Laser ใช้พลังงานเลเซอร์ 2 ความยาวคลื่น ได้แก่ Yellow Light Laser 578 นาโนเมตร เน้นดูแลรอยแดงและองค์ประกอบของหลอดเลือด และ Green Light Laser 511 นาโนเมตร สำหรับดูแลเม็ดสีและรอยคล้ำ **จุดเด่น:** เหมาะกับผู้มีรอยแดง รอยดำ หรือสีผิวไม่สม่ำเสมอหลังสิว โดยแพทย์จะประเมินว่าปัญหาหลักเหมาะกับการใช้เลเซอร์หรือไม่

การเลือกโปรแกรมรักษาสิวไม่ควรดูจากชื่อโปรแกรมเพียงอย่างเดียว เพราะผิวของแต่ละคนมีสาเหตุและความรุนแรงต่างกัน ควรให้แพทย์ประเมินประเภทผิวและสภาพผิวก่อนวางแผนรักษา

การรักษาสิวควรเริ่มจากการประเมินประเภทผิวและสภาพผิวของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นสิวอุดตัน

สิวอักเสบ สิวที่เกิดซ้ำ หรือสิวที่สัมพันธ์กับฮอร์โมน เพื่อเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับสาเหตุและระดับของปัญหา โดยอาจใช้ทั้งการรักษาทางการแพทย์และเทคโนโลยีต่าง ๆ รวมกันตามการประเมินของแพทย์ พร้อมติดตามการเปลี่ยนแปลงของผิวและปรับแผนการรักษาตามความเหมาะสม