

## วิธีแก้ไขปัญหา ...."หน้ามันเยิ้ม"

นำเสนอเมื่อ : 17 พ.ค. 2552

เรื่องหน้ามัน เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในช่วงวัยรุ่น เนื่องจากมีอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ ที่เพิ่มขึ้นไปกระตุ้นต่อมไขมันให้ทำงานมากขึ้น แต่บางคนคิดว่าตัวเองพอวัยรุ่นมานานแล้ว ทำไมยังหน้ามันไม่หายสักที นั่นเป็นเพราะยังมีปัจจัยอีกหลายอย่าง ที่ส่งผลต่อความมันบนใบหน้า ความเครียด, การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน เช่น ในหญิงมีครรภ์, ความร้อน และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะสม

ส่วนความเชื่อที่ว่ารับประทานของมันๆ เช่น ชาหมู, ไอศกรีม, กะทิ แล้วจะทำให้หน้ามันนั้นเป็นการเข้าใจผิดค่ะ เพราะเป็นไขมันคนละชนิด กับที่หลั่งออกมาสู่ผิวหนัง

ปัญหาที่พบบ่อยกับคนหน้ามันคือ **รูขุมขนกว้าง** ซึ่งจะสัมพันธ์กับปริมาณไขมันที่ผลิตจากต่อมไขมัน และหลั่งออกสู่ผิวหนังที่มากขึ้น เพราะถ้าไขมันเหล่านี้ไม่สามารถระบายออกไปได้ ก็จะเกิดการอุดตันเกิดเป็นสิ่วตามมาอีกกลุ่มใจอีกเรื่อง

### การดูแลรักษาผิวหนัง สำหรับคนหน้ามัน

**1. ควรล้างหน้าให้สะอาดวันละ 2-3 ครั้งก็พอ** เพราะการล้างหน้าบ่อยเกินไป กลับจะเป็นโทษคือทำให้ผิวหนังอักเสบระคายเคืองได้ ในระหว่างวันถ้ารู้สึกำคายน้ำมันก็อาจใช้กระดาษซับมันช่วยได้ สบู่หรือโฟมที่เลือกใช้ควรผลิตสำหรับผิวมันโดยเฉพาะ หรืออาจใช้สบู่เด็กก็พอ ไม่ควรใช้สบู่ที่ฟอกแล้วหน้าแดงมาก

**2. ครีมบำรุงหรือครีมให้ความชุ่มชื้น** ควรเลือกชนิดปราศจากน้ำมัน (Oil-free) และไม่อุดตันรูขุมขน (Non-Comidogenic) และควรมีสารป้องกันแสง UV ที่จะมาทำลายผิวหนัง

**3. การแต่งหน้า** ถ้าเป็นไปได้แบ่งที่ที่เหมาะสม สำหรับคนหน้ามันก็คือแบ่งฝุ่น แต่ถ้าจำเป็นต้องแต่งหน้าก็อาจใช้แบ่งฝุ่นก่อนจึงค่อยแต่งหน้า การเลือกใช้รองพื้นควรใช้ชนิดที่มีส่วนผสมเป็นน้ำ (Water Based) และปราศจากน้ำมัน (Oil-free)

ถ้าปฏิบัติด้วยวิธีดังกล่าวแล้วยังมีหน้ามันมาก มีรูขุมขนกว้างหรือมีสิ่วขึ้นจนขาดความมั่นใจ ก็ควรไปปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพราะคุณหมอจะมียาทาบางชนิดที่ช่วยลดการทำงานของต่อมไขมัน ช่วยขจัดเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว ที่อุดตันตามรูขุมขนออกไป เช่น ยาในกลุ่มกรดวิตามินเอ, AHA, BHA ฯลฯ ทำให้ผิวหนังดูดีขึ้น

ส่วนยาปรับปรุทานที่ควบคุมความมันบนใบหน้า เป็นยาอันตรายนะคะ! ซื้อทานเองหรือเอาไปแบ่งเพื่อนทานก็ไม่ได้  
ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิดเท่านั้น  
ขอบคุณที่มา [www.pooyingnaka.com](http://www.pooyingnaka.com)