

(Beauty Tips) ดูแลผิวอย่างไร...ให้สวยสมวัยอยู่เสมอ

นำเสนอเมื่อ : 25 ก.ย. 2552



เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น พญ.ดวงกมล เผยว่าปัญหาผิวที่พบบ่อย คือ ผิวมันและมีสิ่ว ที่มีคำกล่าวว่สิ่วเป็นเรื่องธรรมชาตินั้นมีส่วนถูก เนื่องจากการเกิดสิ่วนั้นมาจากการอุดตันในรูขุมขนจากการสร้างเคราติน (Keratin) ที่ผิดปกติเกิดเป็นโคมีโดน (Comedone) และผลจากฮอร์โมนเพศชายที่เพิ่มขึ้นในวัยนี้ กระตุ้นการทำงานของต่อมไขมันให้ขยายขนาดและผลิตไขมัน (Sebum) ออกมา แบคทีเรียที่อยู่ในรูขุมขนก็เพิ่มจำนวนขึ้นมาย่อยไขมัน เกิดเป็นกรดไขมันที่ทำให้เกิดสิ่วอักเสบ ความรุนแรงของสิ่วในแต่ละคนไม่เท่ากันขึ้นกับกรรมพันธุ์และฮอร์โมนเพศชาย เพราะฉะนั้น จะเห็นว่สิ่วไม่ได้เกิดจากความสกปรกแต่เพียงอย่างเดียว แต่มีปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องด้วย การล้างหน้าบ่อยๆ จึงไม่ได้เป็นการรักษาสิ่ว ในทางตรงกันข้ามยิ่งล้างหน้าจะยิ่งทำให้มีการผลิตไขมันออกมาทดแทน ทำให้รูขุมขนอุดตันมากขึ้นด้วย ดังนั้น จึงควรล้างหน้าไม่เกิน 2 – 3 ครั้งต่อวันก็สะอาดเพียงพอแล้ว

สำหรับการรักษาสิ่วนั้น พญ.ดวงกมล กล่าวว่าแม้ทั้งการทายาและรับประทานยา ขึ้นกับความรุนแรง ถ้ามีแต่สิ่วอุดตันไม่อักเสบ สามารถทายาทาได้ แต่ถ่สิ่วอักเสบมาก ต้องรับประทานยาแก้อักเสบ ถ่มีสิ่วอักเสบรุนแรง ควรปรึกษาแพทย์ เพื่อลดโอกาสเกิดแผลเป็นจากสิ่ว หลีกเลี่ยงการบีบหรือแกะสิ่ว เพราะทำให้เกิดรอยหลุมสิ่ว ซึ่งยากที่จะรักษาให้ผิวกลับมาเรียบดังเดิม

นอกจากนี้ยังมีวิธีการอื่นในการรักษาสิ่ว คือ การขัดผิวด้วยเกลือคอลลอยด์หรือไมโครฟิล (Micropeel) โดยใช้หัวขัดพ่นเกลือคอลลอยด์ลงไปที่ผิว จะมีแรงดูดเบาๆ ขณะเดียวกันเกลือคอลลอยด์ที่พ่นออกมาจะขัดผิวชั้นตื้นๆ ออกไป ความรู้สึกในขณะที่ทำการขัดจะคล้ายการใช้กระดาษทรายละเอียดเบาๆ ที่ผิวแต่ไม่ทำให้เกิดแผลจึงไม่ต้องพักฟื้นหลังทำไมโครฟิลจึงสามารถแต่งหน้า และทำกิจวัตรประจำวันได้ตามปกติ

การทำไมโครฟิลนี้จะทำให้ผิวเรียบเนียนขึ้น และชั้นคอลลาเจน (Collagen) ใต้ผิวเพิ่มขึ้นจึงทำให้รอยหลุมสิ่วตื้นขึ้น ควรทำต่อเนื่องทุก 1 – 3 สัปดาห์ และจะเริ่มเห็นผลการรักษาประมาณ 5 ครั้งขึ้นไป ขึ้นกับความลึกของรอยหลุมสิ่ว แต่ละครั้งใช้เวลาทำนาน 45 นาที – 1 ชั่วโมง วิธีนี้นอกจากจะใช้ในการรักษาสิ่วแล้ว ยังเหมาะสำหรับผิวที่มีริ้วรอย ผิวมันรูขุมขนกว้าง รอยแตกปลายที่หน้าทอง ตนขา และสะโพก

ส่วนการดูแลผิวสำหรับวัยทำงานพญ.ดวงกมล เผยว่า วัยนี้มีโอกาสใช้เครื่องสำอางมากขึ้น การดูแลทำความสะอาดผิวหลังแต่งหน้าจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะถ่ทำความสะอาดเครื่องสำอางไม่หมดอาจทำให้รูขุมขนอุดตันเป็นสิ่วได้ง่าย ควรใช้คลีนซิ่งโลชั่นเช็ดเครื่องสำอางออกก่อน แล้วจึงใช้โฟมหรือเจลล้างหน้าทำความสะอาด จะทำให้ล้างเครื่องสำอางได้หมดจด

ริ้วรอยรอบดวงตาและรอยหมองคล้ำใต้ตา อาจเกิดจากปรอดนอน โรคมุมิแพ่ กรรมพันธุ์และการขยี้ตาบ่อยๆ ทำให้เกิดริ้วรอยเล็กๆ ใต้ตา เราสามารถป้องกันการเกิดริ้วรอยเหล่านี้ด้วยการพักผ่อนให้เพียงพอ ไม่ขยี้หรือถูเปลือกตาอย่างรุนแรง ทาครีมรอบดวงตาเพิ่มความชุ่มชื้น นอกจากนี้ การนวดโดยใช้คลื่นเสียงอัลตราโซนิค (Ultrasonic) จะช่วยให้สารเติมความชุ่มชื้นเช่น Hyaluronate ซึมสู่ผิวได้ดีขึ้น โดยสามารถทำได้สัปดาห์ละครั้ง วิธีนี้ไม่ทำให้ผิวระคายเคือง หลังทำเสร็จแล้วก็สามารถดูแลผิวได้ตามปกติ