

Tips ... ป้องกันสิวเสี้ยน

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

Tips ... ป้องกันสิวเสี้ยน

สิวเสี้ยนเป็นปัญหาจุกจิกที่เราไม่ควรปล่อยละเลยนะค่ะ แต่เราก็สามารถป้องกันสิวเสี้ยนได้ ดังนี้ค่ะ

1. ล้างหน้าวันละสองครั้ง โดยเฉพาะเวลากลางคืนยิ่งต้องเน้นให้มาก เพื่อกำจัดความมันและเมคอัพให้หมดเกลี้ยงกลางจริงๆ

2. ลอกหน้า มาส์กหน้าเป็นประจำ เพื่อกำจัดผิวภายนอกที่ตายแล้ว เพราะต่อให้คุณล้างหน้าดีแค่ไหนก็มักมีส่วนของผิวที่ตายแล้ว ที่การล้างหน้าธรรมดากำจัดออกได้ไม่หมด

3. อย่าเข้าใจผิดว่าสาวผิวมันไม่ต้องใช้ครีมบำรุง moisturizer ต่างๆ นะคะ เพียงแต่ให้เลือกใช้ balanced moisturizer จะไม่ทำให้เกิดสิว

4. เวลาไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ประทีนผิว ต้องมองหาผลิตภัณฑ์ประเภท noncomedogenic หรือ nonacnegenic ซึ่งหมายความว่าเมื่อเราเอามาทาบนใบหน้าแล้ว จะไม่ให้อุดตันรูขุมขนจนเกิดการอักเสบและเกิดสิวเสี้ยนในที่สุดไง

5. อย่าใช้นิ้วไปแตะหรือเอามือไปบีบสิวเสี้ยนตลอดเวลา ต่อให้มันจะนอนด์แค่นั้นก็ตาม เพราะน้ำมันจากมือคุณจะยิ่งไปเร่งให้แบคทีเรียบริเวณนั้นขยายวงกว้างออกไป จนอาการหนักยิ่งขึ้น ไปกระตุ้นให้เกิดการอักเสบและเพิ่มปริมาณสิวกันไปใหญ่ ที่สำคัญการล้าง แคะ แกะ เกาเป็นสาเหตุของการเกิดแผลเป็นตัวดีเลย

6. พยายามใช้เครื่องสำอางประเภท water-based กันนะค่ะ มองหาผลิตภัณฑ์ที่มีเขียนไว้ข้างกล่องว่า oil-free

7. การใช้สเปรย์ฉีดผมและเจลจัดแต่งทรงผมก็เป็นสาเหตุที่ใครๆ อาจคิดไม่ถึง เพราะผลิตภัณฑ์จัดแต่งทรงผมต่างๆ มักมีส่วนประกอบของ oil อยู่ ซึ่งทำให้เกิดสิวเสี้ยนได้ ดังนั้น เวลาใช้ให้ระวังอย่าให้สเปรย์หรือเจลมาโดนหน้า

8. อย่าปล่อยให้ผิวหนังต้องเผชิญกับแดดแรงๆ บ่อยๆ ต่อให้คุณใช้ครีมกันแดดป้องกันแล้วก็ตาม รู้ตัวต้องไปออกแดดก็พยายามกางร่มหรือหาหมวกปีกกว้างใส่สักหน่อย จะช่วยได้เยอะขึ้นอีกชั้น ถ้าผิวหน้าดีแล้วจะมีส่วนช่วยป้องกันสิวไปในตัวค่ะ เพราะแสงแดดเป็นตัวเพิ่มปริมาณผิวที่ตาย ทำให้มีการอุดตันของสิวมามากขึ้นตามมา

ที่มา ... spicy