

หางไกล..สิว..ผิวกี่สวย

นำเสนอเมื่อ : 19 ธ.ค. 2552

สาเหตุสิว

หากการทำงานของฮอร์โมนผิดปกติจะส่งผลให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากเกินไป และแรงการหลุดลอกของเซลล์ผิวบริเวณผิวชั้นบน และในรูขุมขนซึ่งสิ่งดังกล่าวเหล่านี้จะขัดขวางทางเดินของต่อมไขมัน และอุดตันรูขุมขนด้วย ซึ่งสภาพแบบนี้ช่วยให้แบคทีเรียชนิดโปรพีโอแบคทีเรีย

แก็คเนส์ที่แอบอยู่ในต่อมไขมันเจริญเติบโต และก่อให้เกิดตุ่มอักเสบระคายเคือง หรือสิวนั้นเอง และอีกเหตุผลที่ไม่น่าเป็นไปได้ แต่ก็ทำให้เกิดสิวได้ก็คือ การระคายเคืองและการแพ้อากาศหรือยาและอาหารบางชนิด (แต่ก็ยังไม่มีงานวิจัยที่ยืนยันว่า อาหารใดก่อให้เกิดสิว)

ทำไมหัวขาว ทำไมหัวดำ

น้ำมันส่วนเกิน และเซลล์ผิวเก่าที่มีมากผิดปกติจะรวมตัวกันเป็นสารสีขาวนูนๆอุดตันรูขุมขนไว้ ถ้าส่วนบนของรูขุมขนถูกปิดด้วยผิว ก็จะเรียกว่า สิวหัวขาว (Whitehead/Milia) ถ้าไม่มีอะไรขวางรูขุมขน ส่วนบนของสารขาวๆที่กอดตัวจะถูกอากาศจนกลายเป็นสีดำ เรียกว่า สิวหัวดำ (Blackhead)

สิวหัวขาวและหัวดำจะกลายเป็นสิวกักเสบเมื่อแบคทีเรียเติบโตในส่วนที่อุดตัน การอักเสบและน้ำมันส่วนเกินจะทำให้กำแพงของต่อมไขมันรั่ว และน้ำมัน เซลล์ผิวเก่า แบคทีเรียจะกระจายตัวไปทั่วเนื้อเยื่อผิวโดยรอบ ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจึงต้องเข้าไปต่อสู้ซ่อมแซมผิว จึงทำให้บวมเป็นตุ่มสิวอย่างที่เห็น

วิธีปราบสิว

ถ้ามีแต่แก้มๆเฉพาะสิวก่อนเห็นภายนอกโดยไม่สนใจรักษาที่ต้นเหตุซึ่งอยู่ที่ผิวหน้า การรักษาใดๆก็ไม่ได้ผล เช่นใช้ผลิตภัณฑ์ทำให้หัวสิวแห้งเพียงอย่างเดียว ซึ่งนอกจากสิวกจะไม่ยุบและไม่สามารถดูดซับความมันบนหัวสิวแล้วยังระคายผิว และอาจก่อให้เกิดแผลเป็นอีกด้วย

ฉะนั้น วิธีปราบสิวที่ดีที่สุดคือ การขัดผิวเพื่อลดการสะสมตัวของเซลล์ผิวที่ตายทั้งบนผิวและในรูขุมขน การฆ่าเชื้อแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดสิว การดูดซับความมันและสร้างสมดุลให้กับฮอร์โมนของร่างกายเพื่อควบคุมการผลิตน้ำมัน

ล้างหน้า :

ควรใช้เคลนเซอร์ที่ละลายน้ำและไม่ผสมสารที่ทำให้ระคายผิว เช่น สบู่ สครับ เพื่อเลี่ยงการกระตุ้นต่อมไขมัน ลดการอักเสบของผิว และความแห้งกร้าน

ส่วนเคลนเซอร์ที่ผสมสารขัดลอกเซลล์ผิว สารยับยั้งเชื้อแบคทีเรียหรือดูดซับน้ำมันส่วนเกินจะไม่ค่อยได้ผลเท่าไร เนื่องจากก่อนที่สารเหล่านี้จะออกฤทธิ์คุณก็ล้างออกเสียแล้ว

ขจัดเซลล์ผิว :

เพราะสิวเกิดขึ้นภายในรูขุมขน และเกี่ยวข้องกับกระบวนการผลิตน้ำมัน ดังนั้น ผลิตภัณฑ์ที่ผสมกรดซาลิไซลิกซึ่งละลายในไขมัน จึงสามารถเข้าขัดลอกเซลล์ผิวภายในรูขุมขนได้อย่างอ่อนโยน

แนะนำให้ใช้ประเภทเจลหรือโลชั่นเนื้อเบาๆ ซึ่งไม่ผสมสารสร้างความหนืดหรือสารให้ความชุ่มชื้นอันจะอุดตันรูขุมขน ส่วนสบู่อัดหรือกรด AHA มักไม่ค่อยได้ผล เนื่องจากตัวช่วยขัดลอกเซลล์ผิวเฉพาะภายนอก ไม่สามารถลงลึกถึงรูขุมขนได้

ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย :

แอลกอฮอล์หรือซัลเฟอร์เป็นสารฆ่าเชื้อที่ดีแต่ทำให้ผิวแห้งและระคายจนทำให้เกิดสิวใหม่ คุณจึงควรใช้ผลิตภัณฑ์ผสมน้ำมันทีทรีหรือเบนซอยลเพอร์ออกไซด์

ที่มีความเข้มข้นประมาณ 2.5% 5% หรือ 10% ส่วนการกินยาแอนตี้บิโอดีสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียซึ่งก่อสิวได้จริง แต่จะทำลายแบคทีเรียตัวที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายไปด้วย

เพิ่มการสร้างเซลล์ผิว :

คุณหม้ออจใช้สารจำพวกเตรตินอยน์ ติเฟอรินและกรดอะเซลาอิก ซึ่งช่วยให้เจริญเติบโตได้ดีจนสามารถเปลี่ยนแปลงรูปร่างของรูขุมขน และช่วยให้การขับน้ำมันสะดวกราบรื่น

ที่พึ่งสุดท้าย :

ถ้าหากสิวยังคงอยู่ทนแม้คุณจะทำลองใช้ผลิตภัณฑ์ทุกรูปแบบแล้วก็ตามคุณก็ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนัง เพราะยังมียารับประทานอีกตัวหนึ่งซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วโลกแล้วว่าสามารถรักษาสิวได้ผลดีเยี่ยม นั่นก็คืออัครูเทน ซึ่งเป็นวิตามินเอปริมาณสูง

มักใช้ในกรณีที่เกิดสิวยุรุนแรงและยังช่วยทำให้ผิวเนียนกระชับสวยขึ้นด้วย แต่ยาตัวนี้ควรเป็นทางเลือกสุดท้ายจริงๆและต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์อย่างใกล้ชิด เนื่องจากยานี้มีผลข้างเคียงที่ค่อนข้างรุนแรง เช่น ก่อให้เกิดความผิดปกติในการตั้งครรภ์และปัญหาทางจิต