

## มารู้จักวิธีป้องกันดีกว่า

นำเสนอเมื่อ : 21 ก.พ. 2552

หลายๆ

ท่านคงกังวลเรื่องการใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าว่าควรจะใช้ผลิตภัณฑ์ไหนดีที่เหมาะสมกับใบหน้าของเรา ตามหลักวิชาการแล้ว จุดประสงค์ในการล้างหน้าก็เพื่อขจัดสิ่งสกปรกออกไป เช่น ฝุ่นละออง เขม่ารถยนต์ หรือเชื้อโรคที่ปลิวมาเกาะไข่มันบนใบหน้า และแน่นอน ถ้าจะล้างสิ่งสกปรกเหล่านั้นออกไป ผลิตภัณฑ์ที่เลือกใช้นั้นจะต้องชำระเอาไข่มันส่วนหนึ่งออกไปด้วย

สบู่โดยทั่วไปส่วนใหญ่มีฤทธิ์เป็นด่าง ค่า พี เอช มากกว่า 8 ซึ่งจะสามารถชำระไข่มันและสิ่งสกปรกออกไปได้ แต่อย่าลืม ผิวหน้าเราก็จะขาดสมดุลย์ อ่อนแอ แห้ง หยิบกรามเช่นกัน ดังนั้นสบู่ที่ดีควรชำระสิ่งสกปรกได้ดี และไม่ดึงเอาไข่มันบนใบหน้ามากเกินไป ลาโนลิน เลซิธิน ในทางเภสัชศาสตร์ มีสารทำความสะอาดล้วน ๆ คือ ซินเดท ซึ่งไม่ใช่สบู่ มีค่าพี เอช ใกล้เคียงผิวหนัง ทำจัดสิ่งสกปรกได้ดี และทำลายผิวน้อยที่สุด

การล้างหน้าด้วยน้ำเปล่าเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ได้แต่งหน้า และเป็นผดผื่น แต่ถ้าผิวหน้ามัน แต่งหน้า คงต้องใช้ผลิตภัณฑ์ล้างหน้าล้างสิ่งสกปรกออกได้ดี และไม่ดึงไข่มันออกมากจนเกินไป ค่าพี เอช ประมาณ 5-7 ดีที่สุด โดยรวมควรเป็นสบู่เหลวมากกว่าสบู่ก้อน แต่จะเป็นผลิตภัณฑ์ไหนคงต้องพิจารณาฉลากหรือสอบถามแพทย์ เภสัชกร

ส่วนใหญ่มากกว่า 50 % ของคนไข้ที่มาพบแพทย์มักจะมาด้วยเรื่องสิว และมากกว่า 80% ของคนไข้เหล่านั้นก็จะอยู่ในช่วงวัยหนุ่มสาวและน้อยกว่า 5% จะพบหลังอายุ 35 ปี พอเริ่มเข้าวัยรุ่นฮอร์โมนจะกระตุ้นให้เกิดสิว เริ่มด้วยสิวลุดตัน เปลี่ยนเป็นสิวกักเสบ และกีสิวหนอง และกีสิวรอยดำกับแผลเป็นหลุม

แสงแดดแรง ๆ สารเคมี ฝุ่นละออง และอากาศที่แห้ง ก็มีส่วนทำให้เกิดสิวได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นถ้าเราเข้าใจสาเหตุและกระบวนการเกิดสิว คงจะสามารถป้องกันการเกิดสิวมารวมทั้งหลุมและรอยดำที่จะเกิดขึ้น ไม่ต้องเข้าใจ ไม่ต้องเสียเงินเสียเวลามาก ๆ ในการรักษา รอยดำและหลุม รวมทั้งไม่ต้องเสี่ยงกับการรักษาสิวลูที่ไม่ถูกวิธี นอกจากจะไม่หายแล้วยังอาจจะเพิ่มปัญหาอื่น ๆ บนใบหน้าอีกด้วย

วิธีการรักษา รอยดำและแผลเป็นจากสิวลู รอยดำ แผลเป็นนูน และแผลหลุม เป็นปัญหาหนักใจของคนส่วนใหญ เพราะใช้เวลารักษานาน และใช้งบประมาณมากกว่าที่จะรักษาสิวลูตั้งแต่นั้น ๆ คือตั้งแต่ระยะสิวลูอุดตัน และระยะสิวกักเสบ ซึ่งจะหายได้เร็วกว่า

รอยสิ่วดำ แพทย์ยังไม่ถือว่า เป็นแผลเป็นเหมือนหลุมหรือรอยบุ๋ม ปกติทิ้งไว้สัก 5-6 เดือน ก็พอจะจางหายไปเองได้ แต่ถ้าวางการให้หายเร็ว ต้องใช้ยาครีมที่มี กรดวิตามิน เอ อาจจะรวมกับการผลัดผิวด้วย AHA ด้วย ก็จะทำให้รอยดำสิ่วจางหายได้เร็วกว่าเดิม

ส่วนรอยบุ๋มกับหลุมสิ่ว ถ้าทิ้งไว้ก็อยู่กับเราไปตลอดชีวิต แผลเป็นบุ๋มที่เกิดตามหลังสิ่วอีกเสบบ้างเกิดบริเวณจมูก, คาง, และขมับ แพทย์จะพิจารณาให้ยาทาและฉีดยาเข้าที่รอยบุ๋มใหญ่ๆ การรักษาแผลเป็นบุ๋มเนี่ย ต้องปรึกษาแพทย์โดยตรง เพราะเครื่องสำอางทั่วไป ช่วยใ้บุ๋มขุ่นขึ้นเท่านั้น แพทย์จะไม่สามารถทำให้ยุบได้เลย

สำหรับรอยหลุมสิ่ว การรักษาเริ่มตั้งแต่ เพียงแค่ทายาครีมกระตุ้นการผลัดผิวชั้นหนังกำพวด ร่วมกับกระตุ้นการสร้างเซลล์ใหม่และกระตุ้นชั้นหนังแท้ ต่อมาก็รวมกับการผลัดผิวด้วย AHA เพิ่มเติมด้วยเทคนิค แตมนำยา TCA กระตุ้น ถ้าเป็นนูนมากๆ อาจพิจารณากรอผิวหน้าด้วยเครื่องกรอ หรือ เลเซอร์ก็ได้ วิธีการต่างๆ แพทย์จะต้องตรวจและให้ขอแนะนำ เพื่อความเหมาะสมของคนไข้แต่ละรายไป จากหลักฐานงานวิจัย ไม่มีเครื่องสำอางใดๆแล้วรักษาหลุมสิ่วได้ สำหรับไอออนโตโฟเรสิส ผลงานวิจัยยังเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ว่าช่วยได้จริงหรือไม่

ขอบคุณที่มาจาก สุนัขดอทคอม