

สิววัยรุ่นเกิดจากอะไร? รวมสาเหตุการเกิดสิว พร้อมวิธีดูแลผิวอย่างถูกวิธี

นำเสนอเมื่อ : 26 ก.ย. 2569

สิววัยรุ่นเกิดจากอะไร? รวมสาเหตุการเกิดสิว พร้อมวิธีดูแลผิวอย่างถูกวิธี



สิววัยรุ่น เป็นปัญหาผิวที่พบได้บ่อยในช่วงวัยเจริญพันธุ์ เนื่องจากร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ส่งผลให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันออกมามากขึ้น เมื่อรวมกับเซลล์ผิวที่ตายแล้ว สิ่งสกปรก และพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ก็อาจทำให้รูขุมขนเกิดการอุดตันและพัฒนาเป็นสิวประเภทต่าง ๆ ได้

แม้ว่าสิววัยรุ่นจะเป็นปัญหาที่พบได้ทั่วไป แต่หากปล่อยให้สิวอักเสบต่อเนื่อง หรือดูแลด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสม เช่น บีบ แกะ หรือกดสิวเอง ก็อาจทำให้เกิดรอยแดง รอยดำ ไปจนถึงหลุมสิวตามมาได้ การทำความเข้าใจว่าสิววัยรุ่นเกิดจากอะไร พร้อมเลือกรักษาวิธีดูแลให้เหมาะกับประเภทของสิวและสภาพผิว จึงมีส่วนช่วยลดโอกาสที่สิวจะรุนแรงขึ้นหรือกลับมาเกิดซ้ำได้

สิวคืออะไร?

สิว คือ โรคผิวหนังที่เกิดจากการอุดตันในรูขุมขนและต่อมไขมัน ซึ่งอาจเกิดจากหลายปัจจัยสำคัญที่สามารถกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากกว่าปกติ ส่งผลให้ผิวมีความมันและเกิดการอุดตันภายในรูขุมขนได้ง่ายขึ้น

เมื่อความมันบนผิวรวมกับเซลล์ผิวที่ตายแล้ว อาจเกิดเป็นสิวอุดตัน และหากมีการอักเสบร่วมด้วย ก็สามารถพัฒนาเป็นสิวอักเสบหรือสิวหัวหนองได้ นอกจากนี้ พฤติกรรมบางอย่าง เช่น การนอนดึก การสัมผัสใบหน้าบ่อย การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะกับสภาพผิว หรือการทำความสะอาดผิวไม่เหมาะสม ก็อาจเป็นปัจจัยเสริมที่ทำให้สิวเกิดขึ้นต่อเนื่องได้

สิววัยรุ่นมีกี่ประเภท?

สิววัยรุ่นมักพบได้บ่อยในช่วงที่ร่างกายเริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ซึ่งสิววัยรุ่นไม่ได้มีเพียงรูปแบบเดียว แต่สามารถเกิดได้หลายลักษณะ การแยกประเภทของสิวเบื้องต้นจึงช่วยให้เลือกแนวทางดูแลได้เหมาะสมมากขึ้น โดยสิวที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น ได้แก่

- สิวอุดตัน

สิวอุดตันเกิดจากความมันและเซลล์ผิวที่สะสมภายในรูขุมขน มักพบมากบริเวณหน้าผาก จมูก และคาง ลักษณะอาจเป็นตุ่มเล็ก ๆ ที่ยังไม่มีการอักเสบ หากปล่อยไว้นานหรือมีปัจจัยกระตุ้นเพิ่มเติม สิวอุดตันบางเม็ดอาจพัฒนาเป็นสิวอักเสบได้

- สิวอักเสบ

สิวอักเสบมักมีลักษณะเป็นตุ่มแดง บวม เจ็บ หรืออาจมีหัวหนองร่วมด้วย หากแกะ บีบ หรือสัมผัสบริเวณสิวบ่อย ๆ อาจทำให้การอักเสบมากขึ้น และเพิ่มโอกาสในการทิ้งรอยแดง รอยดำ หรือหลุมสิวหลังสิวยุบ

- สิวหัวดำและสิวหัวขาว

สิวหัวขาวเป็นสิวอุดตันชนิดปิด ลักษณะเป็นตุ่มสีขาวหรือสีเดียวกับผิว ส่วนสิวหัวดำเป็นสิวอุดตันชนิดเปิด เมื่อสิ่งอุดตันบริเวณรูขุมขนสัมผัสอากาศจึงเกิดการเปลี่ยนสี มักพบบริเวณจมูก หน้าผาก และคาง

- สิวผด

สิวผดมักมีลักษณะเป็นตุ่มเล็ก ๆ กระจายบนผิว โดยอาจสัมพันธ์กับความร้อน เหงื่อ ความอับชื้น หรือการระคายเคืองจากผลิตภัณฑ์บางประเภท ทำให้ผิวดูไม่เรียบเนียนและอาจมีอาการคันหรือระคายเคืองร่วมด้วยในบางคน

- สิวฮอร์โมนในวัยรุ่น

สิวฮอร์โมนในวัยรุ่นสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งทำให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันมากขึ้น จึงมีโอกาสดังกล่าวเกิดทั้งสิวอุดตัน สิวอักเสบ และสิวหัวหนอง โดยสามารถเกิดได้ทั้งในวัยรุ่นหญิงและผู้ชาย

ทำไมวัยรุ่นถึงเป็นสิวง่าย?

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะระดับฮอร์โมน เมื่อฮอร์โมนบางชนิดเพิ่มขึ้น จะส่งผลให้ต่อมไขมันทำงานมากกว่าเดิม ผิวจึงมีความมันมากขึ้นและเกิดการอุดตันได้ง่าย

นอกจากฮอร์โมนแล้ว ไลฟ์สไตล์ของวัยรุ่นก็มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น การนอนดึก ความเครียด
เนื่องจากการทำกิจกรรม การใช้เครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่ไม่เหมาะสม
รวมถึงการทำความสะอาดผิวไม่ถูกวิธี หากมีหลายปัจจัยเกิดขึ้นพร้อมกัน
ก็อาจทำให้ผิวเกิดซ้ำหรือมีแนวโน้มรุนแรงขึ้นได้

สิ่ววัยรุ่นมักขึ้นบริเวณไหน?

สิ่ววัยรุ่นสามารถเกิดได้ทั้งบนใบหน้าและลำตัว โดยมักพบบริเวณที่มีต่อมไขมันจำนวนมาก เช่น

- หน้าผาก มักสัมพันธ์กับความมัน เหงื่อ ความอับชื้น และการอุดตันของรูขุมขน
- แก้ม อาจมีปัจจัยจากการสัมผัสใบหน้า โทรศัพท์ ปอดกหอมอน หรือสิ่งสกปรกที่สัมผัสผิว
- คาง เป็นบริเวณที่อาจพบสิ่วจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนได้บ่อย
- หนอกและแผ่นหลัง มักสัมพันธ์กับเหงื่อ ความอับชื้น และเสื้อผ้าที่เสียดสีกับผิว

ตำแหน่งของสิ่วเพียงอย่างเดียวไม่สามารถบอกสาเหตุได้ทั้งหมด จึงควรพิจารณาร่วมกับลักษณะของสิ่ว
พฤติกรรม และสภาพผิวของแต่ละคน

สิ่ววัยรุ่นเกิดจากอะไรบ้าง?

สิ่ววัยรุ่นมักไม่ได้เกิดจากปัจจัยเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากหลายสาเหตุร่วมกัน โดยปัจจัยที่พบได้บ่อย
ได้แก่

- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

ฮอร์โมนในช่วงวัยรุ่นสามารถกระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้ผลิตน้ำมันบนผิวมากขึ้น
เมื่อรูขุมขนมีความมันสะสมมากก็มีโอกาสอุดตันและเกิดสิ่วได้ง่าย

- การนอนดึกหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ

การพักผ่อนน้อยอาจส่งผลต่อสมดุลของร่างกาย รวมถึงกระบวนการฟื้นฟูผิว
หากนอนดึกต่อเนื่องร่วมกับความเครียดและการดูแลผิวที่ไม่เหมาะสม
ก็อาจเป็นอีกปัจจัยที่ทำให้ปัญหาสิ่วควบคุมได้ยากขึ้น

- การเลือกรับประทานอาหาร

การรับประทานของหวาน อาหารที่มีน้ำตาลสูง หรืออาหารไขมันสูงเป็นประจำ
อาจสัมพันธ์กับปัญหาสิ่วในบางคน จึงควรรับประทานอาหารให้หลากหลายและสมดุล
พร้อมสังเกตว่ามีอาหารประเภทใดที่ทำให้สิ่วมีแนวโน้มเห่อมากขึ้นหรือไม่

- การแกะหรือบีบสิ่ว

พฤติกรรมแกะ บีบ หรือกดสิ่วเองอาจทำให้ผิวได้รับการระคายเคืองและเกิดการอักเสบมากขึ้น
โดยเฉพาะสิ่วอักเสบหรือสิ่วที่อยู่ลึกใต้ผิว นอกจากนี้ยังเพิ่มโอกาสในการเกิดรอยสิ่วและหลุมสิ่วได้อีกด้วย

- การใช้ผลิตภัณฑ์ไม่เหมาะกับสภาพผิว

ผลิตภัณฑ์ที่มีเนื้อหนักหรือมีส่วนประกอบที่ไม่เหมาะกับผิวบางประเภท
อาจเพิ่มโอกาสในการอุดตันหรือระคายเคือง ดังนั้น
ผู้ที่มีผิวมันและมีแนวโน้มเป็นสิ่วง่ายควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่เหมาะสมกับสภาพผิว
และหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์หลายชนิดพร้อมกันโดยไม่จำเป็น



สิววัยรุ่นรักษาอย่างไรได้บ้าง?

แนวทางดูแลสิววัยรุ่นควรพิจารณาจากชนิดของสิว ความรุนแรง และสภาพผิวของแต่ละคน โดยสามารถเริ่มต้นได้จากหลายวิธี

- ดูแลผิวอย่างเหมาะสม

ควรทำความสะอาดผิวอย่างอ่อนโยน ไม่ล้างหน้าบ่อยหรือถูผิวแรงเกินไป พร้อมเลือกมอยส์เจอไรเซอร์และครีมกันแดดที่เหมาะสมกับผิวเป็นสิวง่าย รวมถึงหลีกเลี่ยงการจับหน้าหรือแกะสิวโดยไม่จำเป็น

- ใช้ผลิตภัณฑ์หรือยารักษาสิว

ในกรณีที่สิวอุดตันหรือสิวกักเสบ อาจมีการใช้ผลิตภัณฑ์หรือยารักษาสิวตามความเหมาะสม โดยควรเลือกให้เหมาะกับชนิดของสิว หากมีสิวจำนวนมากหรือใช้ผลิตภัณฑ์ด้วยตัวเองแล้วไม่ดีขึ้น ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มหรือเปลี่ยนวิธีรักษา

- ดูแลสิวอุดตันอย่างถูกวิธี

สิวอุดตันบางประเภทอาจพิจารณาการกดสิวโดยผู้ที่ได้รับการฝึกอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยนำสิ่งอุดตันออกจากรูขุมขน แต่ไม่ควรกดหรือใช้เข็มเปิดสิวด้วยตัวเอง เพราะอาจทำให้เกิดบาดแผล การอักเสบ และเพิ่มโอกาสเกิดรอยสิว

- ดูแลรอยสิวลดลงควบคู่กับการรักษาสิว

หลังสิวยุบอาจเหลือรอยแดงหรือรอยดำไว้บนผิว การรักษาจึงควรเน้นควบคู่กับสิวลดรอยดำควบคู่กับการดูแลรอยเดิม เพราะหากยังมีสิวกักเสบเกิดขึ้นต่อเนื่อง รอยสิวก็น่าจะเพิ่มขึ้นได้เรื่อย ๆ

- รักษาสิวัยรุ่นโดยแพทย์

หากเป็นสิวกักเสบจำนวนมาก สิวเรื้อรัง สิวเป็นก้อนลึก หรือเริ่มมีรอยและหลุมสิว ควรเข้ารับการรักษาปรึกษาแพทย์ เนื่องจากสิวในแต่ละคนอาจมีปัจจัยและความรุนแรงแตกต่างกัน แพทย์สามารถประเมินประเภทของสิว สภาพผิว และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การวางแผนการรักษาที่เหมาะสมมากขึ้น

สิววัยรุ่นแบบไหนควรพบแพทย์?

แม้สิบบางประเภทสามารถเริ่มต้นดูแลด้วยตัวเองได้ แต่หากพบลักษณะต่อไปนี้ ควรพิจารณาปรึกษาแพทย์

- มีสิวกักเสบจำนวนมากหรือเกิดสิวเป็นก้อนลึก
- มีอาการเจ็บ บวม หรืออักเสบชัดเจน
- สิวเกิดซ้ำต่อเนื่องเป็นเวลานาน
- ดูแลผิวอย่างเหมาะสมแล้วแต่สิวยังไม่ดีขึ้น
- เริ่มมีรอยดำ รอยแดง หรือหลุมสิวจำนวนมาก
- สิวส่งผลกระทบต่อความมั่นใจหรือการใช้ชีวิตประจำวัน

การเริ่มดูแลตั้งแต่ระยะที่ยังไม่รุนแรง สามารถช่วยลดโอกาสที่การอักเสบจะลุกลามและลดความเสี่ยงของรอยสิวในระยะยาวได้

สรุป สิววัยรุ่นควรดูแลอย่างไร?

สิวกวัยรุ่น เกิดได้จากหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การผลิตความมันมากขึ้น การอุดตันของรูขุมขน รวมถึงพฤติกรรมการใช้ชีวิตและการเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลผิว จึงทำให้วัยรุ่นแต่ละคนมีประเภทและความรุนแรงของสิวแตกต่างกัน

การดูแลควรเริ่มจากทำความสะอาดผิวอย่างอ่อนโยน เลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับสภาพผิว หลีกเลี่ยงการแกะหรือบีบสิว และปรับพฤติกรรมในชีวิตประจำวันควบคู่กัน หากเป็นสิวกอักเสบเรื้อรัง สิวเกิดซ้ำ หรือเริ่มมีรอยและหลุมสิว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินปัญหาและวางแนวทางการรักษาที่เหมาะสมกับผิวของแต่ละบุคคล

การดูแลสิวยังต่อเนื่องตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ไม่เพียงช่วยควบคุมสิวกที่กำลังเกิดขึ้น แต่ยังช่วยลดโอกาสการเกิดรอยสิวและปัญหาผิวที่อาจตามมาในระยะยาวได้อีกด้วย

*ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสภาพผิวของแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ