สิวรักษาด้วยวิธีไหนดี? เช็กประเภทสิว พร้อมเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับผิว

นำเสนอเมื่อ : 28 ต.ค. 2569

สิวรักษาด้วยวิธีไหนดี? เช็กประเภทสิว พร้อมเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับผิว

สิวขึ้นซ้ำ ๆ รักษาแล้วกลับมาเป็นใหม่ หรือใช้สกินแคร์หลายอย่างแต่สิวยังไม่ดีขึ้น อาจเป็นเพราะสิวไม่ได้มีสาเหตุและลักษณะเหมือนกันทุกคน การ รักษาสิว จึงควรเริ่มจากการแยกประเภทสิวและหาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับปัญหา

บทความนี้จะพาไปรู้จักว่าสิวเกิดจากอะไร มีกี่ประเภท พร้อมรวมวิธีรักษาสิวและโปรแกรมดูแลสิวแต่ละแบบ เพื่อช่วยให้เข้าใจว่าปัญหาสิวของตัวเองควรเริ่มดูแลอย่างไร

สิวเกิดจากอะไร? 5 สาเหตุที่พบบ่อย

สิวไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว แต่เกี่ยวข้องกับทั้งการทำงานของต่อมไขมัน การอุดตันในรูขุมขน ฮอร์โมน การอักเสบ รวมถึงพฤติกรรมและผลิตภัณฑ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การรู้ว่าตัวเองมีสิวจากปัจจัยใดจึงเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของการเลือกวิธีรักษาสิวให้เหมาะกับปัญหา

- **ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลง** ฮอร์โมน โดยเฉพาะกลุ่มแอนโดรเจน มีผลต่อการทำงานของต่อมไขมัน จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่สิวมักพบมากในช่วงวัยรุ่น รวมถึงบางคนที่มีสิวสัมพันธ์กับรอบเดือนหรือการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
- **น้ำมันและเซลล์ผิวสะสมในรูขุมขน** เมื่อน้ำมันบนผิวและเซลล์ผิวที่หลุดออกสะสมอยู่ภายในรูขุมขน อาจเกิดการอุดตันและกลายเป็นสิวหัวขาวหรือสิวหัวดำ หากมีการอักเสบร่วมด้วยก็สามารถพัฒนาเป็นสิวอักเสบได้
- **ผลิตภัณฑ์บางชนิดไม่เหมาะกับผิว** เครื่องสำอาง สกินแคร์ หรือผลิตภัณฑ์สำหรับเส้นผมบางชนิดอาจมีส่วนทำให้เกิดการอุดตันหรือระคายเคืองในผู้ใช้บางคน ผู้ที่เป็นสิวง่ายจึงควรเลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับสภาพผิว และอาจมองหาผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่า Non-Comedogenic เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยในการเลือก
- **ดูแลผิวมากเกินความจำเป็น** การล้างหน้าถี่ ขัดหรือสครับแรง ๆ ใช้ผลิตภัณฑ์หลายชนิดพร้อมกัน รวมถึงการแกะหรือบีบสิว อาจทำให้ผิวระคายเคืองและการอักเสบมากขึ้น อีกทั้งการบีบสิวยังเพิ่มโอกาสเกิดรอยหลังสิวได้
- **อาหาร ความเครียด และปัจจัยรอบตัว** อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูงอาจมีความสัมพันธ์กับสิวในบางคน ขณะที่ความเครียดสามารถทำให้สิวที่มีอยู่กำเริบได้ นอกจากนี้ ความอับชื้น เหงื่อ และการเสียดสีจากหน้ากากหรืออุปกรณ์ที่สัมผัสผิวเป็นประจำก็อาจเป็นปัจจัยกระตุ้นได้เช่นกัน

เพราะสิวของแต่ละคนอาจมีปัจจัยเกี่ยวข้องไม่เหมือนกัน การรักษาสิวจึงควรเริ่มจากการสังเกตประเภทสิว ตำแหน่งที่เกิด และสิ่งที่อาจกระตุ้นให้สิวเป็นมากขึ้น เพื่อเลือกแนวทางดูแลได้เหมาะกับปัญหา

สิวมีกี่แบบ? รู้จักประเภทสิวก่อนเลือกวิธีรักษา

สิวแต่ละแบบมีลักษณะและระดับความรุนแรงต่างกัน การแยกประเภทสิวให้ได้จึงช่วยให้เลือกวิธีรักษาสิวได้เหมาะสมมากขึ้น โดยทั่วไปแบ่งเป็น 2 กลุ่มหลัก คือ สิวไม่อักเสบและสิวอักเสบ

สิวไม่อักเสบ

เกิดจากการอุดตันของไขมันและเซลล์ผิวภายในรูขุมขน โดยยังไม่มีการอักเสบชัดเจน แบ่งได้เป็น

- **สิวหัวดำ (Blackheads)** รูขุมขนที่อุดตันเปิดออก ทำให้สิ่งที่อุดตันสัมผัสอากาศและเกิดออกซิเดชันจนเห็นเป็นสีดำ
- **สิวหัวขาว (Whiteheads)** เป็นการอุดตันแบบปิด มักเห็นเป็นตุ่มเล็ก ๆ สีเดียวกับผิวหรือสีขาว และไม่มีรูเปิดชัดเจน

สิวอักเสบ

เป็นสิวที่มีการอักเสบร่วมด้วย จึงอาจเห็นอาการแดง บวม หรือเจ็บ โดยมีหลายลักษณะ เช่น

- **สิวตุ่มแดง (Papules)** ตุ่มแดงอักเสบขนาดเล็ก ยังไม่มีหนอง
- **สิวหัวหนอง (Pustules)** ตุ่มอักเสบที่มีหนองสีขาวหรือเหลืองบริเวณหัวสิว
- **สิวก้อนลึก (Nodules)** ก้อนอักเสบอยู่ลึกใต้ผิว มักมีขนาดใหญ่และเจ็บ
- **สิวซีสต์ (Cysts)** เป็นรอยโรคอักเสบลึกที่มีลักษณะเป็นก้อนและอาจมีของเหลวหรือหนองอยู่ภายใน มีโอกาสเกิดรอยแผลเป็นตามมาได้

นอกจากนี้ ยังมีสิวที่สัมพันธ์กับปัจจัยเฉพาะ เช่น สิวฮอร์โมน ที่มักสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน, Acne Mechanica ที่เกิดจากความร้อน เหงื่อ และการเสียดสี และ Acne Cosmetica ที่สัมพันธ์กับเครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์ที่ทำให้เกิดการอุดตัน

ส่วน Fungal Acne ที่หลายคนเรียกติดปากว่า “สิวเชื้อรา” แท้จริงแล้วเป็นรูขุมขนอักเสบที่เกี่ยวข้องกับยีสต์ Malassezia ไม่ใช่สิว จึงมีแนวทางดูแลต่างจากสิวทั่วไป

5 โปรแกรมรักษาสิว เลือกแบบไหนดี?

การรักษาสิวควรเลือกตามประเภทสิว ความรุนแรง และสภาพผิวของแต่ละคน เพราะบางโปรแกรมเน้นดูแลต่อมไขมัน ขณะที่บางโปรแกรมเหมาะกับสิวอุดตัน สิวอักเสบ หรือรอยหลังสิว โดยมีโปรแกรมที่สามารถพิจารณาได้ ดังนี้

- **รักษาสิวด้วย AviClear Laser** AviClear Laser เป็นเลเซอร์สำหรับดูแลปัญหาสิว โดยส่งพลังงานไปยังบริเวณต่อมไขมัน เพื่อลดการทำงานของต่อมไขมันซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดสิว จึงเป็นอีกทางเลือกสำหรับผู้ที่มีสิวอักเสบหรือสิวเกิดซ้ำ และผู้ที่มีข้อจำกัดในการใช้ยารักษาสิวบางชนิด **จุดเด่น:** เน้นจัดการปัจจัยจากต่อมไขมัน ใช้ได้กับหลายโทนสีผิว และโดยทั่วไปไม่ต้องพักฟื้นเป็นเวลานาน
- **รักษาสิวด้วย AC Clear I** AC Clear I เน้นดูแลสิวแบบอ่อนโยน โดยเฉพาะผู้ที่มีสิวอุดตัน สิวหัวดำ สิวหัวขาว หรือมีแนวโน้มเกิดสิวง่าย พร้อมดูแลสภาพผิวควบคู่กัน **จุดเด่น:** เหมาะกับสิวอุดตันและผู้ที่ต้องการดูแลสิวพร้อมบำรุงผิว โดยโปรแกรมจะเลือกให้เหมาะกับสภาพผิวแต่ละคน
- **รักษาสิวด้วย AC Clear II** AC Clear II เป็นโปรแกรมที่เน้นดูแลทั้งสิวและปัญหาผิวที่เกิดร่วมกัน เช่น สิวอุดตัน สิวอักเสบ รอยแดง หรือรอยดำหลังสิว โดยผสานขั้นตอนดูแลสิวเข้ากับการบำรุงผิว **จุดเด่น:** ดูแลได้ทั้งสิวและรอยหลังสิว เหมาะกับผู้ที่ต้องการรักษาสิวควบคู่กับการดูแลคุณภาพผิว
- **รักษาสิวด้วย AC Clear III** AC Clear III เหมาะกับผู้ที่มีสิวหลายบริเวณหรือมีทั้งสิวอุดตันและสิวอักเสบร่วมกัน โดยประกอบด้วยหลายขั้นตอน เช่น การกดสิว ฉีดสิวเฉพาะจุด ทรีตเมนต์ P-Acne และเลเซอร์ ซึ่งแพทย์จะพิจารณาตามลักษณะของสิว **จุดเด่น:** รวมหลายวิธีไว้ในโปรแกรมเดียว เพื่อดูแลทั้งสิวอุดตัน สิวอักเสบ และปัญหาผิวที่เกิดร่วมกัน
- **ดูแลสิวและรอยสิวด้วย Smart Laser** Smart Laser ใช้พลังงานเลเซอร์ 2 ความยาวคลื่น ได้แก่ Yellow Light Laser 578 นาโนเมตร เน้นดูแลรอยแดงและองค์ประกอบของหลอดเลือด และ Green Light Laser 511 นาโนเมตร สำหรับดูแลเม็ดสีและรอยคล้ำ **จุดเด่น:** เหมาะกับผู้ที่มีรอยแดง รอยดำ หรือสีผิวไม่สม่ำเสมอหลังสิว โดยแพทย์จะประเมินว่าปัญหาหลักเหมาะกับการใช้เลเซอร์หรือไม่

การเลือกโปรแกรมรักษาสิวไม่ควรดูจากชื่อโปรแกรมเพียงอย่างเดียว เพราะสิวของแต่ละคนมีสาเหตุและความรุนแรงต่างกัน ควรให้แพทย์ประเมินประเภทสิวและสภาพผิวก่อนวางแผนรักษา

การรักษาสิวควรเริ่มจากการประเมินประเภทสิวและสภาพผิวของแต่ละคน ไม่ว่าจะเป็นสิวอุดตัน

สิวอักเสบ สิวที่เกิดซ้ำ หรือสิวที่สัมพันธ์กับฮอร์โมน เพื่อเลือกวิธีดูแลให้เหมาะกับสาเหตุและระดับของปัญหา โดยอาจใช้ทั้งการรักษาทางการแพทย์และเทคโนโลยีต่าง ๆ รวมกันตามการประเมินของแพทย์ พร้อมติดตามการเปลี่ยนแปลงของผิวและปรับแผนการรักษาตามความเหมาะสม