รู้จักสิววัยเด็ก พร้อมเช็กลิสต์สาเหตุและการดูแลผิวไม่ให้ทิ้งรอย

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ย. 2569

รู้จักสิววัยเด็ก พร้อมเช็กลิสต์สาเหตุและการดูแลผิวไม่ให้ทิ้งรอย



หลายคนอาจเข้าใจว่าสิวเป็นปัญหาที่พบเฉพาะในช่วงวัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ แต่ในความเป็นจริง สิววัยเด็กก็สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยทารกไปจนถึงช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น
โดยลักษณะของสิวและสาเหตุในแต่ละช่วงวัยอาจแตกต่างกันออกไป ทั้งจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน การทำงานของต่อมไขมัน เหงื่อ ความอับชื้น รวมถึงการระคายเคืองจากผลิตภัณฑ์หรือสิ่งแวดล้อม

เนื่องจากผิวเด็กค่อนข้างบอบบาง
การดูแลสิวจึงควรเน้นความอ่อนโยนและหลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์หรือวิธีรักษาที่รุนแรงเกินความจำเป็น
บทความนี้จะพาไปทำความรู้จักว่าสิววัยเด็กคืออะไร เกิดจากอะไร พบได้ในช่วงวัยไหนบ้าง และควรดูแลอย่างไร เพื่อลดโอกาสเกิดการอักเสบและรอยสิวตามมาในอนาคต

สิววัยเด็กคืออะไร?

สิววัยเด็ก คือ ปัญหาผิวที่สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่ช่วงทารกแรกเกิด เด็กเล็ก
ไปจนถึงเด็กก่อนเข้าสู่วัยรุ่น โดยอาจพบเป็นตุ่มเล็ก ๆ บริเวณใบหน้า เช่น หน้าผาก แก้ม จมูก หรือคาง

รวมถึงอาจเกิดเป็นสิวผด สิวอุดตัน หรือสิวอักเสบได้

สาเหตุของสิววัยเด็กอาจแตกต่างจากสิวในผู้ใหญ่ เพราะเกี่ยวข้องทั้งกับช่วงวัย ฮอร์โมน ความบอบบางของผิว และปัจจัยจากสิ่งแวดล้อม หากดูแลไม่เหมาะสมหรือมีการแกะ บีบ และสัมผัสผิวบ่อย ๆ อาจทำให้เกิดการระคายเคือง การอักเสบ และมีโอกาสทิ้งรอยสิวตามมาได

สิววัยเด็กเกิดจากอะไร?

สิววัยเด็กไม่ได้มีสาเหตุเพียงอย่างเดียว แต่สามารถเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน โดยสาเหตุที่พบได้บ่อย ได้แก่

- **การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน** ในบางช่วงวัย ฮอร์โมนสามารถส่งผลต่อการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้ผลิตน้ำมันบนผิวมากขึ้น เมื่อความมันสะสมร่วมกับเซลล์ผิวที่ตายแล้วก็อาจทำให้รูขุมขนอุดตันและเกิดสิวขึ้นได้ โดยเฉพาะเด็กที่เริ่มเข้าสู่ช่วงก่อนวัยรุ่น จะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนมากขึ้น ลักษณะของสิวจึงอาจเริ่มคล้ายกับสิววัยรุ่น เช่น สิวหัวดำ สิวหัวขาว หรือสิวอักเสบเล็กน้อย
- **การอุดตันของรูขุมขน** เซลล์ผิวที่ตายแล้ว ความมัน เหงื่อ และสิ่งสกปรกที่สะสมบนผิวสามารถรวมตัวกันจนเกิดการอุดตันภายในรูขุมขน ทำให้เกิดสิวอุดตันหรือสิวเม็ดเล็ก ๆ ได้
- **เหงื่อและความอับชื้น** สภาพอากาศร้อนชื้น การเล่นกลางแจ้ง หรือการสวมเสื้อผ้าที่ทำให้เกิดความอับชื้น สามารถทำให้เหงื่อสะสมบนผิวได้ง่ายขึ้น หากมีการเสียดสีร่วมด้วยก็อาจกระตุ้นให้ผิวระคายเคืองและเกิดตุ่มหรือสิวได้
- **ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะกับผิวเด็ก** ผิวเด็กค่อนข้างบอบบาง การใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมเข้มข้น เนื้อหนัก หรือมีสารที่ก่อให้เกิดการระคายเคือง อาจทำให้ผิวเกิดการอุดตัน แพ้ หรือระคายเคืองได้ง่าย
- **การสัมผัสสิ่งสกปรก** การจับใบหน้าบ่อย ๆ รวมถึงการสัมผัสหมอน ผ้าห่ม ของเล่น หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ไม่สะอาด อาจเพิ่มการสะสมของสิ่งสกปรกบนผิว และทำให้เกิดการระคายเคืองหรือสิวได้
- **ผิวบอบบางและระคายเคืองง่าย** ผิวเด็กมีเกราะป้องกันผิวที่ยังบอบบาง เมื่อสัมผัสกับเหงื่อ ความร้อน การเสียดสี หรือผลิตภัณฑ์บางชนิด จึงอาจเกิดตุ่ม ผื่น หรือสิวได้ง่ายกว่าผิวผู้ใหญ่

สิววัยเด็กในแต่ละช่วงวัยแตกต่างกันอย่างไร?

สิววัยเด็กสามารถพบได้หลายช่วงวัย โดยแต่ละช่วงอาจมีลักษณะและปัจจัยกระตุ้นต่างกัน

- **สิวในทารกแรกเกิด** สิวในทารกสามารถพบได้ในช่วงไม่กี่สัปดาห์หลังคลอด โดยอาจมีลักษณะเป็นตุ่มเล็ก ๆ สีแดงหรือผื่นบริเวณแก้ม หน้าผาก และคาง ปัจจัยหนึ่งอาจเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของฮอร์โมนในช่วงตั้งครรภ์ที่ส่งผลต่อการทำงานของต่อมไขมันของทารก ในหลายกรณีอาการอาจค่อย ๆ ดีขึ้นตามเวลา แต่หากมีการอักเสบมาก ผื่นลุกลาม หรือไม่แน่ใจว่าเป็นสิวหรือโรคผิวหนังชนิดอื่น ควรให้แพทย์ประเมิน
- **สิวในเด็กเล็ก** หลังพ้นวัยทารก เด็กบางคนอาจพบตุ่มหรือสิวจากเหงื่อ ความอับชื้น การระคายเคือง และการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะกับผิว โดยควรสังเกตว่ามีอาการคัน แดง หรือผื่นร่วมด้วยหรือไม่ เพราะบางกรณีอาจไม่ใช่สิวโดยตรง
- **สิวก่อนเข้าสู่วัยรุ่น** ในเด็กช่วงประมาณ 7–12 ปี ร่างกายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนมากขึ้น ต่อมไขมันจึงอาจเริ่มผลิตน้ำมันเพิ่มขึ้น ทำให้พบสิวอุดตัน สิวหัวดำ หรือสิวอักเสบได้ หากเริ่มมีสิวต่อเนื่องในช่วงนี้ ควรเริ่มดูแลผิวอย่างเหมาะสมตั้งแต่ตน เพื่อลดโอกาสที่สิวจะลุกลามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเต็มตัว

สิววัยเด็กมีกี่ประเภท?

ประเภทของสิววัยเด็กที่พบได้บ่อยสามารถแบ่งได้คร่าว ๆ ดังนี้

- **สิวผดในเด็ก** มักเป็นตุ่มเล็ก ๆ กระจายบนผิว และอาจสัมพันธ์กับความร้อน เหงื่อ หรือการระคายเคือง

- **สิวอุดตันในเด็ก** มีลักษณะเป็นสิวหัวขาวหรือหัวดำ เกิดจากความมันและเซลล์ผิวอุดตันในรูขุมขน
- **สิวอักเสบในเด็ก** อาจมีลักษณะเป็นตุ่มแดง บวม หรือมีหนองรวมด้วย ซึ่งควรหลีกเลี่ยงการแกะหรือบีบ เพราะอาจเพิ่มการอักเสบและรอยสิว

อย่างไรก็ตาม ตุ่มบนผิวเด็กไม่ได้หมายความว่าเป็นสิวทั้งหมด หากไม่แน่ใจควรให้แพทย์ช่วยแยกโรค เพราะผื่นระคายเคือง ผดร้อน หรือปัญหาผิวบางประเภทอาจมีลักษณะคล้ายสิวได้

วิธีดูแลสิววัยเด็กอย่างอ่อนโยน

การดูแลสิววัยเด็กควรให้ความสำคัญกับการลดการระคายเคืองเป็นหลัก เนื่องจากผิวเด็กบอบบางและตอบสนองต่อผลิตภัณฑ์ได้ง่ายกว่าผู้ใหญ่

- **ล้างหน้าอย่างอ่อนโยน** ควรทำความสะอาดผิวด้วยผลิตภัณฑ์ที่เหมาะกับวัยและสภาพผิว ไม่ควรถูผิวแรงหรือใช้สครับ เพราะอาจทำให้ผิวระคายเคืองและสิวอักเสบมากขึ้น การล้างหน้าบ่อยเกินไปก็ไม่จำเป็น เพราะอาจทำให้ผิวแห้งและเสียสมดุลได้
- **เลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับผิวเด็ก** ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีสูตรอ่อนโยน ไม่ก่อให้เกิดการอุดตัน และเหมาะสำหรับผิวบอบบาง โดยควรหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบที่อาจทำให้เกิดการระคายเคืองหากไม่มีความจำเป็น ไม่ควรนำผลิตภัณฑ์รักษาสิวของผู้ใหญ่มาใช้กับเด็กเอง เพราะส่วนประกอบและความเข้มข้นบางชนิดอาจไม่เหมาะกับผิวเด็ก
- **หลีกเลี่ยงการแกะหรือบีบสิว** การแกะ บีบ หรือกดสิวเองอาจทำให้ผิวเกิดแผลและการอักเสบมากขึ้น โดยเฉพาะสิวอักเสบ นอกจากนี้ยังเพิ่มโอกาสเกิดรอยแดง รอยดำ หรือรอยแผลเป็นได้
- **ลดความอับชื้นและสิ่งสกปรก** ควรเปลี่ยนปลอกหมอน ผ้าเช็ดหน้า และผ้าปูที่นอนให้สะอาดอยู่เสมอ รวมถึงทำความสะอาดของใช้ที่สัมผัสใบหน้าบ่อย ๆ หลังทำกิจกรรมที่มีเหงื่อออกมาก ควรทำความสะอาดผิวอย่างอ่อนโยนเพื่อลดการสะสมของเหงื่อและสิ่งสกปรก



สิววัยเด็กแบบไหนควรพบแพทย์?

สิววัยเด็กบางกรณีอาจดูแลเบื้องต้นได้ แต่หากพบลักษณะต่อไปนี้ควรพิจารณาปรึกษาแพทย์

- มีสิวอักเสบจำนวนมากหรือมีหนอง
- สิวเกิดซ้ำต่อเนื่องและไม่ดีขึ้น
- มีตุ่มหรือผื่นลุกลามอย่างรวดเร็ว
- มีอาการคัน เจ็บ บวม หรือระคายเคืองมาก
- เริ่มมีรอยดำ รอยแดง หรือแผลเป็น
- เด็กมีสิวตั้งแต่อายุน้อยและมีลักษณะผิดปกติ
- ไม่แน่ใจว่าตุ่มบนผิวเป็นสิว ผด หรือโรคผิวหนังชนิดอื่น

การให้แพทย์ช่วยประเมินตั้งแต่ระยะแรกจะช่วยแยกสาเหตุและเลือกวิธีดูแลได้เหมาะกับช่วงวัยมากขึ้น

การรักษาสิววัยเด็กโดยแพทย์มีข้อดีอย่างไร?

ปัญหาสิววัยเด็กในแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน ทั้งอายุ ประเภทของสิว ความไวของผิว และปัจจัยกระตุ้น การดูแลแบบเดียวกันจึงอาจไม่เหมาะกับเด็กทุกคน แพทย์สามารถช่วยประเมินลักษณะของสิวและสภาพผิว เพื่อพิจารณาว่าสิวเกิดจากการอุดตัน การระคายเคือง ฮอร์โมน หรือมีปัญหาผิวประเภทอื่นรวมด้วยหรือไม่

นอกจากนี้ยังสามารถให้คำแนะนำเรื่องการล้างหน้า การเลือกผลิตภัณฑ์ และพฤติกรรมที่ควรหลีกเลี่ยง เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองเข้าใจวิธีดูแลผิวที่เหมาะสมมากขึ้น หากจำเป็นต้องใช้ยาหรือผลิตภัณฑ์รักษาสิว ก็ควรอยู่ภายใต้คำแนะนำของแพทย์ เพื่อเลือกชนิดและวิธีใช้ให้เหมาะกับช่วงวัยและลดโอกาสเกิดการระคายเคือง

เลือกคลินิกรักษาสิววัยเด็กอย่างไร?

หากต้องการพาเด็กเข้ารับการรักษา ควรเลือกสถานพยาบาลที่มีแพทย์ประเมินก่อนเริ่มดูแล โดยอาจพิจารณาจากแนวทางดังนี้

- มีการประเมินประเภทของสิวและสภาพผิวก่อนวางแผน
- เลือกแนวทางการดูแลให้เหมาะกับอายุของเด็ก
- ให้ความสำคัญกับผลิตภัณฑ์และวิธีรักษาที่อ่อนโยนต่อผิว
- มีการแนะนำวิธีดูแลผิวที่บ้านควบคู่กับการรักษา
- สามารถติดตามอาการและปรับแผนตามการเปลี่ยนแปลงของผิว

- ไม่ควรเน้นการรักษารุนแรงเกินความจำเป็น

สิ่งสำคัญคือควรเน้นการดูแลแบบค่อยเป็นค่อยไป
และให้ความสำคัญกับสุขภาพผิวในระยะยาวมากกว่าการเร่งให้สิวหายเร็วเพียงอย่างเดียว

สรุป สิววัยเด็กควรดูแลอย่างไรให้เหมาะกับวัย?

สิววัยเด็ก สามารถเกิดขึ้นได้ตั้งแต่วัยทารก เด็กเล็ก ไปจนถึงช่วงก่อนเข้าสู่วัยรุ่น
โดยมีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายด้าน ทั้งฮอร์โมน การอุดตันของรูขุมขน เหงื่อ ความอับชื้น การสัมผัสสิ่งสกปรก
และการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะกับผิว

การดูแลควรเริ่มจากการทำความสะอาดผิวอย่างอ่อนโยน เลือกผลิตภัณฑ์ให้เหมาะกับวัย
หลีกเลี่ยงการบีบหรือแกะสิว และลดปัจจัยที่ทำให้ผิวระคายเคือง หากสิวมีการอักเสบมาก เกิดซ้ำต่อเนื่อง
หรือเริ่มทิ้งรอย ควรปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินว่าเป็นสิวประเภทใดและวางแนวทางดูแลให้เหมาะกับสภาพผิว

การดูแลสิววัยเด็กอย่างเหมาะสมตั้งแต่ระยะแรก ไม่เพียงช่วยควบคุมปัญหาสิวในปัจจุบัน
แต่ยังช่วยลดโอกาสเกิดการอักเสบ รอยสิว และสร้างพื้นฐานการดูแลผิวที่ดีเมื่อเด็กเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นต่อไป

* ผลลัพธ์ขึ้นอยู่กับสภาพผิวของแต่ละบุคคล ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเข้ารับบริการ