



เนื่องจากร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนเพศมากขึ้น

ซึ่งฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นต่อมไขมันให้มีขนาดโตและผลิตไขมันได้มากขึ้น&ldquo;เนื่องจากร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนเพศมากขึ้น

ซึ่งฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นต่อมไขมันให้มีขนาดโตและผลิตไขมันได้มากขึ้น&rdquo;

ลูกสาวช่วงนี้มีสิวจนแล้วค่ะ อยากได้คำแนะนำเรื่องการดูแลผิวเพื่อจะได้ไปสอนลูกหน่อยค่ะ



&ldquo;สิว ถือเป็นปัญหาใหญ่สำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาว โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นที่มักจะประสบพบเจอกับเจ้าตัวปัญหานี้ ส่วนใหญ่แล้วอาการของสิวจะไม่รุนแรงนัก แต่สำหรับบางคนอาจจะรุนแรงและอักเสบมาก ที่สำคัญคือบางคนเมื่อสิวจนหายไปแล้วก็ยังคงทิ้งรอย กลายเป็นแผลเป็น รอยดำ รอยนูน หรือรอยบุ๋มไว้ให้รำคาญใจการเกิดสิวมียุหลายประการ โดยเฉพาะช่วงเข้าสู่วัยรุ่น เพราะเนื่องจากร่างกายมีการสร้างฮอร์โมนเพศมากขึ้น ซึ่งฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นต่อมไขมันให้มีขนาดโตและผลิตไขมันได้มากขึ้น และจะทำให้ใบหน้าและหนังศีรษะเกิดความมันมาก อีกทั้งยังมีแบคทีเรียที่ชื่อว่า P. acne เพิ่มมากขึ้นในบริเวณรูขุมขน ในต่อมไขมันที่มีขนาดใหญ่ นอกจากนี้ยังกระตุ้นให้รูขุมขนบริเวณที่มีสิว สร้างเคราตินที่ผิดปกติ ทำให้เกิดการอุดตันที่บริเวณรูขุมขนนั้น และยังเป็นตัวกระตุ้นให้สิวยังอักเสบมากขึ้นได้

นอกจากนี้ก็ยังมียปัจจัยอื่นๆ ที่กระตุ้นให้สิวกำเริบ เช่น ความเครียดจะกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากขึ้นการนวด ชัด ถู ใบหน้าแรงๆ การล้างหน้าด้วยสบู่บ่อยเกินไป การไชยาทาบางอย่าง เช่น สเตียรอยด์ เครื่องสำอางและสารเคมีบางอย่างอาจจะกระตุ้นให้เกิดสิวได้ หรือกลุ่มคนที่ต้องสัมผัสกับอากาศร้อนแห้งออกมาก หรือทำงานในโรงงานที่ต้องสัมผัสกับน้ำมัน ก็ล้วนทำให้เป็นสิวได้มากขึ้นเช่นกัน

การรักษาสิวจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ เพราะถือว่าเป็นโรคที่พบได้บ่อย ซึ่งการเป็นสิวก็น่าจะแยกก่อนว่าเกิดจากอะไร เพราะบางครั้งสิวไม่ได้เกิดแค่เฉพาะฮอร์โมนอย่างเดียว อาจเกิดจากการสะสมจากการล้างเครื่องสำอางค์ออกไม่หมด เกิดจากการใช้ยาสเตียรอยด์ต่างๆ และเกิดจากเชื้อรา โดยการวินิจฉัยโรค จะแยกโรคจากรูขุมขนอักเสบและที่เกิดจากสเตียรอยด์ เพราะจะมีลักษณะเป็นตุ่มแดงๆ บริเวณรูขุมขนและจะเกิดหลังจากการใช้สารสเตียรอยด์ประมาณ 2 สัปดาห์ โดยลักษณะอาการทั่วไปของคนที่เป็นสิว สิวอุดตัน มีลักษณะเป็นตุ่มนูนผิวซึ่งเป็นลักษณะของสิวก้อน แต่หากพบเป็นจุดดำที่ยอดของตุ่มก็เป็นลักษณะของสิวก้อนเปิด ซึ่งปกติจะพบคละๆ กัน สิวอักเสบ มีลักษณะเป็นตุ่มนูนสีแดง ตุ่มหนอง หรืออักเสบมากคล้ายถุงชีส และมักจะพบบริเวณที่พบสิวมักเป็นคือ ใบหน้า หน้าอก และหลัง ซึ่งเป็นบริเวณที่มีต่อมไขมันอยู่เป็นจำนวนมาก

ในส่วนการดูแลรักษาไม่ให้เกิดสิว ส่วนใหญ่จะใช้ยาทาและยารับประทานในการรักษา ซึ่งยาทาจะนิยมใช้มีอยู่ 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ กลุ่มยาปฏิชีวนะ เช่น อิริโทมัยซินนามิก, คลินดามัยซิน จะเป็นกลุ่มที่ช่วยลดปริมาณของ P.acne ที่รูขุมขนแล้วยังช่วยลดการอักเสบ กลุ่มเบนซอยล์เปอร์ออกไซด์ ก็ช่วยลดปริมาณของ P. acne ที่รูขุมขน และช่วยลดการอักเสบ กลุ่มยาทาในกลุ่มกรดวิตามินเอ จะช่วยลดหลายหัวสิว ใช้ได้ดีในสิวก้อนไม่อักเสบ ยาแต่ละชนิดมีหลายความเข้มข้น ความเข้มข้นที่สูงจะทำให้เกิดการระคายเคืองได้ง่าย หากทายาต่อเนื่อง 2-4 สัปดาห์อาการยังไม่ดีขึ้นควรใช้ยารับประทานร่วมด้วย

รศ. นพ. นภดล นพคุณ

นายกสมาคมแพทย์ผิวหนังแห่งประเทศไทย