

## สิวเสี้ยน ตอนที่ 2

รศ.นพ.ปารยะ อาศนะเสน  
ภาควิชาโสต นาสิก ลาริงซ์วิทยา  
Faculty of Medicine Siriraj Hospital  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

2. การใช้แผ่นลอกสิวเสี้ยน โดยอาจจะอยู่ในรูปของแผ่นแปะจุ่มที่เคลือบสารที่ทำให้ติดแน่น แปะที่จุ่มและทิ้งไว้ระยะหนึ่ง แล้วค่อยดึงออก หรือ ใช้สาร cyanoacrylate polymer glue ซึ่งมีคุณสมบัติในการติดแน่น คล้ายคลึงกับกาวตราช่าง ทาบนแผ่นสไลด์ แล้วนำไปวางบริเวณที่มีสิวเสี้ยน แล้วดึงออก สิวเสี้ยนจะหลุดติดออกมา วิธีนี้ได้รับความนิยมค่อนข้างมาก ราคาไม่แพงพอทำให้สิวเสี้ยนหลุดออกได้บ้าง แต่มักกำจัดสิวเสี้ยนได้ไม่หมด และไม่สามารถกำจัดสิวเสี้ยนได้ทุกที่ แต่ควรระมัดระวัง เพราะสารเคมีที่ใช้ อาจก่อให้เกิดการแพ้ได้ และไม่ควรรู้ใช้เกินสัปดาห์ละ 1 ครั้ง

3. ใช้เครื่องมือกดสิว ( comedone extractor ) กดตามบริเวณที่เป็นสิวเสี้ยนดำ ถ้าเป็นสิวหัวดำก็จะมีก้อนไขมันสีดำกลมๆ เล็กๆ ฝุดออกมา ถ้าเป็นสิวเสี้ยนชนิดเส้นขนอุดตันก็จะได้กระจุกของเส้นขนอุดตัน แต่วิธีนี้ต้องทำด้วยความระมัดระวัง เพราะอาจทำให้ ผิวหนังระคายเคืองได้ และหากกดไม่ถูกวิธี สิวอุดตันอาจจะแตกออกจากท่อรูขุมขนโดยยังฝังอยู่ใต้ผิวหนัง ทำให้เกิดการอักเสบติดเชื้อตามมาได้

4. การลอกหน้าด้วยกรดผลไม้ (chemical Peeling) เป็นกรรมวิธีที่ทำให้เกิดการลอกหลุดของเซลล์ผิวหนัง รวมทั้งไขมันที่อุดตัน ด้วยกรดผลไม้ (Alpha Hydroxy Acid: AHA) หรือ trichloroacetic acid (TCA) ทำให้สิวเสี้ยนง่ายต่อการกดออก อย่างไรก็ตาม การลอกผิวหนังหรือการกดออกมักได้ผลในระยะเวลานั้นๆ อาจต้องทายาร่วมด้วยเพื่อป้องกันการกลับเป็นซ้ำ

5. มาสก์ผิวด้วยไข่ขาว เป็นวิธีที่เก่าแก่ แต่ช่วยให้สิวเสี้ยนลอกตัวออกมาได้บ้าง โดยทาไข่ขาว บางๆ ที่จุ่มหรือข้างแก้ม แล้วนำกระดาษซับหน้าเพียงชั้นเดียว หรือกระดาษชำระคลี่ให้บางแปะทับลงไป ปล่อยให้แห้ง แล้วจึงดึงออก จะมีสิวเสี้ยนหลุดติดออกมาด้วย

6. การใช้เครื่อง IPL (intense pulse light) เนื่องจากสิวเสี้ยน คือ กระจุกขนที่อัดแน่นบริเวณรูขุมขน การกำจัดขนด้วยเครื่อง IPL จึงสามารถทำให้ขนที่คุดคู้เหล่านี้หลุดออกได้ เมื่อทำควบคู่กับการลอกหน้าด้วยกรดผลไม้ และการทายารักษาสิวเสี้ยน วิธีนี้จะช่วยป้องกันการเกิดเซลล์ขนใหม่ในบริเวณดังกล่าวด้วย ซึ่งได้ผลดี ผลข้างเคียงน้อย และสามารถทำได้ทุกบริเวณของร่างกายที่มีสิวเสี้ยน

7. การใช้เลเซอร์ มักจะกำจัดจุดดำๆ จากสิวเสี้ยนได้มากกว่าร้อยละ 50 และเมื่อทำหลายๆ ครั้งสามารถกำจัดสิวเสี้ยนได้เกือบหมด แต่ไม่ช่วยในเรื่องรูขุมขนที่กว้าง ซึ่งอาจจะทำให้เกิดสิวเสี้ยนได้อีก หลังทำอาจมีผลข้างเคียงคือรอยแดงบริเวณรูขุมขน ประมาณ 2-3 วัน รอยแดงดังกล่าวมักจะหายได้เอง วิธีนี้ใช้ได้ผลดีในกรณีของสิวเสี้ยนหัวดำ แต่ค่าบริการค่อนข้างแพง

สิวเสี้ยนนั้น หากไม่รำคาญมากนัก อาจทิ้งไว้เฉยๆ ก็ได้ เพราะธรรมชาติมักจะค่อยๆ ฆ่าจัดออกไปเอง ไม่ต้องเสี่ยงต่อผลแทรกซ้อนจากการใช้ยาหรือการใช้กรรมวิธีต่างๆ ที่กล่าวมา สิวเสี้ยนนั้น ยังไม่มีวิธีที่จะรักษาให้หายขาดได้ 100 % ภาวะดังกล่าวสามารถรักษาให้ทุเลาลงได้ หากผู้ป่วยได้รับการรักษาที่ถูกต้อง เหมาะสม

### การป้องกันการเกิดสิวเสี้ยน

การรักษาควรควบคู่กับการป้องกัน เพราะรูขุมขนที่กว้างนั้น ง่ายต่อการเกิดการหมักหมมของสิ่งสกปรกและจุลินทรีย์ ดังนั้นจึงควรหลีกเลี่ยงปัจจัยที่กระตุ้นให้รูขุมขนกว้าง และการรบกวนรูขุมขน เช่น การนวดหน้า การขัดหน้า การเช็ดถูหน้าแรงๆ วิธีป้องกันที่ดีที่สุดคือ ใช้ยาทาป้องกัน สิวเสี้ยนพวกกรดวิตามินเอ และเบนซิลเปอร์ออกไซด์ หลังจากล้างหน้าแล้วควรใช้โทนเนอร์ที่ไม่ผสมน้ำมัน เช็ดสิ่งสกปรกที่ตกค้างออก และอาจลอกหน้าด้วยกรดผลไม้มัน เพื่อขจัดเซลล์ที่ตายแล้วอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง หรือ ทุก 2 สัปดาห์ ไม่ควรบีบหรือ กดสิวเอง เพราะอาจทำให้เกิดสิวกักเสบ และการติดเชื้อลุกลามได้ คนผิวมัน มีโอกาสเกิดสิวเสี้ยนได้ง่าย เนื่องจากต่อมไขมันมีขนาดใหญ่ และมีปริมาณน้ำมัน ออกมาตามผิวค่อนข้างมาก จึงเกิดการอุดตันปิดปากรูขุมขนได้ง่าย การลดความมันของใบหน้า จึงช่วยป้องกันการเกิดสิวเสี้ยนได้

### วิธีลดความมันของผิวหนังและลดการอุดตันของรูขุมขน

1. เลือกใช้เครื่องสำอางที่ช่วยดูดซับความมันของผิว และเลือกใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผิวเนื้อเบา ชนิดโลชั่นจะดีกว่าชนิดครีม และใช้ในปริมาณเพียงเล็กน้อย จะช่วยลดการอุดตันบริเวณรูขุมขน
2. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของ AHA ซึ่งช่วยผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวที่ตกค้างออก และลดการเกิดสิวเสี้ยนได้
3. เครื่องสำอางหลายชนิด มีส่วนผสมของกรดวิตามินเอ ซึ่งนอกจากจะช่วยต่อต้านริ้วรอยแล้ว ยังช่วยเร่งการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวด้วย แต่ข้อเสียคือ อาจเกิดการแพ้ได้ง่าย จึงอาจเลือกใช้วันเว้นวัน และควรทาตอนผิวแห้งสนิท เนื่องจากปฏิกิริยาระหว่างกรดวิตามินเอกับน้ำ อาจทำให้ผิวลอกตัวมากขึ้น และควรเลือกใช้เครื่องสำอางชนิดที่ไม่มีไขมัน (oil free) เป็นส่วนประกอบ
4. การซับหน้าในระหว่างวัน โดยใช้กระดาษซับหน้า กดซับความมันที่ผิวออก เป็นวิธีง่าย

ๆ ที่ช่วยลดความมันของผิวได้เช่นกัน

5. การอบไอน้ำให้กับผิว ช่วยทำความสะอาดผิวหน้า ลดสิ่งสกปรกที่คั่งค้างบนผิวได้ดี  
เหมาะสำหรับคนผิวมัน ควรทำสัปดาห์ละครั้ง

6. การล้างหน้า ควรล้างด้วยสบู่อ่อน (ที่ใช้สารเคมีที่ผ่านการทดสอบแล้วว่าไม่ก่อให้เกิด  
สิว) ที่เหมาะสำหรับผิว และน้ำสะอาด วันละไม่เกิน 2 ครั้ง ไม่ควรล้างหน้านานๆ หรือถูแรงๆ การ  
ใช้สบู่มากเกินไปอาจทำให้เกิดสิวได้

7. ควรรับประทานอาหารให้ได้สัดส่วน รับประทานไขมันให้น้อยที่สุด รับประทานผักสด  
ผลไม้มากๆ ดื่มน้ำสะอาดวันละ 6-8 แก้ว