

## สิว

อ.พญ.ปภาพิต ตูจันดา

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สิวเป็นโรคผิวหนังที่พบบ่อยชนิดหนึ่งในวัยหนุ่มสาว ซึ่งเมื่ออายุมากขึ้น สิวจะค่อยๆ ลดน้อยลงเรื่อยๆ จนหายไปมากที่สุด แต่ผู้ป่วยบางรายยังคงมีอาการสิวเป็นๆ หายๆ หลังพ้นจากวัยรุ่นไปแล้ว เนื่องจากสิวก่อเกิดจากการอักเสบของต่อมไขมัน (sebaceous) ทำให้เรามักจะพบสิวในบริเวณที่มีต่อมไขมันมากเช่น ใบหน้า หน้าอก หลังส่วนบน คอ ไหล่ หรือต้นแขน โดยจะพบได้หลายระยะทั้งสิวจุดตัน เช่นสิิวหัวเปิดสีดำ หรือสิิวหัวปิดซึ่งจะเห็นเป็นหัวขาวๆ อยู่ใต้ผิวหนัง ต่อมาอาจจะกลายเป็นสิิวอักเสบเห็นเป็นตุ่มแดง (papulonodular) ได้ บางรายถ้าการอักเสบเป็นมากอาจพบเป็นตุ่มหนอง (pustule) หรือเป็นสิิวอักเสบขนาดใหญ่ที่อยู่ลึกลงไปใต้ผิวหนังที่เรียกว่าสิิวหัวช้าง (nodulocystic) ได้ด้วย โดยทั่วไปแล้ว อาการสิิวอักเสบอาจหายได้เองในเวลาหลายๆ ปี โดยที่ไม่ได้รับการรักษา แต่การที่มีสิิวอักเสบนั้น จะทำให้เสียความมั่นใจ และมีความกังวลใจได้ นอกจากนี้ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง อาจเกิดแผลเป็นตามมา ดังนั้น การรักษาสิวจึงเป็นสิ่งที่สำคัญเพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงที่อาจเกิดตามมาภายหลัง

### สาเหตุของการเกิดสิิว

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง โดยระดับฮอร์โมน androgen จะมีความสูงในช่วงวัยรุ่น โดยเฉพาะเพศชาย ทำให้เราพบสิิวในช่วงอายุนี้นี้มากกว่าช่วงอายุอื่นๆ ฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันมีขนาดใหญ่ขึ้น มีการสร้างไขมันออกมามากขึ้น ทำให้มีการอุดตันของรูขุมขนตามมา เกิดเป็นสิิวจุดตันและกลายเป็นสิิวอักเสบในที่สุด ผู้หญิงบางรายอาจมีสิิวเห่อมากขึ้นในระยะก่อนมีประจำเดือนได้เนื่องจากระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้มีการบวมของรูขุมขน และการคั่งของน้ำในรูขุมขน นอกจากนี้การหลุดลอกของผิวหนังที่ผิดปกติทำให้มีการหนาตัวของผิวหนังบริเวณรูเปิดของรูขุมขนและแบคทีเรียที่สำคัญคือ Propionibacterium acne ก็เป็นปัจจัยที่กระตุ้นทำให้เกิดสิิวได้ด้วย

เดิมเชื่อว่าอาหารบางชนิดเช่น ช็อกโกแลต หรืออาหารมันๆ ทำให้เกิดสิิว แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยังไม่มีการทดลองใดๆ พบว่าอาหารเป็นสาเหตุของการเกิดสิิว แต่ถ้าสังเกตได้ว่าอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ทำให้มีอาการสิิวอักเสบแย่ง อาจลองหลีกเลี่ยงหรือหยุดรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ แล้วสังเกตว่าอาการสิิวอักเสบดีขึ้นหรือไม่

เนื่องจากการใช้เครื่องสำอางเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดสิวอุดตันและเกิดเป็นสิวกักเสบตามมา ดังนั้นในคนที่มีโอกาสเป็นสิวง่าย แนะนำให้พยายามใช้เครื่องสำอางให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากน้ำมัน และมีน้ำเป็นส่วนประกอบ (oil-free, water-based) และควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่าไม่ทำให้เกิดสิวอุดตันหรือสิวกักเสบ (noncomedogenic และ non-acnegenic) ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดสิวก้อนหรือสิวก้อนปิด นอกจากนี้การใช้สเปรย์หรือเจลบำรุงเส้นผม ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้า และควรทำความสะอาดใบหน้าทุกวันด้วยสบู่หรือสารทำความสะอาดอย่างอ่อน การล้างหน้าบ่อยครั้งหรือการขัดถูผิวหน้ามากเกินไป อาจทำให้ผิวแห้งได้

## การรักษา

การรักษาสิวโดยทั่วไปคือการป้องกันการเกิดสิวใหม่ และลดการอักเสบของรอยโรคเดิมลง ซึ่งต้องอาศัยระยะเวลาในการรักษา ปัจจุบันการรักษาสิวมียาทาเฉพาะที่และยารับประทาน โดยการเลือกใช้วิธีรักษาแบบใด ขึ้นกับความรุนแรงของสิวในขณะนั้น

ยาทาเฉพาะที่ที่ใช้ในการรักษาสิวมียากลุ่มด้วยกันเช่นยาปฏิชีวนะ ซึ่งจะออกฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิว แต่เนื่องจากถ้าใช้แต่เพียงตัวเดียว อาจทำให้เกิดการดื้อยาได้ จึงควรใช้ร่วมกับยาทาในกลุ่มอื่นๆ เช่นยากลุ่ม benzoyl peroxide โดยทาทิ้งไว้ 5-10 นาที จะช่วยลดสิวอุดตันและลดการอักเสบของสิวได้ และยาในกลุ่มวิตามินเอซึ่งจะช่วยลดการเกิดสิวอุดตันและช่วยทำให้สิวก้อนที่เกิดขึ้นแล้วหลุดลอกออกไปได้โดยง่าย ยาทาเฉพาะที่ส่วนใหญ่จะมีผลข้างเคียงทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง อาจทำให้เกิดรอยแดง แห้งหรือลอกได้ ดังนั้นจึงควรทาบางๆ และเริ่มใช้ในปริมาณน้อยๆ ก่อน ถ้ามีอาการระคายเคืองให้หยุดยาดังกล่าว แต่ถ้าไม่มีอาการแสบหรือแดงก็สามารถทายาปริมาณมากขึ้น หรือทายาแล้วทิ้งเอาไว้วันขึ้นก่อนจะล้างออกได้

ในกรณีที่สิวกักเสบเป็นรุนแรง การใช้อาหารแต่เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ จำเป็นต้องใช้ยารับประทานร่วมด้วย ซึ่งมีทั้งยาปฏิชีวนะแบบกิน และยาในกลุ่มอนุพันธ์ของวิตามินเอ ซึ่งยาในกลุ่มอนุพันธ์ของวิตามินเอนี้มักจะได้ผลดีในการรักษาสิวแต่ราคาค่อนข้างสูงและมีผลข้างเคียงที่คือทำให้ริมฝีปากแห้ง ผิวแห้ง ตาแห้ง ซึ่งต้องระมัดระวังในผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ เพราะอาจทำให้มีการระคายเคือง ผลข้างเคียงอื่นที่พบคืออาจทำให้ระดับไขมันในร่างกายน้อยลงหรือการทำงานของตับผิดปกติ นอกจากนี้ยังห้ามใช้ในสตรีตั้งครรภ์เนื่องจากจะทำให้ทารกในครรภ์พิการ จึงควรใช้ยาในอย่างระมัดระวังและอยู่ในการดูแลของแพทย์ นอกจากยาข้างต้นแล้ว การใช้ฮอร์โมนในรูปแบบของยากุมกำเนิดบางชนิด อาจทำให้สิวกักเสบในผู้ป่วยบางรายดีขึ้นได้โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีสิวลักษณะการมีประจำเดือน

การรักษาด้วยการกดสิวอาจทำโดยแพทย์ผู้รักษาเพื่อขจัดสิวดูดตัน แต่ผู้ป่วยไม่ควรบีบหรือแกะสิวเอง เนื่องจากอาจเกิดการติดเชื้อซ้ำลงไปบริเวณนั้น และทำให้เกิดรอยดำหรือแผลเป็นตามมาได้ ในกรณีที่สิวกักเสบเป็นมาก แพทย์อาจพิจารณาฉีดยาในกลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์เข้าไปในตำแหน่งที่เกิดสิวกักเสบนั้น ก็จะช่วยให้อสิวยุบลงได้