

เป็นสิว...ไม่ธรรมดา

อ.พญ.ปภาพิต ตู้จินดา

อ.พญ.สุเพ็ญญา วโรทัย

แพทย์ด้านผิวหนัง

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ธรรมดาคนเป็นสิวมักเกิดความกังวล โดยเฉพาะเมื่อผุดขึ้นบนใบหน้าอย่างหนาตา ยิ่งเป็นตุ่มหนองด้วยแล้วละก็ ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องอาจลุกลามจนทั่วใบหน้าและเกิดแผลเป็นเพื่อหลีกเลี่ยงสิวล เรามีความรู้ที่ถูกต้องมาแนะนำค่ะ

รู้จักสิว

สิวเป็นโรคผิวหนังที่พบบ่อยชนิดหนึ่งในวัยหนุ่มสาว ซึ่งเมื่ออายุมากขึ้น สิวจะค่อย ๆ ลดน้อยลงเรื่อย ๆ จนหายไปที่สุดในที่สุด แต่บางคนยังคงมีอาการสิวเป็น ๆ หาย ๆ หลังพ้นจากวัยรุ่นไปแล้ว เนื่องจากสิวก่อเกิดจากการอักเสบของต่อมไขมัน(sebaceous)ทำให้เรามักจะพบสิวในบริเวณที่มีต่อมไขมันมาก เช่น ใบหน้า หน้าอก หลังส่วนบน คอ ไหล่ หรือต้นแขน โดยจะพบสิวได้หลายระยะทั้งสิวกุดตัน เช่น สิวหัวเปิดสีดำ หรือสิวหัวปิด ซึ่งจะเห็นเป็นหัวขาว ๆ อยู่ใต้ผิวหนัง ต่อมาอาจจะกลายเป็นสิวกักเสบเห็นเป็นตุ่มแดง(papulonodular)ได้ บางคนถ้าการอักเสบมาก อาจพบเป็นตุ่มหนอง(pustule)หรือเป็นสิวกักเสบขนาดใหญ่ที่อยู่ลึกลงไปใต้ผิวหนังที่เรียกว่าสิวก้อนช้าง(nodulocystic)ได้ด้วย

สาเหตุการเกิดสิว

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง โดยระดับฮอร์โมนแอนโดรเจน จะมีระดับสูงในช่วงวัยรุ่นโดยเฉพาะเพศชาย ทำให้เราพบสิวในช่วงอายุนี้นี้มากกว่าช่วงอื่น ฮอร์โมนนี้จะไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันมีขนาดใหญ่ขึ้น มีการสร้างไขมันออกมามากขึ้น และในขณะที่น้ำมันเดินทางจากต่อมไขมันสู่ปากรูขุมขน เกิดไปผสมเข้ากับแบคทีเรียและเซลล์ผิวที่ตายแล้วซึ่งอยู่ในรูขุมขน ทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขนกลายเป็นสิวกุดตัน ระหว่างนั้นเม็ดเลือดขาวในร่างกายจะออกมากำจัดแบคทีเรีย ทำให้สิวกักเสบ เกิดเป็นตุ่มแดง บวม เจ็บ และเป็นหัวหนองในที่สุด

ผู้หญิงบางคน อาจมีสิวก้อนมากขึ้นในระยะก่อนมีประจำเดือนได้ เนื่องจากระดับฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนที่เพิ่มสูงขึ้น ทำให้มีการบวมของรูขุมขนและการคั่งของน้ำในร่างกาย นอกจากนี้

การหลุดลอกของผิวหนังที่ผิดปกติ ทำให้มีการหนาตัวของผิวหนังบริเวณปากทวารและแบคทีเรียที่สำคัญคือ Propionibacterium acne ก็เป็นปัจจัยที่กระตุ้นทำให้เกิดสิวได้ด้วย

เดิมเชื่อว่าอาหารบางชนิด เช่น ช็อกโกแลต หรืออาหารมัน ๆ ทำให้เกิดสิว แต่ในความเป็นจริงแล้ว ยังไม่มีการศึกษาใด ๆ ที่บ่งชี้ว่าอาหารเป็นสาเหตุของการเกิดสิว แต่ถ้าสังเกตว่าอาหารชนิดใดชนิดหนึ่ง ทำให้อาการสิวลดลง อาจลองหลีกเลี่ยงหรือหยุดรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ แล้วสังเกตว่าอาการสิวลดลงหรือไม่

นอกจากนี้การใช้เครื่องสำอางก็เป็นสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้เกิดสิวลุดตันและเกิดเป็นสิวลักษณะตามมา ดังนั้นในคนที่มีโอกาสเป็นสิวง่าย แนะนำให้พยายามใช้เครื่องสำอางให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ให้เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปราศจากน้ำมัน(oil-free)และควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่ระบุว่าไม่ทำให้เกิดสิวลุดตันหรือสิวลักษณะ(noncomedogenic และ non-acnegenic) ซึ่งจะไม่ทำให้เกิดสิวลุดตันหรือสิวลักษณะ นอกจากนี้การใช้สเปรย์หรือเจลบำรุงเส้นผม ควรหลีกเลี่ยงการสัมผัสบริเวณใบหน้า

และสุดท้ายสาเหตุจากกรรมพันธุ์ พบว่าถ้าบุคคลในครอบครัวเป็นสิวและมีสภาพผิวมัน จะมีโอกาสเป็นสิวได้มากกว่าผิวชนิดอื่น ๆ โดยทั่วไปผู้ที่ผิวมันจะมีรูขุมขนกว้าง ผิวหยาบ รวมทั้งหน้ามันเยิ้ม ทำให้สกปรกง่ายต่อการเกิดสิว

การรักษา

การรักษาสิวโดยทั่วไปคือ การป้องกันการเกิดสิวใหม่ และลดการอักเสบของรอยโรคเดิมลง ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาในการรักษา ปัจจุบันการรักษาสิวมียาเฉพาะที่และยารับประทาน โดยจะเลือกใช้วิธีการรักษาแบบใด ขึ้นกับความรุนแรงของสิวในขณะนั้น

ยาเฉพาะที่ที่ใช้ในการรักษาสิวมียากลุ่มด้วยกัน เช่น ยาปฏิชีวนะ ซึ่งจะออกฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิว แต่เนื่องจากถ้าใช้แต่เพียงตัวเดียว อาจทำให้เกิดการดื้อยาได้ จึงควรใช้ร่วมกับยาทาในกลุ่มอื่นๆ เช่น ยากลุ่ม benzoyl peroxide โดยทาทิ้งไว้ 5-10 นาที จะช่วยลดสิวลุดตันและลดการอักเสบของสิวได้ และยาในกลุ่มวิตามินเอ ซึ่งจะช่วยลดการเกิดสิวลุดตันและช่วยทำให้สิวลุดตันที่เกิดขึ้นแล้วหลุดลอกออกไปได้ง่าย ยาเฉพาะที่ส่วนใหญ่จะมีผลข้างเคียงทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหนัง อาจทำให้เกิดรอยแดง แห้งหรือลอกได้ ดังนั้นจึงควรทาบาง ๆ และเริ่มใช้ในปริมาณน้อย ๆ ก่อน ถ้ามีอาการระคายเคืองให้หยุดยาดังกล่าว แต่ถ้าไม่มีอาการแสบหรือแดงก็สามารถทายาปริมาณมากขึ้น หรือทายาแล้วทิ้งเอาไว้

นานขึ้นก่อนจะล้างออกได้

ในกรณีที่สิวอักเสบเป็นรุนแรง การใช้ยาทาแต่เพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอ จำเป็นต้องรับประทานยาาร่วมด้วย ซึ่งมีทั้งยาปฏิชีวนะและยาในกลุ่มอนุพันธ์ของวิตามินเอ สำหรับยาในกลุ่มอนุพันธ์นี้มักจะได้ผลดีในการรักษาสิว แต่ราคาค่อนข้างสูงและมีผลข้างเคียงคือ ทำให้ริมฝีปากแห้ง ผิวแห้ง ตาแห้ง ซึ่งต้องระมัดระวังในผู้ที่ใส่คอนแทคเลนส์ เพราะอาจทำให้เกิดการระคายเคือง ผลข้างเคียงอื่นที่พบคือ อาจทำให้ระดับไขมันในร่างกายนหรือการทำงานของตับผิดปกติ นอกจากนี้ยาดังกล่าวยังห้ามใช้ในสตรีตั้งครรภ์เนื่องจากจะทำให้ทารกในครรภ์พิการ จึงควรใช้ยาประเภทนี้ออย่างระมัดระวังและอยู่ในการดูแลของแพทย์ นอกจากนี้การใช้ฮอร์โมนในรูปแบบยาคุมกำเนิดบางชนิด อาจทำให้สิวอักเสบในผู้ป่วยบางรายดีขึ้นได้โดยเฉพาะผู้หญิงที่มีสิวล้มพันธ์กับการมีประจำเดือน

สำหรับการรักษาด้วยการกดสิว ควรทำโดยแพทย์ผู้รักษาเพื่อขจัดสิวลุดตัน แต่ไม่ควรบีบหรือแกะสิวเอง เนื่องจากอาจเกิดการติดเชื้อซ้าลงไปบริเวณนั้นและทำให้เกิดรอยดำหรือแผลเป็นตามมาได้ ในกรณีที่เป็นสิวลอักเสบมาก แพทย์อาจพิจารณาฉีดยากลุ่มคอร์ติโคสเตียรอยด์เข้าไปในตำแหน่งที่เกิดสิวลอักเสบนั้น ก็จะช่วยให้สิวลยุบลงได้ ดังนั้นการรักษาสิวลจึงเป็นเรื่องสำคัญเพื่อหลีกเลี่ยงผลข้างเคียงที่อาจเกิดตามมา

ห่างไกลสิวล

1. ทำความสะอาดร่างกายและใบหน้าทุกวัน แต่ระวังไม่ควรล้างหน้าบ่อยหรือขัดถูผิวหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้ผิวแห้งเสียสมดุล การล้างหน้าควรล้างเพียงวันละ 2 ครั้ง เช้า เย็น ยกเว้นช่วงที่เสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา ออกกำลังกาย หรือช่วงที่คิดว่าผิวหน้าสกปรก
2. รับประทานผักผลไม้ หลีกเลียงอาหารรสหวานจัด
3. ออกกำลังกาย
4. พักผ่อนให้เพียงพอ
5. ทำจิตใจให้แจ่มใสอยู่เสมอ อย่าเครียด ซึ่งความเครียดเป็นสาเหตุของการเกิดสิวล

เท่านั้นที่ไร้สิวลแล้ว ต้องทำถึงเห็นผลคะ