

“หน้าใสไร้สิว คุณทำได้ ง่ายนิดเดียว”

สิว (Acne)

สิวเกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมันและรูขุมขน มักเกิดที่ตำแหน่งของร่างกายที่ต่อมไขมันมีจำนวนมากหนาแน่นและขนาดใหญ่ ได้แก่ ใบหน้า หลังและหน้าอก สิวมักเริ่มเกิดในวัยรุ่นโดยเพศหญิงมักมีสิวจนเร็วกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตาม บางคนอาจเริ่มเป็นสิวดตอนเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ได้ ผู้ป่วยสิวมักมีสภาพผิวมัน

สาเหตุของการเกิดสิว

สิวมักเกิดจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกในร่างกายหลายประการ ดังนี้

- **พันธุกรรม** เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดสภาพผิว และแนวโน้มการเกิดการอุดตันของรูขุมขน ผู้ป่วยสิวมักมีประวัติการเป็นสิวในครอบครัว
- **ฮอร์โมนและการมีรอบเดือน** เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเพศซึ่งจะกระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้มีการสร้างไขมันในรูขุมขนมากขึ้นเกิดเป็นสิวจุดตามมาได้ โดยในเพศชายจะพบสิวก้อนมีความรุนแรงกว่าในเพศหญิง ในเพศหญิงพบว่าส่วนใหญ่ (ประมาณ 70%) ของผู้ป่วยหญิงที่เป็นสิวมักเห่อในช่วง 2-7 วัน ก่อนมีประจำเดือน นอกจากนี้ในผู้ป่วยที่มีฮอร์โมนผิดปกติจากโรคถุงน้ำรังไข่ (polycystic ovarian disorder) จะมีอาการสิวก้อนร่วมด้วย
- **อาหาร อาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง** (high glycemic index diet) คืออาหารที่ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดอย่างรวดเร็วหลังรับประทาน เช่น น้ำตาลทราย ขนมปังขาว ข้าวขัดขาว มันฝรั่ง บิสกิตและธัญพืชแปรรูปต่างๆ อาหารเหล่านี้จะกระตุ้นให้เกิดสิวก้อนได้

- **เครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์ต่างๆ** ส่วนประกอบบางอย่างในเครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์สำหรับผิวและเส้นผมบางชนิดอาจทำให้เกิดสิวจุดตันและสิวก้อนได้ นอกจากนี้การนวดขัดถูใบหน้าแรงๆ หรือล้างหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ล้างหน้าซึ่งมีสารชะล้างที่แรงเกินไปก็อาจทำให้สิวก้อนแย่ลงได้เช่นกัน
- **สาเหตุอื่นๆ ที่อาจมีผลต่อการเกิดสิว** ได้แก่ แสงแดด ความเครียด อาชีพที่สัมผัสกับสารเคมีบางชนิดหรือไอน้ำมัน เป็นต้น

กลไกการเกิดสิว

1. ต่อมไขมันสร้างไขมัน (sebum) มากขึ้น
2. มีการอุดตันของรูขุมขน ทำให้ไขมันสะสมอยู่ภายในรูขุมขนเกิดเป็นสิวจุดตัน (comedone)
3. เชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในรูขุมขนเจริญเติบโตเพิ่มปริมาณมากขึ้น
4. ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายพยายามกำจัดเชื้อแบคทีเรียมีการหลั่งสารต่างๆที่ทำให้เกิดการอักเสบของรูขุมขน

ลักษณะของสิว

สิวแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

สิวมักเสบ หรือ สิวอุดตัน (comedone) ลักษณะเป็นตุ่มขนาดเล็กมีสีเดียวกับสีผิว บางตุ่มอาจมีรูเปิดเล็กๆเห็นเป็นจุดสีดำตรงกลาง เรียกว่า สิวหัวเปิด หรือ สิวหัวดำ



รูปที่ 1 สิวอุดตัน

ที่มา: ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สิวก้อนเสบ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งตุ่มแดง ตุ่มหนองที่กดเจ็บ ในบางรายอาจเกิดเป็นซิสต์อักเสบนานใหญ่ที่เรียกว่า สิวหัวช้าง ซึ่งจะมีโอกาสเกิดแผลเป็นมากขึ้น



รูปที่ 2 สิวก้อนเสบ

ที่มา: ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผลแทรกซ้อนที่เกิดหลังจากการเป็นสิวก้อนที่พบได้บ่อย ได้แก่ รอยดำ รอยแดง แผลเป็นชนิดหลุมและแผลเป็นชนิดนูน

หลักการรักษาสิว

คือ มุ่งแก้ไของค์ประกอบหลัก 4 ประการ ที่ทำให้เกิดสิวก้อนทั้งที่กล่าวข้างต้น ยารักษาสิวมีชนิดทาและรับประทาน การใช้ยาทารักษาสิวโดยไม่ใช้ยารับประทานสามารถรักษาสิวที่เป็นไม่มากนัก แต่เมื่อสิวจนรุนแรงขึ้น นอกจากยาทาแล้ว แพทย์อาจให้ยารับประทาน เช่น ยาปฏิชีวนะ หรือ ยาคุมกำเนิดวิตามินเอ ร่วมด้วย

ขั้นตอนการรักษาสิวโดยแพทย์

1. **สิวจุดตัน** รักษาโดยการทายาเป็นหลัก หรือ แพทย์อาจทำการกดหัวสิวก้อนโดยใช้เครื่องมือแพทย์ที่ได้มาตรฐานและปราศจากเชื้อ
2. **สิวก้อนเสบ** ในรายที่สิวมียาจำนวนน้อย แพทย์จะใช้ยาทาเป็นหลักซึ่งอาจใช้ยาทาชนิดเดียวหรือหลายชนิดร่วมกันแล้วแต่การพิจารณาของแพทย์ แต่ในรายที่สิวก้อนปานกลางถึงมาก แพทย์มักให้ยารับประทานรักษาสิวร่วมด้วยและอาจมีการฉีดยาเข้ารอยโรคในกรณีที่มีสิวก้อนรุนแรง

3. ผลแทรกซ้อนที่เกิดหลังจากการเป็นสิว แพทย์มักเริ่มรักษาผลแทรกซ้อนเหล่านี้หลังจากควบคุมการอักเสบของสิวได้ดีแล้ว โดยรักษาด้วยการทายา ร่วมกับการทำหัตถการต่างๆ เช่น การใช้กรดผลไม้ผลัดผิวหน้าชั้นบน การยิงเลเซอร์ เป็นต้น

ความรู้เกี่ยวกับสิวที่ควรทราบ

สิวไม่สามารถรักษาให้หายได้อย่างรวดเร็วทันใจภายใน 1 สัปดาห์ การรักษาจะเห็นผลต้องใช้เวลาอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์

การดูแลและการปฏิบัติตนเมื่อเป็นสิว

1. รักษาความสะอาดของใบหน้า ด้วยน้ำสะอาดและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่เหมาะสมกับสภาพผิว โดยทั่วไปคนเป็นสิวล้วนส่วนใหญ่จะมีใบหน้าน้ำมัน จึงควรใช้สบู่สำหรับผิวมันเพื่อลดความมันและการอุดตันของต่อมไขมัน
2. **ไม่ควรล้างหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดบ่อยเกินไป** หรือขัดถูใบหน้าแรงๆ โดยทั่วไปไม่แนะนำให้ล้างหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ ล้างหน้าเกินวันละ 2 ครั้ง
3. เครื่องสำอางบางชนิดอาจเป็นตัวการทำให้เกิดสิวหรือทำให้สิวลุกลามมากขึ้นในช่วงเป็นสิว **ควรใช้เครื่องสำอางแต่พอควร** และควรเป็นเครื่องสำอางที่ไม่ก่อให้เกิดสิว (non-comedogenic, non-acnegenic)
4. **ไม่ควรแกะเกาหรือบีบสิว** เพราะอาจทำให้สิวลุกลามมากขึ้น รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงการเกิดแผลเป็น
5. หลีกเลี่ยงจากอารมณ์เครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่กระตุ้นการเกิดสิวลุกลามพยายามรับประทานอาหารที่ชะลอการเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ ธัญพืชที่มีเส้นใยสูงต่างๆ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังผสมธัญพืช ถั่วต่างๆ ผัก ผลไม้

7. หลีกเลี่ยงการออกแดด เนื่องจากแสงแดดอาจกระตุ้นให้เกิดรอยดำจากสิวลุกลามมากขึ้น นอกจากนี้ยารักษาสิบบางชนิดมีผลทำให้ผิวไวต่อแสงแดดมากขึ้น อาจเกิดอาการผิวแห้งแสบแดงลอกได้

8. ใช้ยาตามที่แพทย์แนะนำอย่างต่อเนื่อง ในกรณีที่ทำยาหรือรับประทานยาแล้วมีอาการหน้าแห้ง แดง ลอก มีขุย อาจทาผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น (moisturizers) เพิ่มหลังล้างหน้า หากไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ร่วมกับการรักษาสิว

9. ในผู้ที่รับประทานยารักษาสิบลูกุ่มกรดวิตามินเอ ต้องคุมกำเนิดอย่างเคร่งครัด เนื่องจากยาอาจทำให้ทารกในครรภ์มีความผิดปกติได้

“หน้าใสไร้สิวลุกลามทำได้ ง่ายนิดเดียว”

จัดทำโดย

ผศ.พญ. สุเพ็ญญา วโรทัย
ศ.พญ. กนกวลัย กุลทันทน์

สนับสนุนการพิมพ์โดย

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2562
รหัสหน่วยงาน DE
สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537



แผ่นพับ
สุขภาพ
ออนไลน์



มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สิว (Acne)

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นสิว



หน่วยตรวจโรคผิวหนัง ภาควิชาตจวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล

SIPI DE1057162

