

สิว (Acne) กับแนวทางการดูแลรักษา



สิวคืออะไร?

สิวเป็นโรคที่เกิดจากผลกระทบของต่อมไขมันกับรูขุมขนรูเล็ก ๆ เป็นการอักเสบของผิวหนังที่มีการอุดตันของน้ำมันและเซลล์ผิวที่ตายแล้วบริเวณรูขุมขน ต่อมาเหล่านี้จะสร้างสารที่เรียกว่าซีบัม และซีบัมกับเซลล์ผิวรวมตัวกันเป็นเม็ด แบคทีเรียในเม็ดทำให้เกิดอาการบวมแดง อักเสบ หรือมีหนอง

สิวส่วนใหญ่พบได้บนใบหน้า, คอ, หลัง, หน้าอกและไหล่ สิวมักจะไม่เป็นภัยคุกคามต่อสุขภาพที่รุนแรง แต่ก็สามารถทำให้เกิดรอยแผลเป็น

ความรู้เกี่ยวกับสิว

- ๑) ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าอะไรเป็นสาเหตุของสิว แต่การดูแลผิวสามารถป้องกันการลุกลามของโรค
- ๒) ทุกคนสามารถเป็นสิวได้แม้ว่าจะพบได้บ่อยที่สุดในวัยรุ่นและคนหนุ่มสาว (อายุระหว่าง ๑๑ ถึง ๓๐ ปี) ซึ่งพบประมาณร้อยละ ๘๐
- ๓) การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในช่วงวัยแรกรุ่นก่อนมีประจำเดือน หรือหลังจากเริ่มหรือหยุดการคุมกำเนิด อาจทำให้เกิดการลุกลามของสิว
- ๔) หากคุณมีสิवरุนแรงคุณอาจต้องพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคผิวหนัง
- ๕) หลีกเลี่ยงการบีบสิวเพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดแผลเป็น

ประเภทของสิว สิวมีหลายประเภท ประเภทที่พบบ่อย คือ

- สิวหัวขาว : สิวที่อยู่ใต้ผิวหนัง
- สิวหัวดำ : สิวที่ขึ้นมาที่ผิวและดูเป็นสีดำ
- สิวหัวหนอง : สิวที่เป็นสีแดงที่ด้านล่างและมีหนองอยู่ด้านบน
- สิวก้อนลึก : สิวที่มีขนาดใหญ่เจ็บปวดและแข็งซึ่งอยู่ลึกลงไปใผิวหนัง
- สิวลูกตุ้ม : สิวที่เป็นสีชมพูอ่อน ๆ
- สิวซีสต์ : สิวที่ลึกและเจ็บปวด มีหนองที่ทำให้เกิดแผลเป็น

ระดับความรุนแรงของสิว

๑. ระดับที่ ๑ (เล็กน้อย) : เป็นสิวที่ไม่มีการอักเสบรุนแรง อย่างสิวหัวดำ สิวหัวขาว หรือ สิวลูกตุ้ม และสิวหัวหนองที่มีขนาดเล็ก และมีจำนวนไม่มาก
๒. ระดับที่ ๒ (ปานกลาง) : มีสิวลูกตุ้ม และสิวหัวหนองจำนวนมากทั่วใบหน้า หรือทั่วบริเวณที่พบสิว
๓. ระดับที่ ๓ (ค่อนข้างรุนแรง) : มีสิวลูกตุ้ม และสิวหัวหนองเป็นจำนวนมาก มีสิวก้อนลึก โดยที่มีสิวลูกตุ้มเหล่านี้เกิดขึ้นในหลายจุด ทั้งใบหน้า หน้าอก และแผ่นหลัง
๔. ระดับที่ ๔ (รุนแรง) : มีสิวลูกตุ้ม และสิวหัวหนองอักเสบมากมายที่สร้างความเจ็บปวดไปทั่วบริเวณที่มีสิว

แต่หากผู้หญิงวัยทำงานเกิดเป็นสิวขึ้นมาเฉียบพลัน อาจเป็นข้อบ่งชี้ถึงระดับฮอร์โมนที่ไม่สมดุลภายในร่างกาย ควรสังเกตอาการที่พบร่วมกันกับการเกิดสิว เช่น หากพบว่ามีการประจำเดือนมาผิดปกติ หรือมีขนขึ้นมากผิดปกติ ควรตรวจร่างกายเพิ่มเติม เพราะสิวที่เกิดขึ้นมาอาจเป็นสัญญาณของกลุ่มอาการซีสต์ไนเร็งไซ (PCOS) **สาเหตุของสิว :** ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าอะไรเป็นสาเหตุของสิว โดยสาเหตุหลัก ๆ แบ่งได้ ๒ ปัจจัย ดังนี้

๑. ปัจจัยภายใน คือ ปัจจัยที่เกิดจากตัวเราเอง เช่น ฮอร์โมน กรรมพันธุ์ โรคเรื้อรัง และผิวพรรณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวเรามาตั้งแต่กำเนิด
๒. ปัจจัยภายนอก คือ ปัจจัยที่เกิดจากนอกร่างกาย เช่น ยา เครื่องสำอาง แสงแดดและอุณหภูมิ สภาพแวดล้อม สังคม ความสะอาด และอาหาร ซึ่งเราสามารถป้องกันได้

สาเหตุที่สามารถทำให้อาการของสิวแย่ลง คือ

- แรงกด เช่น การสวมหมวกนิรภัยที่แน่น
- มลพิษและความชื้นสูง
- การบีบสิว
- การขัดผิวอย่างรุนแรง
- ความเครียด

รักษาสิวอย่างไร?

สามารถรักษาได้ด้วยตนเองโดยใช้ครีม หรือ ยา ที่สั่งจ่ายโดยแพทย์หรือเภสัชกร หากมีสิวขึ้นจำนวนมาก สิวสร้างความเจ็บปวด หรือรักษาด้วยตนเองแล้วอาการอักเสบของสิวยังไม่ทุเลาลง ควรไปพบแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญด้านปัญหาผิวหนังเพื่อทำการรักษา โดยกระบวนการรักษาขึ้นอยู่กับประเภทของสิว อาการ และระดับความรุนแรงของการอักเสบ

ใครเป็นคนรักษาสิว ผู้เชี่ยวชาญด้านการดูแลสุขภาพ รวมถึง

- แพทย์ทั่วไป หรือแพทย์เวชศาสตร์ครอบครัว
- แพทย์ผิวหนัง ที่รักษาปัญหาผิว
- อายุรแพทย์ ที่วินิจฉัยและรักษาผู้ใหญ่
- กุมารแพทย์ ที่วินิจฉัยและรักษาเด็ก

แนวทางปฏิบัติทางคลินิก

ตามแนวทางปฏิบัติทางคลินิกของ American Academy of Dermatology สำหรับการรักษาสิว ปัจจุบันมีข้อมูลไม่มากนักเกี่ยวกับความปลอดภัยและประสิทธิภาพของสมุนไพรและการรักษาเสริมอื่น ๆ

หลักฐานเกี่ยวกับประสิทธิภาพของวิธีการดูแลเสริมสำหรับสิว ประกอบด้วย การทดลองควบคุมแบบสุ่ม และแนวทางปฏิบัติทางคลินิกที่ออกโดย American Academy of Dermatology

ด้านประสิทธิภาพ

- การทบทวนในปี ๒๕๕๘ จากการทดลองแบบสุ่ม ๓๕ การทดลอง ผู้เข้าร่วม ๓,๒๒๗ คน สรุปว่ามีหลักฐานไม่เพียงพอว่าน้ำมันทีทรี (tea tree oil) และพืชผึ้ง (แบบทาเฉพาะที่) อาจลดรอยโรคผิวหนังของสิว
- การทบทวนอีก ๗ การทดลองในปี ๒๕๕๘ สรุปว่าการใช้น้ำมันทีทรี (tea tree oil) เป็นทางเลือกที่เหมาะสมสำหรับการรักษาสิวที่มีความรุนแรงน้อยถึงปานกลาง
- พบหลักฐานจากการทบทวนเพื่อสนับสนุนการใช้วิธีการดูแลเสริม เช่น ยาจากสมุนไพร การฝังเข็ม

- การทดลองแบบสุ่ม กลุ่มควบคุมในปี ๒๕๕๕ ของวัยรุ่น ๔๙ คน แสดงให้เห็นถึงผลประโยชน์สารสกัดจาก Barberry ต่อการรักษาสิวที่มีความรุนแรงปานกลาง ถึงรุนแรง
- มีหลักฐานไม่เพียงพอถึงประโยชน์ของ Biofeedback และจินตภาพทางปัญญา ที่อาจเกิดขึ้นจากการผ่อนคลายในผู้ที่เป็นสิ่ว
- การทดลองแบบสุ่ม แบบมีกลุ่มควบคุมในปี ๒๕๒๖ สำหรับผู้ป่วยที่เป็นสิ่ว ๓๐ คน ประเมินประสิทธิภาพของการผ่อนคลายทางชีวภาพและจินตภาพทางปัญญาใน ๖ สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีการลดความรุนแรงของสิ่วอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม

ความปลอดภัย

- ในการศึกษาปี พ.ศ.๒๕๕๕ สารสกัด Barberry ได้รับการยอมรับอย่างดี และไม่มีรายงานภาวะแทรกซ้อน หรือผลข้างเคียง
- ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของน้ำมันทีทรี (tea tree oil) จำนวนมากอาจทำให้เกิดการระคายเคืองหรืออักเสบที่ผิวหนังในบางคน
- น้ำมันทีทรีออกซิไดซ์ อาจทำให้เกิดอาการแพ้ได้มากกว่าน้ำมันทีทรีสด
- การใช้น้ำมันทีทรีเจือจางโดยทั่วไปแล้วถือว่าปลอดภัยสำหรับผู้ใหญ่ มีการรายงานอาการคัน แสบแดง และแห้งกร้าน ส่วนใหญ่จะเป็นพิษในเด็กโดยทำให้เกิดอาการง่วงนอน มึนงง ผื่น จึงไม่ควรกลืนน้ำมันทีทรี (tea tree oil)
- มีโอกาสเกิดผลข้างเคียงจากยาสมุนไพร ผู้ป่วยที่พิจารณาใช้ยาสมุนไพรจีน โดยเฉพาะเด็กควรใช้ด้วยความระมัดระวังเนื่องจากอาจเป็นอันตรายได้

วิธีการดูแลผิวเมื่อคุณเป็นสิ่ว :

- ๑) ทำความสะอาดผิวอย่างอ่อนโยน ใช้น้ำยาที่อ่อนโยนทำความสะอาดในตอนเช้า - เย็น และหลังการออกกำลังกายอย่างหนัก (การขัดผิวไม่หยุดสิ่ว แต่สามารถทำให้ปัญหาแย่ลงได้)
- ๒) พยายามอย่าแตะต้องผิวของคุณ ผู้ที่บีบหรือหยิกสิ่ว สามารถเกิดแผลเป็นหรือจุดด่างดำบนผิวหนังได้
- ๓) โคนหนวดอย่างระมัดระวัง คุณสามารถทดลองเปรียบเทียบระหว่างมีดโกน และที่โกนหนวดไฟฟ้าเพื่อดูว่าแบบไหนปลอดภัยและดีที่สุด นอกจากนี้ยังสามารถใช้สบู่และน้ำ ก่อนทาครีมโกนหนวดเพื่อช่วยให้หนวดเคราของคุณอ่อนนุ่มก่อนโกนอย่างเบามือ
- ๔) อยู่ให้พ้นแสงแดด ยารักษาสิ่วจำนวนมากสามารถทำให้ผิวหนังไวต่อแสงแดด การอยู่ท่ามกลางแสงแดดสามารถทำให้ผิวเหี่ยวแห้ง และเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งผิวหนัง
- ๕) แต่งหน้าอย่างระมัดระวัง การแต่งหน้าทั้งหมดควรปราศจากน้ำมัน มองหาคำว่า "noncomedogenic" บนฉลาก ซึ่งหมายความว่า การแต่งหน้าจะไม่อุดตันรูขุมขนของคุณ แต่บางคนยังคงเป็นสิ่วแม้ว่าจะใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้
- ๖) สระผมเป็นประจำ ถ้าเส้นผมของคุณมันเยิ้มคุณอาจต้องสระผมทุกวัน

๖ เคล็ดลับ : สิ่งที่คุณต้องรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลสุขภาพที่สมบูรณ์สำหรับสภาพผิว

หลายคนที่มีปัญหาสภาพผิวมักหันไปใช้วิธีการดูแลเสริม โดยเฉพาะวิตามิน แร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร ซึ่งมีผลการศึกษาไม่มากนักเกี่ยวกับวิธีการดูแลเสริมสำหรับสภาพผิวต่อไปนี้เป็น ๖ สิ่งที่คุณควรรู้เกี่ยวกับวิธีการดูแลเสริมสำหรับสภาพผิว รวมถึงโรครูมิแพที่ผิวหนัง , พุพอง , โรคสะเก็ดเงิน , สิว และโรคโรซาเซีย (rosacea)

๑. มีหลักฐานบางอย่างที่จำกัดว่าเทคนิคการผ่อนคลายอาจช่วยปรับปรุงอาการของโรคภูมิแพ้ที่ผิวหนัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประชากรเด็ก แม้ว่าการศึกษาส่วนใหญ่มีปัญหาเกี่ยวกับวิธีการ แนวทางปฏิบัติทางคลินิกของ American Academy of Dermatology สำหรับการรักษาโรคภูมิแพ้ที่ผิวหนังระบุว่าไม่มีหลักฐานที่ไม่สอดคล้องกันที่จะแนะนำการใช้วิตามิน แร่ธาตุ และผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพร แนวทางดังกล่าวยังระบุว่าไม่แนะนำให้ใช้โพรไบโอติก / 프리ไบโอติก ในการรักษาผู้ป่วยที่เป็นโรคผิวหนังภูมิแพ้ เนื่องจากหลักฐานที่ไม่สอดคล้องกัน

๒. มีหลักฐานว่าน้ำมันปลา, ภูมิอากาศในทะเลเดดซี, และสมุนไพรเฉพาะที่ Mahonia aquifolium และ indigo naturalis อาจเป็นประโยชน์สำหรับการรักษาโรคสะเก็ดเงิน

๓. ตามแนวทางปฏิบัติทางคลินิกของ American Academy of Dermatology ในการรักษาผิวหนังนี้มีข้อมูลที่จำกัดมากเกี่ยวกับความปลอดภัย และประสิทธิภาพของการรักษาด้วยสมุนไพร และวิธีการเสริมอื่น ๆ

๔. มีหลักฐานไม่เพียงพอที่จะแนะนำ หรือยกเลิกการรักษาด้วยสมุนไพร เช่น น้ำมันทีทรี (tea tree oil), กระเทียม, น้ำมันมะพร้าว, น้ำชา และน้ำผึ้ง สำหรับแผลพุพอง

๕. แม้ว่าผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติบางชนิดได้แสดงสัญญาณว่าจะช่วยอาการของโรคโรซาเซีย แต่ก็มีหลักฐานไม่เพียงพอที่จะสนับสนุนการใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้สำหรับโรคโรซาเซีย

๖. การดูแลสุขภาพของคุณ – ปรีกษาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณเกี่ยวกับวิธีการดูแลเสริมที่คุณใช้ เพื่อช่วยให้คุณสามารถตัดสินใจร่วมกัน และรับทราบข้อมูลร่วมกัน

ภาวะแทรกซ้อนจากการเกิดสิว

ในขณะที่เป็นสิว อาจเกิดความวิตกกังวลและความเครียด ที่นำไปสู่การเกิดภาวะซึมเศร้า และการแยกตัวออกจากสังคมได้ และหลังหายจากการเป็นสิว อาจปรากฏเป็นร่องรอยหรือรอยแผลเป็นลึกในบางราย แต่ด้วยความก้าวหน้าทางการแพทย์ในปัจจุบัน มีวิธีการมากมายให้เลือกใช้ในการรักษารอยที่เกิดจากสิว และการบำบัดรักษาภาวะทางด้านจิตใจด้วยเช่นกัน

ปัญหาทางการแพทย์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสิว

สิวอาจทำให้เกิดแผลเป็น เพื่อลดความเสี่ยงของการเกิดแผลเป็นควรเข้ารับการรักษาตั้งแต่นั้น ๆ และหลีกเลี่ยงการบีบสิว

แหล่งอ้างอิง :

Skin Condition and Complementary Health Approach ; National Center for Complementary and Integrative Medicine . วันที่สืบค้น ๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒ จาก www.niams.nih.gov / health-topics / acne

สิว ; pobpad โรค A-Z . วันที่สืบค้น ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ จาก www.pobpad.com

สิว ; วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี . วันที่สืบค้น ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒ จาก www.th.wikipedia.org

นางสาวสุพินดา กิจทวี
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
กลุ่มงานคุ้มครองผู้บริโภค กองการแพทย์ทางเลือก