

สิว

(ตอนที่ 1)

สิวคืออะไร?

สิว

คือการอุดตันของระบบต่อมไขมันในรูขุมขน โดยปกติแล้วไขมันที่สร้างจากต่อมไขมันจะออกมาตามรูขุมขน หากมีการอุดตันของทางเดินก็จะทำให้เกิดสิวอุดตัน ซึ่งจะพบเป็นลักษณะตุ่มเม็ดเล็ก ๆ ที่มีลักษณะเป็นไตสีขาว ๆ อยู่ข้างใน หากมีตัวกระตุ้นเพิ่มเติม เช่น แบคทีเรีย ก็อาจจะทำให้เกิดการอักเสบได้ และหากสิวกักเสบมากขึ้นแล้ว ก็จะกลายเป็นตุ่มหนอง เป็นสิวยาว และเป็นซีสต์ได้



สิว คือ ปัญหาผิวหนังที่เชื่อว่าทุกคนเคยเป็น ไม่ว่าจะเป็นมากหรือเป็นน้อยก็ตาม คอลัมน์ Beauty-full ฉบับนี้มีเรื่องราวของ "สิว" มาฝากท่านผู้อ่านกันครับ

ชนิดของสิว

สิว

มีหลายชนิด แต่สามารถแบ่งคร่าว ๆ ได้ 2 ชนิดตามลักษณะที่พบ ได้แก่

1. **สิวที่ไม่มีการอักเสบ** เช่น สิวอุดตันหัวขาว (สิวอุดตันหัวปิด) สิวอุดตันหัวดำ (สิวอุดตันหัวเปิด)
2. **สิวที่มีการอักเสบ** เช่น สิวที่เป็นตุ่มแดง (สิวกักเสบ) สิวที่มีหนอง (สิวยาว) สิวอักเสบขนาดใหญ่ (สิวยาว) และสิวที่มีการทำลายของผิวหนังในจนเป็นโพรงคล้ายซีสต์

กลไกการเกิดสิว

ผิวหนังของคนเราจะมีต่อมไขมันอยู่ใต้ผิวหนัง ซึ่งมีหน้าที่สร้างน้ำมันและไขมัน น้ำมันและไขมันที่ถูกสร้างขึ้นนี้จะถูกขับออกทางท่อไขมันซึ่งมีรูเปิดเดียวกับรูขุมขน เมื่อมีการกระตุ้นต่อมไขมัน น้ำมันและไขมันจะถูกสร้างมากขึ้น หากระบายออกจากท่อไขมันไม่ทัน จะเกิดการสะสมและคั่งในรูขุมขน น้ำมันและไขมันก็จะกระตุ้นให้เซลล์ผิวหนังบริเวณดังกล่าวสร้างสารเคราตินมากขึ้น สารเคราตินก็จะจับตัวแน่นกับน้ำมันและไขมัน เกิดเป็นสิวยาว ที่เรียกว่า **โคมีโดน**

ต่อมาการอุดตันนั้นทำให้เกิดสภาพไร้ออกซิเจนในรูขุมขน แบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวยาว หรือโพรพีโอนิแบคทีเรีย แอคนเน จะเจริญเติบโตได้ดี และทำให้เกิดการย่อยสลายไขมันและเป็นจุดเริ่มต้นของสิวกักเสบ จะเห็นได้ว่าสิวมักเกิดขึ้นบริเวณใบหน้า หน้าอก หลังช่วงบน ไหล่ ซึ่งเป็นบริเวณที่ต่อมไขมันทำงานมาก



สาเหตุของการเกิดสิว

ยังไม่ทราบสาเหตุของการเกิดสิวอย่างแน่ชัด แต่เชื่อว่าการเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมนในร่างกายจะมีผลต่อการเกิดสิว และยังมีปัจจัยอื่นที่อาจมีผลต่อการเกิดสิว เช่น กรรมพันธุ์ อารมณ์ อาหาร อากาศ ยา โดยรวมแล้วสามารถแบ่งปัจจัยหลักได้เป็น 2 ชนิด ได้แก่ ปัจจัยภายในร่างกาย และ ปัจจัยภายนอก



ปัจจัยภายในร่างกาย

ปัจจัยที่เกิดจากร่างกายเราเอง เช่น ระดับฮอร์โมน การตอบสนองของร่างกายต่อฮอร์โมน กรรมพันธุ์ โรคเรื้อรัง และผิวพรรณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวเราตั้งแต่กำเนิด สำหรับฮอร์โมนที่มีผลต่อการเกิดสิว ได้แก่ ฮอร์โมนเพศแอนโดรเจน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นต่อมไขมันได้โดยส่วนมากแล้ว ฮอร์โมนจะมากขึ้นเมื่อเราเข้าสู่วัยรุ่น จึงมักพบสิวได้มากในวัยนี้และอาจอยู่ได้นานหลายปี

เรื่อง
ของสิวยังไม่จบ
ฉบับหน้ายังมีเรื่องราว
เกี่ยวกับสิวมามากขึ้นต่อ ไม่
ว่าจะเป็นการรักษาสิวมารวม
ทั้งการปฏิบัติตัวใน
กรณีที่เป็นสิวม

ปัจจัยภายนอก

ปัจจัยที่เกิดขึ้นจากนอกร่างกายของเรา เช่น ยา ครีม และเครื่องสำอางบางชนิด สภาพแวดล้อม แสงแดด อุณหภูมิ และอาหาร ซึ่งเราสามารถป้องกันได้ สำหรับอาหารพบว่าผู้ที่รับประทานอาหารหวาน และอาหารจำพวกแป้งเป็นประจำอาจทำให้เกิดสิวได้ง่าย การใช้เครื่องสำอาง เช่น แป้ง ครีมบางชนิด เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเกิดสิว เนื่องจากส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิดจะอุดตันรูขุมขนได้ ดังนั้น จึงไม่น่าแปลกใจที่สามารถพบสิวได้ในคนที่เลยช่วงวัยรุ่นไปแล้ว การระคายผิวบนใบหน้า เช่น การล้างหน้าที่มีการถูมาก หรือการบีบสิว รวมทั้งการใช้ยาบางชนิดก็ทำให้เกิดสิวเพิ่มขึ้นได้ เช่น ยาคุมกำเนิด ยาสเตียรอยด์

อาหาร



ครีม/ยา



แสงแดด

