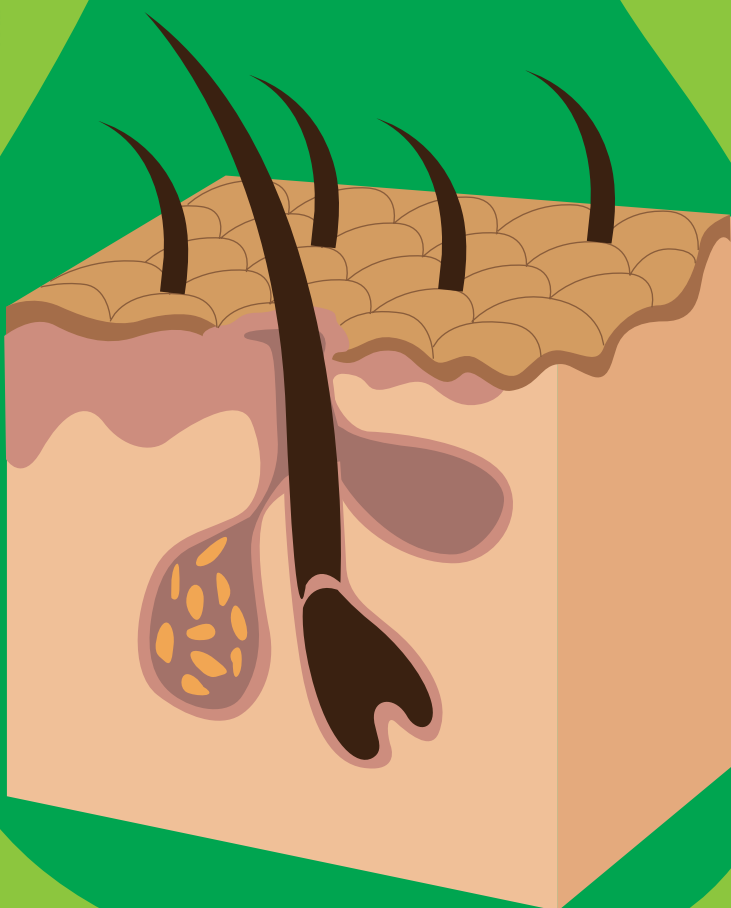


# เรื่อง “สิ่ว..สิ่ว..”

เกริ่นชื่อเรื่องขึ้นมาแบบนี้ มาเอาใจวัย  
รุ่นกันหน่อย .. พออย่างเขาสู่วัยรุ่น สิ่งหนึ่งที่  
มักเกิดขึ้น ทั้งๆ ที่ไม่อยากให้เกิดขึ้นก็คือ  
“สิ่ว” ที่มาปรากฏกายบนใบหน้า ถึงแม้ว่ามัน  
จะเป็นเรื่อง “สิ่ว..สิ่ว” ก็ตาม คอลัมน์  
Beauty full ฉบับนี้ มีเรื่อง “สิ่ว..สิ่ว”  
ที่ไม่ว่าใครสิ่วมาฝากกัน

## เรามาทำความเข้าใจกันก่อน ว่าสิ่วคืออะไร?

สิ่ว คือ การอุดตันของระบบต่อมไขมัน  
ในรูขุมขน ซึ่งตามปกติแล้ว ไขมันที่สร้างจาก  
ต่อมไขมันจะออกมาตามรูขุมขน หากมีการอุดตัน  
ของทางเดินก็จะทำให้เกิดสิ่วอุดตันขึ้น ซึ่งจะ  
พบเป็นลักษณะตุ่มเม็ดเล็กๆ เป็นไตสีขาวๆ อยู่  
ข้างใน หากมีตัวกระตุ้นเพิ่มเติม เช่น แบคทีเรีย  
ก็อาจจะทำให้เกิดการอักเสบได้ และหากสิ่ว  
อักเสบมากขึ้นแล้ว ก็จะกลายเป็นตุ่มหนอง เป็น  
สิ่วหัวช้าง และเป็นซีสต์ได้



## ชนิดของสิ่ว

สิ่วมีหลายชนิด แต่สามารถแบ่งคร่าวๆ ได้ 2 ชนิด  
ตามลักษณะที่พบ ได้แก่ สิ่วอักเสบ และสิ่วที่ไม่อักเสบ

1. **สิ่วที่มีการอักเสบ** เช่น สิ่วที่เป็นตุ่มแดง (สิ่ว  
อักเสบ) สิ่วที่มีหนอง (สิ่วตุ่มหนอง) สิ่วอักเสบขนาดใหญ่  
(สิ่วหัวช้าง) และสิ่วที่มีการทำลายของผิวหนังจนเป็นโพรง  
คล้ายซีสต์
2. **สิ่วที่ไม่มีการอักเสบ** เช่น สิ่วอุดตันหัวขาว (สิ่ว  
อุดตันหัวปิด) สิ่วอุดตันหัวดำ (สิ่วอุดตันหัวเปิด)

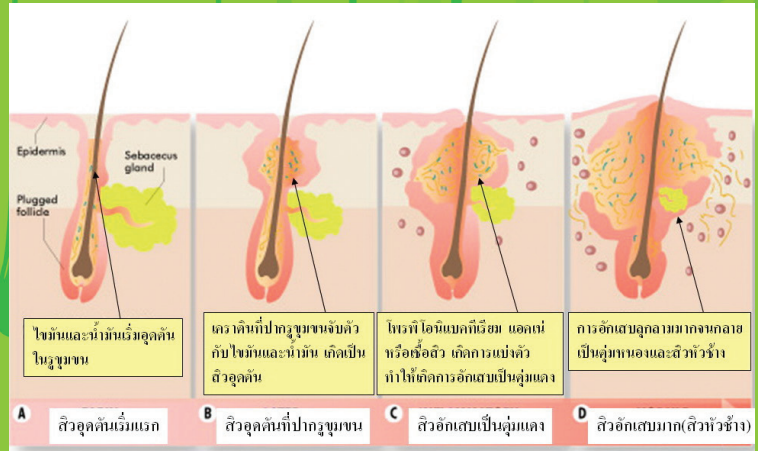


Full

อ.นพ.วาสนภ วชิรมน  
 แผนกผิวหนังและเลเซอร์ ภาควิชาอายุรศาสตร์  
 คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

การเกิดสิว

สิวมักเกิดบริเวณใบหน้า **หน้าอก** **หลังช่วงบน ไหล่** ซึ่งเป็นบริเวณที่ต่อมไขมันทำงานมาก ต่อมไขมันเป็นต่อมที่อยู่ใต้ผิวหนัง มีหน้าที่สร้างน้ำมันและไขมัน น้ำมันและไขมันที่ถูกสร้างขึ้นนี้จะถูกขับออกทางท่อไขมันซึ่งมีรูเปิดเดียวกับรูขุมขน เมื่อมีการกระตุ้นต่อมไขมัน น้ำมันและไขมันจะถูกสร้างมากขึ้น หากระบายออกจากท่อไขมันไม่ทัน จะเกิดการสะสมและคั่งในรูขุมขน น้ำมันและไขมันก็จะกระตุ้นให้เซลล์ผิวหนังบริเวณดังกล่าวสร้างสารเคราตินมากขึ้น สารเคราตินก็จะจับตัวแน่นกับน้ำมันและไขมัน เกิดเป็นสิวดูดตัน หรือที่เรียกว่า **โคมีโด** ต่อมาการอุดตันนั้นทำให้เกิดสภาพไร้ออกซิเจนในรูขุมขน แบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิว หรือ **โพรพีโอนิแบคทีเรีย** แอคน์ จะเจริญเติบโตได้ดี และทำให้เกิดการย่อยสลายไขมันและเป็นจุดเริ่มต้นของสิวกักเสบ



สาเหตุของการเกิดสิว

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

**1. ปัจจัยภายในร่างกาย** คือ ปัจจัยที่เกิดจากร่างกายเราเอง เช่น ระดับฮอร์โมน การตอบสนองของร่างกายต่อฮอร์โมน กรรมพันธุ์ โรคเรื้อรัง และผิวพรรณ ซึ่งเป็นสิ่งที่ติดตัวเราตั้งแต่กำเนิด

**2. ปัจจัยภายนอก** คือ ปัจจัยที่เกิดขึ้นจากนอกร่างกายของเรา เช่น ยา ครีม และเครื่องสำอางบางชนิด สภาพแวดล้อม แสงแดดและอุณหภูมิ และอาหาร ซึ่งเราสามารถป้องกันได้ สำหรับฮอร์โมนแล้ว ร่างกายสามารถสร้างฮอร์โมนเพศแอนโดรเจน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นต่อมไขมันได้ โดยส่วนมากแล้วฮอร์โมนจะเริ่มสร้างเมื่อ **อายุ 11-14 ปี** จึงมักพบสิวได้มากในวัยนี้และอาจอยู่ได้นานหลายปี ส่วนอาหารโดยทั่วไปไม่มีผลต่อการเกิดสิว แต่มีผลจากงานวิจัยเบื้องต้นว่าอาหารที่หวาน และอาหารจำพวกแป้ง จะทำให้เกิดสิวได้ง่าย นอกจากนี้ปัจจัยด้านอากาศ ก็จะมีผลบ้างขึ้นอยู่กับแต่ละคน บางคนเป็นสิวมากในฤดูหนาว บางคนเป็นสิวมากในหน้าร้อน การใช้เครื่องสำอาง เช่น แป้ง ครีมบางชนิด เป็นปัจจัยที่สำคัญในการเกิดสิว เนื่องจากส่วนผสมในเครื่องสำอางบางชนิดจะอุดตันรูขุมขนได้ ดังนั้น จึงไม่น่าแปลกใจที่สามารถพบสิวได้ในคนที่เลยช่วงวัยรุ่นไปแล้ว การระคายผิวบนใบหน้า เช่น การล้างหน้าที่มีการถูมาก หรือการบีบสิว รวมทั้งการใช้ยาบางชนิดก็ทำให้เกิดสิวเพิ่มขึ้นได้ เช่น ยาคุมกำเนิด ยาเสตีรอยด์

