

สิว

(ตอนที่ 2)

ฉบับที่แล้ว ได้นำเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับ "สิว" ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการเกิดสิว สาเหตุ และปัจจัยของการเกิดสิว รวมทั้งสิวชนิดต่างๆ ในฉบับนี้เราจะพูดคุยกันต่อในเรื่องของการรักษา สิวที่ถูกต้องทางการแพทย์



หลักการรักษาสิวมีหลักการง่ายๆ 4 ข้อ ได้แก่

- 1) ควรหยุดสาเหตุที่ทำให้เกิดสิว งดใช้เครื่องสำอางที่ไม่จำเป็น
- 2) งดสิ่งที่จะทำให้สิวะที่เป็นอยู่แล้วเป็นมากขึ้น เช่น การบีบสิวะ เป็นต้น
- 3) การใช้ยารักษาสิว ควรปรึกษาแพทย์เพื่อทำการรักษา ไม่ควรซื้อยามาใช้เองเนื่องจากอาจไม่ตรงกับชนิดของสิวะ รวมทั้งอาจทำให้เชื้อสิวะเกิดการดื้อยาได้
- 4) ต้องมีความอดทน การรักษาสิวส่วนมากใช้เวลาหลายสัปดาห์

การปฏิบัติตัวเมื่อเป็นสิวะ ควรหลีกเลี่ยงเครื่องสำอางที่ทำให้เกิดสิวะ เครื่องสำอางที่เพิ่มความมัน ควรเลือกเครื่องสำอางที่ไม่ทำให้เกิดสิวะ หรือที่มีเขียนข้างฉลากว่า “ไม่ทำให้เกิดสิวะ หรือ Non-comedogenic” ควรหลีกเลี่ยงภาวะที่ร้อน เพราะสิวะบางชนิดอาจเห่อได้เมื่อสัมผัสอากาศร้อน ไม่ควรบีบหรือแกะสิวะโดยเด็ดขาด เพราะอาจทำให้สิวะอักเสบ และทำให้เกิดรอยด่างมากขึ้น ควรหลีกเลี่ยงอาหารหวานและอาหารจำพวกแป้ง รวมทั้งไม่ควรล้างหน้ามากกว่าวันละ 2-3 ครั้ง เพราะจะทำให้ผิวแห้งเกินไป ที่สำคัญผลิตภัณฑ์ล้างหน้าไม่ควรเป็นด่างมากเกินไป และไม่ควรถูหน้าแรงๆ ขณะล้างหน้า ควรใช้ผ้าซับเบาๆ หลังล้างหน้า สูดถ่ายหลีกเลี่ยงการสัมผัสแสงแดด เพราะจะทำให้รอยสิวะหายช้า

การรักษาสิวที่จัดเป็นการรักษาหลัก ได้แก่ การใช้ยา ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบทา หรือรับประทาน ทั้งนี้ขึ้นกับชนิดและความรุนแรงของสิวะ



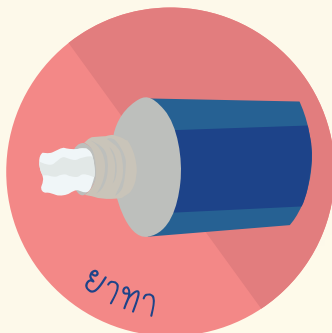
ยาทาสำหรับสิวะ จะออกฤทธิ์ที่การลดสิวะอุดตัน ฆ่าเชื้อสิวะ และลดการอักเสบ ส่วนมากต้องใช้ร่วมกันเพื่อให้ได้ผลการรักษาที่ดีและลดโอกาสการดื้อยา ยาที่นิยมใช้ เช่น ยาทาที่มีส่วนผสมของกรดซาลิซิลิก ซึ่งจะซึมเข้าสู่รูขุมขน ช่วยให้สิวะอุดตันที่มีอยู่ค่อยๆ หลุดออก หากใช้ในความเข้มข้นสูงอาจทำให้ผิวลอกได้ **ยาทาที่มีตัวยานาเบนโซอิลเปอร์ออกไซด์** ซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น ครีม เจล โลชั่น และมีหลายความเข้มข้น มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อสิวะ เมื่อทายาไว้บนผิวหน้า ปริมาณเชื้อและไขมันบนผิวหน้าจะลดลง ยานี้อาจทำให้เกิดการระคายเคืองต่อผิวหน้า ในระยะแรกของการใช้ยาอาจทำให้ผิวหน้าแดงอักเสบจึงควรจะเริ่มใช้ยาในขนาดความเข้มข้นต่ำๆ ยากลุ่มนี้มีข้อควรระวังคืออาจทำให้สีผิวเสีย หรือที่นอนจางลง หรือเปลี่ยนสีได้



ยาทาที่มีตัวยาปฏิชีวนะ เช่น คลินดามัยซิน อีริโทรมัยซิน ช่วยฆ่าเชื้อสิว มีทั้งรูปแบบ เจลและน้ำ ยาทาที่มีส่วนผสมของวิตามินเอและอนุพันธ์ เช่น เติร์ติโนอิน ไอโซเตรติโนอิน อะดาพาลีน ยากลุ่มนี้มีฤทธิ์ทำให้ผิวหนังลอกหลุดเร็วขึ้น สิวอุดตันนิ่มลงและหลุดออกจากผิว ทำให้ปริมาณหัวสิวลดลง และยาทาที่มีส่วนผสมของอะเซเลอิก แอซิด ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อสิว ข้อดีคือช่วยลดการสร้างเม็ดสี ทำให้รอยสิวจางลง

ส่วน **ยารับประทาน** นั้น ต้องบอกว่าการรับประทานยาสิวมักจะเป็นยาตัวใดก็ตาม ควรรับประทานติดต่อกันไม่ต่ำกว่า 3 เดือน หากหยุดยาเร็ว สิวจะกลับมาเป็นใหม่ได้ง่าย ยาที่นิยมใช้คือ **ยากลุ่มปฏิชีวนะ ยากลุ่มฮอร์โมน และยากลุ่มอนุพันธ์วิตามินเอ** กลุ่มยาปฏิชีวนะที่ใช้บ่อย ได้แก่ ยากลุ่มเตตราไซคลิน ด็อกซิไซคลิน มิโนไซคลิน อีริโทรมัยซิน ยากลุ่มนี้มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อและลดการอักเสบ บางตัวอาจมีผลข้างเคียง เช่น คลื่นไส้ อาเจียน อาจปวดท้องได้หากรับประทานขณะท้องว่าง

สำหรับสุภาพสตรีที่มีสิวบางประเภท อาจใช้ยากลุ่มฮอร์โมน เช่น เอสโตรเจน และยาที่มีฤทธิ์ต้านฮอร์โมน แอนโดรเจน เช่น ไซโปรทีโรน อะซีเตท ยากลุ่มนี้เหมาะสมสำหรับผู้ที่ที่เป็นสิวจากฮอร์โมน มีผลข้างเคียงคือ คัดตึงเต้านมและน้ำหนักเพิ่มขึ้นได้ และยาอีกกลุ่มคือ ยากลุ่มอนุพันธ์ของวิตามินเอ ได้แก่ ไอโซเตรติโนอิน เป็นยารักษาสิวเป็นยาที่ใช้ได้ผลสำหรับสิวที่เป็นมากหรือสิวที่ดื้อต่อยาหรือการรักษาอื่น เหมาะสำหรับสิวกึ่งอักเสบมากและสิวกึ่งหัวช้าง ยากลุ่มนี้จะทำให้ไขมันและเซลล์ลงจึงไม่เกิดสิว แต่อาจมีผลข้างเคียง เช่น ปากแห้ง ผิวแห้งแตก ริมฝีปากบวม ปวดกล้ามเนื้อ ปวดข้อ สำหรับผู้ที่รับประทานยาขณะตั้งครรภ์ก็อาจจะทำให้ทารกเกิดมาพิการได้ ดังนั้น การใช้ยานี้ต้องมีการคุมกำเนิดร่วมด้วย และหากต้องการตั้งครรภ์ต้องหยุดยานี้ 1 เดือน (ตามข้อมูลขององค์การอาหารและยาสหรัฐอเมริกา) ไม่ใช่หยุดยาเป็นปีตามที่มีการกล่าวอ้างทางอินเทอร์เน็ต



นอกจากนี้การรักษาเสริม เช่น **การกดสิว** เป็นการทำให้หัวสิวอุดตันที่มีอยู่ออกเร็วขึ้น เพราะหากปล่อยไว้ อาจทำให้เกิดการอักเสบได้ การกดสิวควรทำโดยผู้เชี่ยวชาญและเครื่องมือที่สะอาดปลอดเชื้อ หากกดสิวดังกล่าวไม่หมด อาจทำให้เกิดการอักเสบภายหลังได้ ส่วนการฉีดยารักษาสิว เป็นการฉีดยาเข้าที่เม็ดสีเพื่อลดการอักเสบในกรณีที่มีสิวกึ่งอักเสบมาก ข้อดีคือสามารถหยุดการอักเสบได้เร็ว แต่อาจมีผลข้างเคียงได้คือผิวยุบลงในกรณีที่มีสิวกึ่งอักเสบมากเกินไป ซึ่งผิวยุบลงมักจะค่อยๆ ดีขึ้นได้เอง และอีกวิธีการคือ **การใช้เลเซอร์** มีการใช้เลเซอร์เสริมเพื่อลดสิวก้อนและสิวกึ่งอักเสบบางประเภท ทำให้เห็นผลการรักษาที่เร็วขึ้น

ในท้ายนี้ขอฝากคำแนะนำสำหรับผู้ที่เป็นสิวะว่า ควรปฏิบัติตามข้อแนะนำข้างต้น ที่สำคัญไม่ควรซื้อยามาใช้เอง เนื่องจากสิวะมีหลายชนิด หลายประเภท การซื้อยามาใช้เองอาจเป็นการรักษาที่ไม่ตรงจุด ทำให้เสียค่าใช้จ่ายและเสียเวลาโดยไม่จำเป็น นอกจากนี้ไม่ควรใจร้อนในการรักษารอยสิวและแผลเป็น トラバドที่สัวยังไม่หาย ยังมีสิวะใหม่ขึ้นเรื่อยๆ ก็จะมีรอยตามมาได้อีก ดังนั้นจึงควรจัดการกับสิวก่อนที่จะจัดการกับรอย เมื่อมีสิวะควรจะรีบรักษาเพราะหากปล่อยไว้จนเกิดแผลเป็นจะทำให้ยิ่งเสียค่ารักษามากขึ้น