

# รอยแดง รอยดำ รอยหลุมสิว รักษาบาดแผลร้ายด้วย สารบำรุงผิวขั้นเทพ



รอยแดง รอยดำ รอยหลุมสิว รักษาบาดแผลร้ายด้วยสารบำรุงผิวขั้นเทพ

แค่มีสิวเม็ดเป้งหรือสิวมดเล็กๆขึ้นบนใบหน้าก็ว่าแย่แล้ว แต่สิวจากรูมก็ยังมีร่องรอยแผลเป็นจากสิว ทำให้หนุ่มๆ สาวๆต้องเสียเงินไปกับค่ารักษาไม่จบสิ้น แต่เราสามารถเอาชนะปัญหาผิวเหล่านั้นได้ด้วยกระบวนการดูแลตัวเอง เติมสารบำรุงผิวที่เหมาะสม และขั้นตอนการรักษาอย่างถูกวิธี

เมื่อเป็นสิวจาโดยเฉพาะสิวกักเสบ มักจะทิ้งรอยแดง รอยดำ และยิ่งการอักเสบลงลึกถึงชั้นหนังแท้จนเกิดการทำลายไย คอลลาเจนก็จะก่อแผลหลุมสิว ‘คุณหมอหยก’- แพทย์หญิงสาวิตรี สิริกุลพิบูลย์ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม อธิบายถึงสาเหตุของการเกิดสิวกักเสบอาจมาจากทั้งปัจจัยภายนอกอย่าง แสงแดด มลพิษฝุ่น ควัน และปัจจัย ภายในตัวเราและการกระทำ ได้แก่ กรรมพันธุ์ ฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมบางอย่าง เช่น นอนดึก เครียด รวมถึงโรคประจำตัว อาทิ ยาต้านชัก ยาด้านวัณโรค ยาที่มีผลต่อฮอร์โมนโดยตรง อีกทั้งการรับประทานอาหารที่มี ส่วนผสมของนม เนย น้ำตาล ตลอดจนการดูแลรักษาผิวที่ผิดวิธี อย่างการใช้เครื่องสำอางที่มีส่วนประกอบน้ำมันลา โนลิน ไขมันจากสัตว์ หรือพืชบางชนิด ทำให้เกิดการแพ้และกระตุ้นให้เกิดสิวกักเสบมากขึ้นนั่นเอง

ดังนั้นเราจึงควรหลีกเลี่ยงปัจจัยที่เป็นต้นเหตุ และเปลี่ยนความคุ้นเคยเดิมๆที่อาจส่งผลเสียต่อผิว เช่น หลีกเลี่ยง การแกะเกาผิวหนังหรือบีบสิว และการใช้กระดาษซับมันบ่อยครั้งจนทำให้ต่อมไขมันใต้ผิวผลิตน้ำมันออกมา มากขึ้น เป็นพิเศษ เพราะคิดว่าผิวเราแห้งจนเกินไป ซึ่งคุณหมอหยกแนะนำว่าควรฉีดสเปรย์น้ำแร่แล้วใช้ทิชชูซับออกเพื่อ เพิ่มความสดชื่นให้กับผิวหน้าจะดีกว่า นอกจากนั้นควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ปลอดภัยและเหมาะสมกับสภาพผิว มี คุณสมบัติ Non-Comedogenic ไม่ทำให้เกิดการอุดตัน ช่วยลดการสะสมของเชื้อแบคทีเรีย และผ่านการรับรองเป็น อันใช้ได้

แต่ถ้าสิวจาได้สร้างปัญหาารอยแผลเป็นทิ้งไว้แล้ว กรณีแผลเป็นสิวจาในกลุ่มวัยรุ่น มักจะหายได้ไวกว่าผู้ใหญ่ สามารถปรึกษาแพทย์เพื่อรับยารักษาหรือบำรุงผิวด้วยสาร Arbutin, Licorice ซึ่งจะช่วยรักษาเรื่องรอยแดงหรือดำ ปรับสี ของรอยแผลเป็นให้ดูจางลงอย่างเป็นธรรมชาติ วิตามินบีรวมและวิตามินอี จะช่วยสมานแผล ลดเลือนรอยแผลเป็น ช่วยฟื้นฟูผิวที่มีปัญหาให้กลับนุ่มขึ้น และยังมีบทบาทในการช่วยแผลเป็นหลุมสิวได้

ผู้เชี่ยวชาญด้านความงาม กล่าวเพิ่มเติมว่า วิตามินที่สำคัญต่อผิว เช่น ไนอาซิनाไมด์ (Niacinamide) ซึ่งเป็น

อนุพันธ์ของวิตามิน B3 และวิตามินซี ล้วนถูกนำมาใช้ร่วมในการรักษาแผลเป็นผิวอย่างมาก เพราะมีส่วนช่วยลดการสังเคราะห์เม็ดสีเมลานิน จึงมีประสิทธิภาพสูงในการรักษารอยดำผิวและช่วยให้ผิวใสได้ รวมถึงสารสกัดจากพืชธรรมชาติ เช่น Allium Cepa เข้มข้น ก็มีส่วนช่วยลดเลือนแผลเป็นได้เช่นกัน นอกจากนี้หากบำรุงผิวโดยเลือกผลิตภัณฑ์ที่สามารถดูแลแผลเป็นผิวให้ครบ 5 ด้าน ได้แก่ ลดอาการอักเสบและรอยแดงผิว ปรับสีของรอยดำหลังจากการเกิดผิวให้จางลง ฟันฟูรอยหลุมผิว บำรุงผิวให้ชุ่มและเรียบเนียน และช่วยป้องกันการเกิดผิวใหม่ได้ ก็จะช่วยให้ผิวหนังใสร้อยรอยสิ่วช้าๆมากวนใจได้

ส่วนกลุ่มผู้ใหญ่ที่ไม่สามารถทายาแล้วหายได้ทันใจ อาจต้องพึ่งพาการผลัดเซลล์ผิวเป็นทางเลือก และปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาด้วยวิธีเลเซอร์ หรือการฉีดฟิลเลอร์ด้วยสาร Hyaluronic acid ซึ่งช่วยบรรเทาแผลประเภทหลุมผิวได้พอสมควร

ทั้งนี้ คุณหมอหยกยังได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมอีกว่า “ควรเริ่มต้นด้วยการทายาตามแพทย์สั่ง ร่วมกับการรักษาด้วยตนเอง เช่น ลด ละ เลิกพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดแผล และคำนึงถึงกฎ 5 อ นั่นคือ อ.อาหาร บำรุงร่างกายด้วยสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างไคคอลลาเจนและช่วยให้ผิวสวยใสสุขภาพดี เช่น วิตามินซี อ. อากาศ เลี่ยงมลพิษ ฝุ่น ควัน ตามด้วย อ.อุจจาระ ช่วยขับของเสียสารพิษ อ.อารมณ์ ลดความเครียด เต็มสุขภาพใจ ปรับพฤติกรรมนอนให้เพียงพอ ไม่นอนดึก และสุดท้ายคือ อ. ออกกำลังกาย”

โปรดนึกไว้เสมอว่า ป้องกันไว้ดีกว่าแก้ แต่ถ้าปัญหานั้นได้เกิดแล้ว ก็จำเป็นต้องปรับความคิดและจิตใจ รักษาอย่างถูกวิธี โดยศึกษาจากผู้รู้จริงและแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ นับเป็นการดูแลผิวที่ดีที่สุดในทุกตำรา

ข้อมูลโดย บริษัท เอ็นบีดี เฮลท์แคร์ จำกัด