

# ใส่ “แมส” หน้ากากอนามัย ปิดหน้าทุกวัน แล้วทำให้ “สิว” ขึ้น ต้องแก้ยังไง



“แมส” Mask หน้ากากปิดหน้าใส่อย่างไรไม่ให้ทำร้ายผิวหน้า เพราะอาจเกิดปัญหา “สิว” ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของใครหลายคน ไม่ว่าจะผุดขึ้นมาเม็ดเล็กหรือเม็ดใหญ่ ก็ทำลายความมั่นใจได้เหมือนกัน เหตุผลที่เราใส่หน้ากากอนามัยก็เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรค ป้องกันฝุ่นละออง หรือฝุ่น PM2.5 ที่กำลังเป็นปัญหาใหญ่ของคนไทย ทำให้เราต้องหันมาใส่ “แมส” กันเกือบตลอดเวลาบวกกับอากาศประเทศไทยเป็นเมืองที่ร้อนอบอ้าว ผิวหน้าจึงมีอาการเหื่อไหลได้ง่าย ทำให้หลายๆ คน มีปัญหาผิวต่างๆ ตามมาค่ะ

การใส่ “แมส” ตลอดเวลาจะทำให้เกิดปัญหาอะไรบ้าง?

- เกิดความอับชื้น ที่เกิดจากเหงื่อ และละอองจากการไอจาม ความชื้นของเหงื่อ และละอองที่กระจายอยู่ในหน้ากากทำให้เกิดการสะสมของแบคทีเรียและเชื้อราในปริมาณที่มากกว่าปกติเป็นสาเหตุทำให้ทั้งแบคทีเรียและเชื้อราโตขึ้นทำให้เกิดการติดเชื้อ แล้วก่อให้เกิดการอักเสบ และกลับมาทำร้ายผิวหน้าของเราได้
- เกิดการเสียดสี หากแมสที่ใส่มีขนาดไม่พอดีกับใบหน้า และมีขนาดใหญ่เกินไป เวลาที่ขยับใบหน้าบ่อยๆ ตัวแมสก็จะมีเสียดสีถูไถไปกับใบหน้าของเราทำให้ผิวหน้าของเราเกิดการระคายเคืองและอักเสบ
- เกิดรอยกดทับบนใบหน้า ในกรณีที่แมสมีขนาดเล็กเกินไป ช่วงบริเวณที่ขอบและสายคล้องก็จะรัดแน่น เมื่อใส่เป็นเวลานานๆ จะทำให้ใบหน้าเกิดริ้วรอยได้

- เกิดผื่นแพ้ จากความอับชื้นของเหงื่อ และการเสียดสีจากแมสที่ใส่ ทำให้ผิวมีผื่นแดงและอาจมีอาการคันเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นอาการของผิวแพ้ง่ายร่วมด้วย

- การเกิดสิวและการอุดตัน ที่จริงแล้วการใส่แมสนั้น เป็นตัวกระตุ้นทำให้ผิวเกิดปัญหาสิวขึ้นได้ ทั้งในคนที่ไม่แต่งหน้าและในคนที่แต่งหน้า แต่เครื่องสำอางที่เราใช้แต่งหน้าบวกกับเหงื่อที่อบอยู่ภายใต้แมสนั้น จะยังเป็นตัวกระตุ้นทำให้ผิวเกิดการอุดตันได้ง่ายขึ้นนั่นเองค่ะ

สิวที่เกิดจากการใส่แมส มีลักษณะอย่างไรบ้าง?

หลักๆ แล้ว สิวที่เกิดจากการใส่แมสนั้น จะเป็นประเภท สิวอุดตัน และสิวมด โดยสิวมดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ค่ะ

- สิวอุดตันหัวเปิด หรือสิวหัวดำ (Blackheads หรือ open comedone) จะมีลักษณะเป็นจุดสีดำขึ้นบริเวณรอบๆ จมูกและใบหน้า เกิดจากการอุดตันของขน เนื้อเยื่อ และไขมันภายในรูขุมขน ในขณะที่สารเหล่านั้นโผล่พ้นขึ้นมาสัมผัสกับออกซิเจนในอากาศจะทำให้ปฏิกิริยาให้เปลี่ยนเป็นจุดสีดำ

- สิวอุดตันหัวปิด หรือสิวหัวขาว (Whiteheads หรือ close comedone) เป็นตุ่มเล็ก ๆ สีขาวบนผิวหนัง เกิดจากเชื้อแบคทีเรียที่อุดตันอยู่ภายในรูขุมขน แต่รูขุมขนที่อุดตันนั้นจะไม่ได้สัมผัสอากาศ จึงไม่มีการเกิดปฏิกิริยากับออกซิเจน และยังคงมองเห็นเป็นจุดสีขาวที่อุดตันอยู่บนผิวหนัง

- สิวมด สิวประเภทนี้จะมีลักษณะ เป็นตุ่มเล็ก ๆ สีขาว หรือสีชมพู แต่จะไม่มีหัว และอาจมีอาการคันร่วมด้วย ทริคง่ายๆ ทำได้ด้วยตัวเอง ใส่ “แมส” อย่างไร ไม่ทำให้ผิวเสีย ไม่ทำให้เกิดสิว

1. เลือกแมสที่มีความพอดีกับใบหน้า
2. รักษาความสะอาดของแมสเมื่อถอดออกควรเก็บใส่ซองหรือถุงซิปล็อคที่สะอาดปลอดเชื้อ
3. เปลี่ยนตามระยะเวลาการใช้งานที่เหมาะสม คือ ควรเปลี่ยนทุกวันและไม่นำกลับมาใช้ซ้ำอีก
4. พยายามเลือกแมสที่มีความอ่อนนุ่ม เพื่อลดการบาดเจ็บของผิวหน้าเมื่อมีการเสียดสีขึ้น
5. ระหว่างวันถอดออกบ้างเพื่อให้ผิวหน้าได้มีการระบายเสมอนให้ผิวได้หายใจ

\*\* ก่อนการสัมผัสกับแมสควรใช้เจลล้างมือก่อนทุกครั้ง

\*\* วิธีจับเวลาใส่และถอด คือ ให้จับที่สายคล้อง และควรถอดในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก และไม่ถอดในแหล่งชุมชนที่มีโอกาสสูดเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคสูง

6. ล้างหน้าให้สะอาดทุกครั้งหลังจากที่ถอดแมส หากแต่งหน้า หรือทาครีมกันแดด ควรใช้เมคอัพรีมูฟเวอร์ กับคลีนเซอร์เช็ดทำความสะอาดใบหน้าที่ก่อนการล้างหน้าทุกครั้ง เพื่อป้องกันการอุดตันซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดสิว

7. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ ที่มีความอ่อนโยนต่อผิวปราศจากสารเคมีที่ไปกระตุ้นทำให้เกิดการระคายเคืองกับผิวหนังโดยใช้ผลิตภัณฑ์ที่สลากเขียนว่า Hypoallergenic ที่ไม่ทำให้เกิดการแพ้และไม่ก่อให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน (Non-Comedogenic) และในส่วนผสมยัง ปราศจากน้ำมัน (Oil-Free), ปราศจากสารเคมี (Non-Chemical), ปราศจากน้ำหอม (No Perfume - No Fragrance) และปราศจากสารกันบูด (No Preservatives) อีกด้วย

8. การแต่งหน้า ให้เลือกแต่งหน้าเพียงครั้งก่อนนอนของใบหน้า ที่ผิวไม่ได้สัมผัสกับบริเวณที่ใส่แมส หรือจะเลือกแต่งหน้าเพียงบางๆ รวมถึงงดแต่งหน้าไปเลย ก็สามารถช่วยได้

\*\*\* ลองสังเกตตัวเองกันดูนะคะว่า ปัญหาใดกันแน่ที่เมื่อเราสวมใส่ “แมส หน้ากากอนามัย” แล้วทำให้เกิด “สิ่ว” หรือปัญหาผิวต่างๆ จากนั้นก็เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมกับสภาพผิวของตัวเองจะดีที่สุดค่ะ

– แล้วนอกจากแมส หน้ากากอนามัย ที่ใส่กันอยู่ จะทำให้เกิดสิ่วแล้ว ยังมีสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้ผิวหน้าเป็นสิ่วได้อีกนะ–

รักษาสิวจาก 4 สาเหตุหลัก BSL Clinic รักษาอย่างไร คลิกได้ที่ <https://goo.gl/ZF2qRp>

การรักษาสิ่วที่ดี คือ การรักษาสิ่วตามสาเหตุของคนไข้แต่ละคน เพื่อให้ผลการรักษาที่ตรงจุดกับสิ่ว แถมยังปลอดภัยกับผิวในระยะยาว เพราะฉะนั้นหากผิวมีสิ่วขึ้น แนะนำให้เข้ามาปรึกษากับแพทย์ผิวหนังที่มีความเชี่ยวชาญ เพื่อให้แพทย์ได้วิเคราะห์ว่าคนไข้มีสิ่วที่เป็นลักษณะแบบใด เพื่อนำไปสู่วิธีการรักษาหรือการใช้ผลิตภัณฑ์ยาชนิดใดที่ตรงกับอาการสิ่วและลักษณะผิวของคนไข้มากที่สุด อีกทั้งยังมีความปลอดภัย ผิวกลับมาเรียบเนียนใส ปลอดภัยและผิวก็แข็งแรงขึ้น ด้วย 4 คอนเซ็ปต์การรักษาของ BSL Clinic คือ

1. รักษาสิ่วที่สาเหตุของการเกิดสิ่ว
2. ทำให้สิ่วเก่าหาย สิ่วใหม่ขึ้นน้อยลง
3. ไม่ใช้สเตียรอยด์ ไม่ใช้ยา ไม่ใช้สารเคมีที่เป็นอันตรายกับผิวในการรักษาสิ่ว
4. เน้นฟื้นฟูผิวให้ผิวกลับมาแข็งแรงขึ้น หลังการรักษาคนไข้สามารถดูแลผิวได้ด้วยตัวเองอย่างถูกวิธี

เบื้องต้นวิธีการรักษาสิ่วของ BSL Clinic ประกอบไปด้วย

การกินยา ทายา – แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะเป็นผู้ประเมินว่าลักษณะผิวและปัญหาสิ่วในคนไข้ท่านนั้น ควรได้รับการรักษาด้วยยาแบบใด ซึ่งยาที่กินจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ 1.ยากินฆ่าแบคทีเรียสิ่ว 2.ยากินลดการอักเสบของสิ่ว 3.ยากินลดต่อมไขมัน ข้อดี คือ ยาที่แพทย์ผู้เชี่ยวชาญสั่งจ่ายจะมีความปลอดภัยมากกว่าการไปซื้อยามาทาหรือกินเอง เพราะถ้าซื้อยามากินหรือทาเองอาจส่งผลข้างเคียงต่อผิวหนังได้

การรักษาด้วยเลเซอร์ – แพทย์ผู้เชี่ยวชาญจะตั้งค่าพลังงานเลเซอร์ให้เฉพาะเจาะจงกับต่อมไขมัน เพื่อลดขนาดของต่อมไขมันให้มีขนาดเล็กลง กระตุ้นการเติมเต็มของหลุมสิ่ว รูขุมขนกระชับ ผิวเรียบเนียนขึ้น เลเซอร์เป็นการปรับ

สภาพผิวกระตุ้นการสร้างเซลล์ผิวใหม่ที่แข็งแรงมาทดแทนเซลล์ผิวเก่า สร้างให้ผิวแข็งแรงดังนั้นก็จึงไม่ทำให้ผิวบางลงอย่างแน่นอนค่ะ

BSL เปิดให้บริการ 3 สาขา

สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805

การเดินทางสาขาสีลมBTS ศาลาแดง ทางออก 4, MRT สีลม ทางออก 2 ศาลาแดงซอย 2

สุขุมวิท โทร.02-052-4605, 06-3923-6862

การเดินทางสาขาสุขุมวิท BTS อโศก ทางออก 5, MRT สุขุมวิท ทางออก 3 อาคารไทม์สแควร์ ชั้น G

สามย่าน โทร.02-235-2323

การเดินทางสาขาสามย่าน MRTสามย่าน ทางออก 1 ตรงข้ามวัดหัวลำโพง

ช่องทางการติดต่อ BSL Clinic

Line : <https://line.me/ti/p/@bslclinic>

IG :[https://www.instagram.com/bsl\\_clinic/](https://www.instagram.com/bsl_clinic/)

FB : <https://www.facebook.com/bslclinic/>

Twitter :<https://twitter.com/home>

Website : <https://bit.ly/2T09wpL>

Youtube : <https://bit.ly/2Suke0S>

#สิ่ว #รีวิวผลการรักษาสิ่ว #รักษาสิ่วคลินิกไหนดี #ปัจจัยการเกิดสิ่ว #บีเอสแอลคลินิก #BSLclinic #รักษาสิ่ว  
ที่ไหนไม่หายมาที่บีเอสแอลคลินิก