

6 ปัจจัยใกล้ตัวที่ส่งผลกระทบต่อเกิดการเกิด “สิว”



สิว จุดเล็กๆ บนใบหน้า ที่เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของผิวหนังจุดเล็กๆ ที่ทำลายความมั่นใจที่และทำร้ายผิวหน้าของเรา ขึ้นเพียงจุดสองจุดยังพอทำใจ แต่บางที่ขึ้นมาเต็มหน้าจนแทบจะไม่มีที่ว่างผิวหน้าได้หายใจ แถมบางครั้งยังมีลักษณะเป็นสิิวหัวหนอง สิวอุดตันเพิ่มไปอีก บอกได้เลยว่าไม่ต้องซื้อครีมของแถมมาให้เพียบเล่นเอาความมั่นใจหายไปแทบจะไม่เหลือกันเลยทีเดียวซึ่งมีปัจจัยใกล้ตัวที่บางครั้งเราอาจคาดไม่ถึง

สาเหตุของการเกิดสิว จะมีอยู่ 4 สาเหตุด้วยกัน คือ

1. การอุดตันของรูขุมขน
2. การสะสมของต่อมไขมัน
3. เชื้อแบคทีเรีย
4. ฮอร์โมน

แต่จาก 4 สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสิวแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ รวมด้วยที่ทำให้เกิดสิว ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องพบในชีวิตประจำวัน เรียกได้ว่าเป็นปัจจัยร่วมที่บางที่เราอาจจะนึกไม่ถึงเลยเป็นได้ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ยา เครื่องสำอาง สภาพอากาศ อารมณ์ รวมถึง อาชีพการทำงาน ก็ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดสิวได้เช่นกัน มีอะไรกันบ้างซึ่งปัจจัยทั้ง 6 อย่างนี้ มีความเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดสิวได้

รักษาสิวแต่ละแบบอย่างไรให้ถูกจุด!!! : <https://www.youtube.com/watch?v=2DBFMBtVMec>

6 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อเกิดการเกิดสิว ประกอบไปด้วย

1. ปัจจัยจากอาหาร

อาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน เรา รู้จักว่าอาหารนั้นคืออะไร มีรสชาติอย่างไร แต่รู้หรือไม่ว่าอาหารบางชนิด อาจส่งผลกระทบต่อหรือเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสิวได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาหารประเภทนั้นๆ จะไปทำให้ระดับฮอร์โมนในเลือดมากเกินไป และไปทำให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันมากขึ้น

อาหารที่มีดัชนีน้ำตาลสูง (Glycemic Index - G.I) คือ อาหารที่มีน้ำตาลสูงอย่างอาหารเคี้ยวเคี้ยวที่มีรสหวาน ขนมปังขาว ข้าวขาว มันฝรั่ง ซีเรียล ผลไม้บางชนิด อย่างแตงโม มะม่วง ขนุน ลำไย มะละกอ แคนตาลูป เป็นต้น ถ้าเป็นข้าวควรกินข้าวที่มีเปลือก อย่างพวกข้าวขัดสี ข้าวกล้อง เพราะถึงจะเป็นข้าวเหมือนกันแต่การดูดซึมในร่างกายจะช้ากว่า มีน้ำตาลน้อยกว่า และทำให้เกิดการอักเสบของผิวหนังน้อยกว่าด้วย การบริโภคอาหารที่มีน้ำตาลสูงจะทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินออกมาเป็นจำนวนมาก เมื่ออินซูลินสูงขึ้นก็จะทำให้เกิดอาการสิว

** ค่า G.I - 55 ถือว่าต่ำ / อยู่ระหว่าง 56-69 ปานกลาง / มากกว่า 70 ถือว่าสูง

** มาซีเป่า แล้วผลไม้ชนิดใดที่กินได้บ้างละ ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ แอปเปิ้ล ส้ม (สด) องุ่น ส้มโอ ฯลฯ

ผลิตภัณฑ์จากนม อาทิ นม ชีส โยเกิร์ต อาหารเสริมพวกเวย์โปรตีนต่างๆ ที่มีเรื่องของโปรตีนในปริมาณที่มาก จะไปกระตุ้นการเกิดสิวได้ดี

อาหารพวกจังก์ฟู้ด แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ มิลค์เชค ก็เป็นอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดสิวได้เช่นกัน คนที่รับประทานอาหารประเภทนี้บ่อยๆ เสี่ยงเป็นสิวได้ถึง 17%

** ยังไม่มีการศึกษาใดๆ ออกมาบ่งชี้ว่า อาหารก็เป็นสาเหตุของการเกิดสิว แต่ถ้าสังเกตว่าอาหารชนิดใดที่เรารับประทานเข้าไปแล้วทำให้อาการสิว ลองหลีกเลี่ยงหรือหยุดรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ แล้วลองสังเกตว่าดูว่าอาการสิวลดขึ้นหรือไม่

2. ปัจจัยจากการใช้ยา

ยาคุมกำเนิด ที่มี โปรเจสติน (Progestin) จะทำให้เกิดสิวได้

ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ยากกระตุ้นเพศชาย ในบางคนมีการฉีดเทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) เพื่อกระตุ้นฮอร์โมนส่งผลให้ไปกระตุ้นกล้ามเนื้อ

3. ปัจจัยทางอาชีพ

อาชีพที่มีการใส่เสื้อผ้าที่เสียดสีบ่อยๆ อย่างการใส่ชุดเกราะ ใส่หมวกปิดหน้าผากตลอดเวลา การใส่เสื้อผ้าที่รัดกุมมี การเสียดสีเยอะๆ ก็ทำให้เกิดสิวที่หลังหรือตรงบริเวณที่เสียดสีได้

อาชีพที่ต้องมีการแต่งหน้าบ่อยๆ ล้างหน้าเป็นประจำ อย่าง PR, Model หรือแม้กระทั่งหนุ่มสาวพนักงานออฟฟิศ เมื่อต้องแต่งหน้าทุกวัน ก็อาจทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน เครื่องสำอางที่มีความมัน ก็ต้องหลีกเลี่ยง เครื่องประตินิกผิวพรรณต่างๆ ก็อาจทำให้เกิดสิวได้เช่นกัน หากจำเป็นต้องใช้เนื่องจากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยหน้าที่การงาน ควรเลือกใช้เครื่องสำอางที่ปราศจากน้ำมัน หรือ ที่เขียนฉลากกำกับเอาไว้ว่า “ไม่ทำให้เกิดสิว หรือ Non-Comedogenic หรือ Non-Acneogenic”

4. ปัจจัยจากสภาวะแวดล้อมต่าง

มลพิษทางอากาศ สิ่งสกปรกภายนอกต่างๆ ฝุ่น PM2.5 เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้ผิวหนังเกิดการเสื่อมได้ ควันรถยนต์ มีน้ำมันปนเปื้อนออกมา ก็เป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดสิวได้เช่นกัน

การสูบบุหรี่ ในคนที่มีการสูบบุหรี่ หรือ ยาสูบชนิดต่างๆ มากเกินไป สามารถทำให้สิวงอกขึ้นได้ เพราะเกิดอนุมูลอิสระ และทำให้องค์ประกอบของไขมันได้ชั้นผิวเปลี่ยนแปลง จากการสำรวจพบ พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่มีจำนวนมากกว่าและมีสิทธ์เป็นสิ่วได้ประมาณ 40% มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งมีแค่ 10%

5. ปัจจัยทางอากาศ

เคยสังเกตกันไหมว่า คนที่อยู่ในประเทศที่มีอากาศเย็น มักจะไม่ค่อยมีสิ่วขึ้น แต่คนที่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีความร้อน ความชื้น หรือนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาเที่ยวในประเทศไทย แดดจัดทำให้มีเหงื่อออกเยอะ ไขมันที่หน้าออกเยอะทำให้ผิวหน้ามัน ทำให้ไปกระตุ้นให้เกิดสิ่วได้ง่ายกว่า รวมถึงแสงจากรังสี UV ทำให้ผิวแห้ง ทำให้ต่อมไขมันถูกกระตุ้นให้ผลิตไขมันส่วนเกินออกมามากขึ้น ส่งผลให้เชื้อ P.acnes หรือ เชื้อแบคทีเรียมีการแพร่กระจายได้ดี ปัญหาสิ่วก็เกิดขึ้น

6. ปัจจัยทางอารมณ์ การใช้ชีวิตในสังคม

ความเครียด การนอนหลับไม่พอเพียงความกดดันทางเศรษฐกิจและสังคมล้วนแต่ไปก่อให้เกิดการแปรปรวนทางอารมณ์ส่งผลไปกระตุ้นทำให้ต่อมไขมันทำงานมากขึ้น ก็ทำให้เกิดสิ่วได้ลองสังเกตคนที่อารมณ์เสีย จะมีโอกาสเป็นสิ่วมากกว่าคนอารมณ์ดีการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ด้วยแสงจ้ามกเกินไป จาก แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์

สิ่วหายจริง!! ไม่เลี้ยงไข้ 1 เสียงจากคนไข้ การ์นต์ คอนเฟิร์ม หายซัวร์

<https://www.youtube.com/watch?v=fbquZPCmV6o>

ณ ปัจจุบัน รู้จักสาเหตุและปัจจัยการเกิด สิ่วเอาไว้บอกได้เลยว่าได้เปรียบถ้ามีความเข้าใจถึงสาเหตุ การป้องกัน รวมถึงรู้ถึงแนวทางการรักษาที่ตรงกับปัญหา เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพมากที่สุด ปัญหาของสิ่วก็จะไม่เกิดขึ้น หรือ ถ้าเกิดขึ้น ก็สามารถรับมือได้อย่างทันท่วงที เรียกได้ว่า รู้เท่าทัน สิ่ว มีชัยเกินครึ่งแน่นอน

กำลังตามหาคลินิกรักษาสิวที่ไม่เลียงไข้อยู่ใช่ไหม คลิกเลย <http://bit.ly/2PGzWum>

ข้อมูลหลัก : BSL Clinic

ข้อมูลเพิ่มเติม

pobpad: <http://bit.ly/2IglK7b>

รพ.สุขุมวิท: <http://bit.ly/2TvrOhC>

Eucerin: <http://bit.ly/2TdzdTz>

มีปัญาเรื่อง “สิว” แอดมินผู้เชี่ยวชาญยินดีให้คำปรึกษา

ไอดีไลน์ : @bslclinic **มี @ ข้างหน้าด้วยนะคะ**

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

ทักเฟสบุคแชท : m.me/bslclinic

BSL เปิดให้บริการ 3 สาขา

สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805

การเดินทางสาขาสีลม BTS ศาลาแดง ทางออก 4, MRT สีลม ทางออก 2 ศาลาแดงชอย 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

Website : www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com

FB : www.facebook.com/bslclinic/

Line : @bslclinic

IG : bsl_clinic

Twitter : BSLBANGKOK

Blockdit: BSL Clinic

YoutubeChannel : BSL CLINIC

#สิว #ปัจจัยการเกิดสิว #รักษาสิวที่ไหนดี #บีเอสแอลคลินิก #BSLCLINIC #รักษาสิวที่ไหนไม่หายมาที่บีเอสแอลคลินิก