

# 6 ปัจจัยใกล้ตัวที่ส่งผลกระทบต่อเกิดการเกิด “สิ่ว”



สิ่ว จุดเล็กๆ บนใบหน้า ที่เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของผิวหนังจุดเล็กๆ ที่ทำลายความมั่นใจที่และทำร้ายผิวหน้าของเรา ขึ้นเพียงจุดสองจุดยังพอทำใจ แต่บางที่ขึ้นมาเต็มหน้าจนแทบจะไม่มีที่ว่างผิวหน้าได้หายใจ แกรมบางครั้งยังมีลักษณะเป็นสิ่วหัวหนอง สิ่วอุดตันเพิ่มไปอีก บอกได้เลยว่าไม่ต้องซื้อครีมของแถมมาให้เพียบเล่นเอาความมั่นใจหายไปแทบจะไม่เหลือกันเลยทีเดียวซึ่งมีปัจจัยใกล้ตัวที่บางครั้งเราอาจคาดไม่ถึง

สาเหตุของการเกิดสิ่ว จะมีอยู่ 4 สาเหตุด้วยกัน คือ

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

แต่จาก 4 สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสิ่วแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ รวมด้วยที่ทำให้เกิดสิ่ว ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องพบในชีวิตประจำวัน เรียกได้ว่าเป็นปัจจัยร่วมที่บางที่เราอาจจะนึกไม่ถึงเลยเป็นได้ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ยา เครื่องสำอาง สภาพอากาศ อารมณ์ รวมถึง อาชีพการทำงาน ก็ล้วนแต่ส่งผลกระทบต่อทำให้เกิดสิ่วได้เช่นกัน มีอะไรกันบ้างซึ่งปัจจัยทั้ง 6 อย่างนี้ มีความเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดสิ่วได้

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

6 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อเกิดการเกิดสิ่ว 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 เครื่องประทีนผิวพรรณต่างๆ ก็อาจทำให้เกิดสิวได้เช่นกัน หากจำเป็นต้องใช้เนื่องจากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยหน้าที่การงาน ควรเลือกใช้เครื่องสำอางที่ปราศจากน้ำมัน หรือ ที่เขียนฉลากกำกับเอาไว้ว่า “ไม่ทำให้เกิดสิว หรือ Non-Comedogenic หรือ Non-Acneogenic”

#### 4. ปัจจัยจากสภาวะแวดล้อมต่าง

มลพิษทางอากาศ สิ่งสกปรกภายนอกต่างๆ ฝุ่น PM2.5 เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้ผิวหนังเกิดการเสื่อมนได้ คิวริทอนต์ มีน้ำมันปนเปื้อนออกมา ก็เป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดสิวได้เช่นกัน

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

#### 5. ปัจจัยทางอากาศ

เคยสังเกตกันไหมว่า คนที่อยู่ในประเทศที่มีอากาศเย็น มักจะไม่ค่อยมีสิวงอกขึ้น แต่คนที่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีความร้อน ความชื้น หรือนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาเที่ยวในประเทศไทย แดดจัดทำให้มีเหงื่อออกเยอะ ไขมันที่หน้าออกเยอะทำให้ผิวหน้ามัน ทำให้ไปกระตุ้นให้เกิดสิวได้ง่ายกว่า รวมถึงแสงจากรังสี UV ทำให้ผิวแห้ง ทำให้ต่อมไขมันถูกกระตุ้นให้ผลิตไขมันส่วนเกินออกมามากขึ้น ส่งผลให้เชื้อ P.acnes หรือ เชื้อแบคทีเรียมีการแพร่กระจายได้ดี ปัญหาสิวงอกก็เกิดขึ้น

#### 6. ปัจจัยทางอารมณ์ การใช้ชีวิตในสังคม

ความเครียด การนอนหลับไม่พอเพียงความกดดันทางเศรษฐกิจและสังคมล้วนแต่ไปก่อให้เกิดการแปรปรวนทางอารมณ์ส่งผลไปกระตุ้นทำให้ต่อมไขมันทำงานมากขึ้น ก็ทำให้เกิดสิวงอกได้ลองสังเกตคนที่อารมณ์เสีย จะมีโอกาสเป็นสิวงอกมากกว่าคนอารมณ์ดีการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่างๆ ด้วยแสงจ้ามกเกินไป จาก แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์

สิวงอกจริง!! ไม่เลี้ยงไข้ 1 เสียงจากคนไข้ การันตี คอนเฟิร์ม หายชั่วคราว

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

ณ ปัจจุบัน รู้จักสาเหตุและปัจจัยการเกิด สิวเอาไว้บอกได้เลยว่าได้เปรียบถ้ามีความเข้าใจถึงสาเหตุ การป้องกัน รวมถึงรู้ถึงแนวทางการรักษาที่ตรงกับปัญหา เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพมากที่สุด ปัญหาของสิวงอกจะไม่เกิดขึ้น หรือ ถ้าเกิดขึ้น ก็สามารถรับมือได้อย่างทันที่วงที่ เรียกได้ว่า รู้เท่าทัน สิว 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](https://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](http://www.ศูนย์เลเซอร์ผิวหนัง.com)

FB : [www.facebook.com/bslclinic/](http://www.facebook.com/bslclinic/)

Line : @bslclinic

IG : bsl\_clinic

Twitter : BSLBANGKOK

Blockdit: BSL Clinic

YoutubeChannel : BSL CLINIC

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