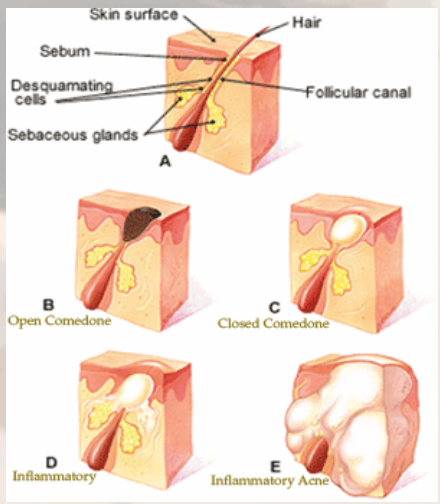
เมื่อสิวมาเยือน

สวัสดีค่ะ คุณผู้ฟัง พบกันอีกเช่นเคยในรายการ.....ซึ่งดิฉันได้นำสาระน่ารู้มาเสนอคุณผู้ฟังเป็นประจำ และวันนี้ดิฉันมีเรื่องของสิวมาเสนอในชื่อเรื่อง **เมื่อสิวมาเยือน** โดยการสนับสนุนข้อมูลจากกองพัฒนาศักยภาพผู้บริโภค (อย.) สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข

คุณผู้ฟังคะ พูดถึงเรื่อง**สิว**แล้ว คงไม่มีใครอยากเป็นกัน สิวมักจะเกิดกับวัยรุ่นอายุ 12 -18 ปี เพราะมีปัจจัยเรื่องของฮอร์โมนเข้ามาเกี่ยวข้อง เมื่ออายุมากขึ้นฮอร์โมนลดลงการเกิดสิวก็จะลดลงด้วย วัยรุ่นทั้งหลายจึงไม่ควรวิตกกังวลให้มากนัก เพราะความเครียดก็มีผลต่อการเกิดสิวได้ และหากเรารู้จักวิธีปฏิบัติตัวจะช่วยลดการเกิดสิวได้ค่ะ

สิว เกิดจากที่รูขุมขนอุดตัน ร่างกายไม่สามารถขับไขมันที่ถูกผลิตจากต่อมใต้ผิวหนังออกมาได้ ตามปกติผิวหนังจึงถูกดันนูนขึ้นเป็นตุ่มเล็ก ๆ เมื่อเจอกับเชื้อแบคทีเรีย ก็จะทำให้สิวเกิดการอักเสบเป็นตุ่มนูนแดง หรือเป็นหนอง โดยเฉพาะบริเวณใบหน้ามักจะเกิดสิวได้ง่าย เพราะบริเวณนี้จะมีต่อมไขมันหนาแน่นมากที่สุด สำหรับบริเวณอื่น ๆ ที่จะพบสิวได้ก็มีที่หน้าอก หลัง ค่ะ



สำหรับสาเหตุของการเกิดสิวนั้น มีสาเหตุจากภายในร่างกายของเราเอง คือ ในช่วงที่เข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงฮอร์โมนในร่างกาย ซึ่งฮอร์โมนจะไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานมากขึ้น ผลิตไขมันออกมามากกว่าปกติ ร่างกายขับไขมันออกมาไม่ทัน จนเกิดการอุดตันของรูขุมขน อารมณ์ที่ตึงเครียด ความวิตกกังวลก็อาจทำให้การอุดตันมากขึ้น นอกจากนี้ การใช้เครื่องสำอางบางชนิด เช่น ครีมบำรุงผิวน้ำมันและโลชั่นที่มีส่วนของผสมของน้ำมันมะกอกก็อาจทำให้เกิดสิวได้ การขัดหน้าด้วยสครับ การนวดหน้า รวมถึงล้างหน้าบ่อย ๆ เป็นการรบกวนผิวบ่อย ๆ ซึ่งทำให้เกิดสิวมากขึ้นได้นะคะ เพราะจะทำให้ผิวเกิดการระคายเคืองเป็นสิวได้ง่าย การล้างหน้าเพียงวันละ 2 ครั้ง ก็เพียงพอแล้วค่ะ และอีกสาเหตุอาจเกิดจากการแพ้อาหาร เช่น ช็อกโกแลต บางคนเมื่อรับประทานช็อกโกแลตเข้าไปแล้วสิวจะขึ้นทันที

.../2

คุณผู้ฟังคะ เมื่อเป็นสิว ก็อย่าได้กังวลไปเลยนะคะ ดิฉันมีข้อแนะนำจาก อย.ในการปฏิบัติตัวสำหรับผู้ที่เป็นสิว มาฝากกัน ดังนี้ ค่ะ

- ควรระวังไม่ให้ใบหน้ามัน อย่าล้างหน้าบ่อย และใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนต่อผิว เช่น สบู่เด็ก
- ไม่เช็ดถูหน้าแรง ๆ ขัดหน้า หรือนวดหน้า
- ไม่บีบหรือแกะสิว เพราะจะทำให้ผิวหนังโดยรอบช้ำ เกิดรอยดำ และแผลเป็นได้
- พยายามลดความตึงเครียดของอารมณ์ รักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง พักผ่อนให้เพียงพอ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
- ถ้าใช้เครื่องสำอาง ควรระมัดระวัง โดยเฉพาะเครื่องสำอางที่มีผลต่อการทำงานของผิวหนังและต่อมไขมัน เช่น ครีมบำรุงผิว ครีมล้างหน้า ครีมนวดหน้า

ถ้าเกิดสิวเล็กน้อย เพียงคุณผู้ฟังปฏิบัติตัวเช่นนี้สิวก็จะหายไปได้เอง แต่หากเป็นมาก จำเป็นต้องใช้ยารักษาสิวก็ต้องปรึกษาแพทย์และใช้ยาภายใต้การดูแลของแพทย์ เพื่อความปลอดภัยของผิวหน้าเรานะคะ ครั้งต่อไปพบกับดิฉันได้ใหม่ พร้อมกับสาระน่ารู้ในเรื่องของยารักษาสิวกันค่ะ

****

พบสาระบันเทิงอาหารและยา คลิ๊ก WWW.ORYOR.COM