

สิวเกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมันและรูขุมขน มักเกิดที่ตำแหน่งของร่างกายที่ต่อมไขมันมีจำนวนมากหนาแน่นและขนาดใหญ่ ได้แก่ ใบหน้า หลังและหน้าอก สิวมักเริ่มเกิดในวัยรุ่นโดยเพศหญิงมักมีสิวนั้นเร็วกว่าเพศชาย อย่างไรก็ตาม บางคนอาจเริ่มเป็นสิวดตอนเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ได้ ผู้ป่วยสิวส่วนใหญ่มักมีสภาพผิวมัน

สาเหตุของการเกิดสิว

สิวมักมีสาเหตุจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกในร่างกายหลายประการดังนี้

พันธุกรรม เป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดสภาพผิว และแนวโน้มการเกิดการอุดตันของรูขุมขน ผู้ป่วยสิวมักมีประวัติการเป็นสิวในครอบครัว

ฮอร์โมนและการมีรอบเดือน เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเพศซึ่งจะกระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้มีการสร้างไขมันในรูขุมขนมากขึ้นเกิดเป็นสิวลุดตันตามมาได้ โดยในเพศชายจะพบสิวลักษณะมีความรุนแรงกว่าในเพศหญิง ในเพศหญิงพบว่าประมาณ 70% ของผู้ป่วยหญิงที่เป็นสิวมักเห่อในช่วง 2-7 วันก่อนมีประจำเดือน นอกจากนี้ ในผู้ป่วยที่มีฮอร์โมนผิดปกติจากโรคถุงน้ำรังไข่ (polycystic ovarian disorder) จะมีอาการสิวลักษณะร่วมด้วย

อาหาร อาหารที่มีดัชนีน้ำตาลในเลือดสูง (high glycemic index diet) คืออาหารที่ทำให้มีการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดอย่างรวดเร็วหลังรับประทาน เช่น น้ำตาลทราย ขนมปังขาว ข้าวขัดขาว มันฝรั่ง บิสกิตและธัญพืชแปรรูปต่างๆ อาหารเหล่านี้จะกระตุ้นให้เกิดสิวลักษณะได้

เครื่องสำอางและผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ส่วนประกอบบางอย่างในเครื่องสำอางหรือผลิตภัณฑ์สำหรับผิวและเส้นผมบางชนิด อาจทำให้เกิดสิวลุดตันและสิวลักษณะได้ นอกจากนี้การนวดขัดถูใบหน้าแรงๆ หรือล้างหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ล้างหน้าซึ่งมีสารชะล้างที่แรงเกินไปก็อาจทำให้สิวลักษณะเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน

สาเหตุอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อการเกิดสิว ได้แก่ แสงแดด ความเครียด อาชีพที่สัมผัสกับสารเคมีบางชนิดหรือไอน้ำมัน เป็นต้น

กลไกการเกิดสิว

1. ต่อมไขมันสร้างไขมัน (sebum) มากขึ้น
2. มีการอุดตันของรูขุมขน ทำให้ไขมันสะสมอยู่ภายในรูขุมขนเกิดเป็นสิวลุดตัน (comedone)
3. เชื้อแบคทีเรียที่อยู่ในรูขุมขนเจริญเติบโตเพิ่มปริมาณมากขึ้น
4. ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายพยายามกำจัดเชื้อแบคทีเรีย มีการหลั่งสารต่างๆ ที่ทำให้เกิดการอักเสบของรูขุมขน



ลักษณะของสิว

สิวแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่

สิวไม่อักเสบ หรือ สิวอุดตัน (comedone)

ลักษณะเป็นตุ่มขนาดเล็กมีสีเดียวกับสีผิว บางตุ่มอาจมีรูเปิดเล็กๆเห็นเป็นจุดสีดำตรงกลาง เรียกว่า สิวหัวเปิด หรือ สิวหัวดำ



รูปที่ 1 สิวอุดตัน

ที่มา: ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

สิวอักเสบ ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งตุ่มแดง ตุ่มหนอง

ที่กดเจ็บ ในบางรายอาจเกิดเป็นซิสต์อักเสบขนาดใหญ่ที่เรียกว่า สิวหัวช้าง ซึ่งจะมีโอกาสเกิดแผลเป็นมากขึ้น



รูปที่ 2 สิวอักเสบ

ที่มา: ภาควิชาตจวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ผลแทรกซ้อนที่เกิดหลังจากการเป็นสิวที่พบได้บ่อย ได้แก่ รอยดำ รอยแดง แผลเป็นชนิดหลุม และแผลเป็นชนิดนูน

หลักการรักษาสิว

คือ มุ่งแก้ไของค์ประกอบหลัก 4 ประการ ที่ทำให้เกิดสิวทั้งที่กล่าวข้างต้น ยารักษาสิวมีชนิดทาและรับประทาน การใช้ยารักษาสิวโดยไม่ใช้ยารับประทานสามารถรักษาสิวที่เป็นไม่มากนัก แต่เมื่อสิवरุนแรงขึ้น นอกจากยาทาแล้ว แพทย์อาจให้ยารับประทาน เช่น ยาปฏิชีวนะ หรือยาก่อภูมิคุ้มกันเอาร่วมด้วย

ขั้นตอนการรักษาสิวโดยแพทย์

1. **สิวอุดตัน** รักษาโดยการทายาเป็นหลักหรือแพทย์อาจทำการกดหัวสิวออกโดยใช้เครื่องมือแพทย์ที่ได้มาตรฐานและปราศจากเชื้อ
2. **สิวอักเสบ** ในรายที่สิวมียาจำนวนน้อย แพทย์จะใช้ยาทาเป็นหลักซึ่งอาจใช้ยาทาสชนิดเดียวหรือหลายชนิดร่วมกันแล้วแต่การพิจารณาของแพทย์ แต่ในรายที่สิวอักเสบปานกลางถึงมาก แพทย์มักให้ยารับประทานรักษาสิวร่วมด้วยและอาจมีการฉีดยาเข้ารอยโรคในกรณีที่สิวมียารุนแรง
3. **ผลแทรกซ้อนที่เกิดหลังจากการเป็นสิว** แพทย์มักเริ่มรักษาผลแทรกซ้อนเหล่านี้หลังจากควบคุมการอักเสบของสิวได้ดีแล้ว โดยรักษาด้วยการทายา ร่วมกับการทำหัตถการต่างๆ เช่น การใช้กรดผลไม้ผลัดผิวหน้าชั้นบน การยิงเลเซอร์ เป็นต้น

การดูแลและการปฏิบัติตนเมื่อเป็นสิว

1. รักษาความสะอาดของใบหน้าด้วยน้ำสะอาดและผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่เหมาะสมกับสภาพผิว โดยทั่วไปคนเป็นสิวล้วนใหญ่มักจะมีใบหน้ามัน จึงควรใช้สบู่สำหรับผิวมันเพื่อลดความมันและการอุดตันของต่อมไขมัน
2. ไม่ควรล้างหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดบ่อยเกินไป หรือขัดถูใบหน้าแรงๆ โดยทั่วไปไม่แนะนำให้ล้างหน้าด้วยผลิตภัณฑ์ล้างหน้าเกินวันละ 2 ครั้ง
3. เครื่องสำอางบางชนิดอาจเป็นตัวการทำให้เกิดสิวหรือทำให้สิวเป็นมากขึ้นในช่วงเป็นสิว ควรใช้เครื่องสำอางแต่พอควรและควรเป็นเครื่องสำอางที่ไม่ก่อให้เกิดสิว (non-comedogenic, non-acnegenic)
4. ไม่ควรแกะเกาหรือบีบสิว เพราะอาจทำให้สิวยักเสบมากขึ้น รวมถึงเพิ่มความเสี่ยงการเกิดแผลเป็น
5. หลีกเลี่ยงจากอารมณ์เครียดและพักผ่อนให้เพียงพอ
6. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่กระตุ้นการเกิดสิวยักเสบ พยายามรับประทานอาหารเช้า การเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด ได้แก่ ธัญพืชที่มีเส้นใยสูงต่างๆ เช่น ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ขนมปังผสมธัญพืช ถั่วต่างๆ ผัก ผลไม้
7. หลีกเลี่ยงการออกแดด เนื่องจากแสงแดดอาจกระตุ้นให้เกิดรอยดำจากสิวเป็นมากขึ้น นอกจากนี้ ยารักษาสิบบางชนิดมีผล ทำให้ผิวไวต่อแสงแดดมากขึ้น อาจเกิดอาการผิวแห้งแสบแดงลอกได้
8. ใช้ยาตามที่แพทย์แนะนำอย่างต่อเนื่อง ในกรณีที่ทายาหรือรับประทานยาแล้วมีอาการหน้าแห้ง แดง ลอก มีขุย อาจทาผลิตภัณฑ์ให้ความชุ่มชื้น (moisturizers) เพิ่มหลังล้างหน้า หากไม่แน่ใจ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ร่วมกับการรักษาสิว
9. ในผู้ที่รับประทานยารักษาสิบลุ่มกรดวิตามินเอ ต้องคุมกำเนิดอย่างเคร่งครัด เนื่องจากยาอาจทำให้ทารกในครรภ์มีความผิดปกติได้

ความรู้เกี่ยวกับสิวที่ควรทราบ

สิวไม่สามารถรักษาให้หายได้อย่างรวดเร็วทันใจภายใน 1 สัปดาห์ การรักษาจะเห็นผล ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 2-4 สัปดาห์



จัดทำโดย

ศ.พญ. กนกวลัย กุลทันทน์
ผศ.พญ. สุเพ็ญญา วโรทัย

ภาควิชาตจวิทยา

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล