

วิธีรักษาสิวอักเสบ

{module[185]}

ก่อนที่เราจะรู้วิธีรักษาสิวอักเสบ เราควรจะเรียนรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นเสียก่อน เพื่อให้เราเข้าใจจริงๆถึงสาเหตุการเกิดสิว และสามารถรักษาสิวอักเสบได้ ถูกวิธี พร้อมทั้งเรียนรู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดสิวอักเสบ ที่เป็นการแก้ปัญหาที่ต้นเหตุโดยแท้จริง เพื่อไม่ให้ปัญหาสิวลิว นี้ เกิดเป็นปัญหาเรื้อรังจนจิตใจคุณอีกต่อไป!! ดังนั้น...วันนี้เราจึงได้รวบรวมวิธีรักษาสิวอักเสบ สาเหตุการเกิดสิวอักเสบ และวิธีป้องกันการเกิดสิวอักเสบมาฝากค่ะ เพื่อเป็นแนวทางในการรักษาสิวอักเสบของเพื่อนๆ อย่างถูกวิธีค่ะ

สิวอักเสบคืออะไร?

- สิวอักเสบ (Inflammatory acne หรือ Papulopustular acne) คือ การที่สิวลิวอุดตัน (Comedone) ได้รับการติดเชื้อแบคทีเรียที่เรียกรวม Propionibacterium acne (P.acne) แล้วแบคทีเรียนี้ ปลั่งเอนไซม์ที่จะกระตุ้นให้เกิดการอักเสบ ทำให้เกิดเป็นสิวลิวอักเสบขึ้น โดยมีความรุนแรงแตกต่างกัน แล้วแต่จำนวนเชื้อและขนาดของสิวลิวอุดตัน สิวอักเสบนี้จำเป็นต้องได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง เพื่อลดการอักเสบลุกลาม และการเกิดแผลเป็น
- สิวอักเสบ มีลักษณะที่เรามองเห็นเป็นเม็ดตุ่มนูนๆ บวมแดง อาจเป็นเม็ดเล็กหรือใหญ่ก็ได้ บางครั้งเห็นเป็นหนองบริเวณหัวสิวลิว หรือที่เรียกว่า “สิวลิวหนอง” หากสิวลิวอักเสบมีการติดเชื้อและอักเสบมากทำให้มีขนาดใหญ่ก็จะเรียกว่า “สิวลิวหัวช้าง”

วิธีปฏิบัติตนเพื่อลดการเกิดสิวลิวอักเสบ

1. การล้างหน้าบ่อย ๆ ทำให้เกิดสิวลิวมากขึ้นเพราะการล้างหน้าบ่อย ๆ จะทำให้ผิวเกิดการระคายเคืองได้ง่ายจึงทำให้เกิดสิวลิวได้ง่ายขึ้นควรล้างหน้า วันละ 2 ครั้งก็เพียงพอแล้ว และควรหลีกเลี่ยงการใช้โฟมล้างหน้า ควรใช้ผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนต่อผิว หรือสบู่ล้างหน้า
2. หลีกเลี่ยงสาเหตุที่ทำให้เกิดสิวลิว เช่น เครื่องสำอาง หรือครีมกันแดดที่เพิ่มความมันบนใบหน้า การนวดและการขัดหน้า
3. ห้ามนวดคิ้วเด็ดขาด ควรเข้านอนก่อน 4 ทุ่ม ดื่มน้ำ และตื่นตอน 6 โมงเช้า
4. ห้ามใช้เครื่องสำอางที่แรงเกินไป หันมาใช้ครีมทาหน้าอ่อนๆ เช่น เกสซิกก็ได้ค่ะ
5. ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่ไม่ชอบอาบน้ำ ก็ขอให้ล้างหน้าทุกเช้าและก่อนเข้านอนก็พอค่ะ
6. เวลาที่คุณเข้านอนไม่ควรทาครีมใดๆ ควรล้างหน้า เช็ดให้แห้ง และเข้านอนทันทีค่ะ
7. เวลาที่ล้างหน้าไม่ควรถูแรงๆ เพราะอาจทำให้สิวลิวเกิดการอักเสบและเป็นหนองเพิ่มขึ้นค่ะ
8. ควรสระผมบ่อยๆ อย่าปล่อยให้ผมมันและลงมาปรกตามใบหน้า พร้อมทั้งหลีกเลี่ยงการใช้น้ำมันใส่ผมหรือเจลแต่งผม
9. อย่าปล่อยให้หน้ามัน ควรใช้กระดาษซับหน้า แบบเบาเมื่อ
10. อย่าใช้ผ้าเช็ดหน้ากดทับบริเวณที่สิวลิวอักเสบ
11. อย่าใช้มือปัด แกะ เกาบริเวณที่เป็นสิวลิว
12. อย่าเครียดหรือวิตกกังวลเกินไป หมั่นออกกำลังกายเป็นประจำ ทำจิตใจให้แจ่มใส
13. ถ้าในกรณีที่เป็นสิวลิวหัวหนองขนาดใหญ่หลายๆเม็ด หรือมีอาการอักเสบมาก ควรไปพบแพทย์ เพราะจะได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง จะได้ไม่เกิดแผลเป็นจากสิวลิว

*** ทั้งหมดนี้ เมื่อเราทำเป็นประจำจะทำให้สิวลิวอักเสบลดลง เพื่อนๆ ก็ลองนำไปใช้ดูนะคะ แต่อย่าลืมว่าผิวหน้าแต่ละคนไม่เหมือนกันค่ะ ทางที่ดีควรใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลผิวติดต่อกัน ไม่ควรเปลี่ยนยี่ห้อไปเรื่อยๆนะคะ

วิธีการป้องกันการเกิดสิวอักเสบ

1. ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์เครื่องสำอางที่มีส่วนผสมของ Olive Oil, Lanolin, Sodium Laury Sulphate หรือการไปรบกวนบริเวณผิวบ่อย ๆ เช่น การขัดหน้าด้วยสครับ หรือการนวดหน้าด้วยครีมที่ส่วนผสมของน้ำมัน
2. เรื่องของอาหาร สามารถรับประทานอาหารได้ตามปกติ เพราะอาหารไม่ใช่สาเหตุของการทำให้เกิดสิว แต่ถ้าสังเกตว่าเมื่อ รับประทานอาหารบางชนิด ทำให้มีสิวเพิ่มขึ้น ที่ใบหน้าทุกครั้ง แบบนี้ก็ควรหลีกเลี่ยงอาหารชนิดนั้นเสีย
3. การทาครีมละลายหัวสิวก่อนล้างหน้าจะช่วยให้ออกได้ง่ายจึงทำให้ไม่เป็นสิวก่อนตามมาภายหลัง
4. ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น แต่ถ้าเป็นสิวมามากๆ แร่ธาตุเหล่านี้ก็ไม่สามารถช่วยลดการอักเสบของสิวได้
5. ภาวะเครียด พักผ่อนไม่เพียงพอ ระบบขับถ่ายไม่ดี และประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ จะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดสิวได้
6. การรับประทานยา Isotretinoin ในการรักษาสิว ถ้าคุณรู้ว่าตัวเองจะตั้งครรภ์ควรหยุดยา นี้ อย่างน้อย 3 เดือน
7. การรับประทานแร่ธาตุสังกะสีจะช่วยลดการอุดตันของรูขุมขนซึ่งเป็นสาเหตุทำให้เกิดสิวและแร่ธาตุยังช่วยให้วิตามินเอ
8. การรับประทานยาคุมกำเนิดไม่ได้ช่วยในการรักษาสิวโดยตรง ยาคุมกำเนิดเหมาะสำหรับคนที่มีความผิดปกติของฮอร์โมนเพศชายในร่างกายสูงกว่าปกติ เช่น เป็นสิวง่าย หน้ามัน ขนดก
9. การฉีดยารักษาสิวอักเสบเม็ดใหญ่ ๆ ให้อยู่เร็วขึ้นเป็นการรักษาที่ปลายเหตุควรรักษาที่ต้นเหตุของสิวคือรักษาสิวก่อน เม็ดเล็ก ๆ โดยการทายาแล้วกดออกก่อนที่สิวมืดเล็กๆ จะบวมเป็นเม็ดใหญ่เพราะถ้าบวมอักเสบเป็นเม็ดใหญ่แล้วก็จะทำให้เกิดรอยดำและ รอยแผลเป็นหลุมได้
10. ทำดีท็อกซ์ การเป็นสิวย่อมแสดงว่าร่างกายในช่วงนั้นมีท็อกซินหรือพิษสะสมในร่างกาย การทำดีท็อกซ์จะช่วยขจัดสารพิษในร่างกายได้

สูตรสมุนไพรรักษาสิวอักเสบ

วิธีทำ นำปูนแดง ½ ช้อนชา ขมิ้นชันผง 1 ช้อนชา น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ ผสมรวมกัน คนให้เป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อทานล้างหน้าให้สะอาดเป็นที่เรียบร้อยแล้ว นำส่วนผสมที่ได้แต้มที่หัวสิวจึงไว้จนกว่าเนื้อครีมจะแห้ง แต้มทุกเช้า-เย็น จนกว่าหัวสิวจะยุบและหาย

*** แนวทางในการรักษาสิวอักเสบให้ได้ผลดี ก็คือ เมื่อเราทำการรักษาสิวอักเสบ ให้ออกไปแล้วด้วยวิธีการที่เหมาะสม ควรทำการป้องกันทันที เพื่อป้องกันการกลับมาใหม่ของสิวอักเสบ เพราะสิวอักเสบส่วนใหญ่มีปัจจัยที่ก่อให้เกิดสิวอักเสบทั้งภายในตัวเราและ นอกตัวเรานั้นก็คือภาวะการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน และแบคทีเรียในบรรยากาศรอบตัวเรา ดังนั้นถ้าคุณแก้ไขปัญหาลูกสิวอักเสบตรงจุดได้แล้ว

ก็อย่าลืมทำการป้องกันในระยะยาวต่อไปคะ

ขอบคุณข้อมูลจาก : <http://acnecaresite.blogspot.com>

{module [111]} {jcomments on}