

6 ปัจจัยใกล้ตัวที่ส่งผลกระทบการเกิด “สิว”



สิว จุดเล็กๆ บนใบหน้า ที่เกิดจากการอักเสบเรื้อรังของผิวนังจุดเล็กๆ ที่ทำลายความมั่นใจ และทำร้ายผิวน้ำของเราริมฝีปาก จุดด่างดำ จุดด่างขาว แต่บางที่ขึ้นมาเต็มหน้าจนแทบจะไม่มีที่ว่างผิวน้ำได้หายใจ แผลบางครั้งยังมีลักษณะเป็นสิวหัวหนอง สิวอุดตันเพิ่มไปอีก บอกได้เลยว่าไม่ต้องซื้อก็แผลของแผลมาให้เพียบเล่นเอาความมั่นใจหายไปแทบจะไม่เหลือกันเลยทีเดียวซึ่งมีปัจจัยใกล้ตัวที่บางครั้งเราอาจคาดไม่ถึง

สาเหตุของการเกิดสิว จะมีอยู่ 4 สาเหตุด้วยกัน คือ

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

แต่จาก 4 สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดสิวแล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ร่วมด้วยที่ทำให้เกิดสิว ซึ่งเป็นสิ่งที่เราต้องพบในชีวิตประจำวัน เรยก็ได้ว่าเป็นปัจจัยร่วมที่บางที่เรารายจะนึกไม่ถึงเลยเป็นได้ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ยา เครื่องสำอาง สภาพอากาศ อารมณ์ รวมถึง อาชีพการทำงาน ก็ล้วนแต่ส่งผลกระทบทำให้เกิดสิวได้เช่นกัน มีอะไรกันบ้างซึ่งปัจจัยทั้ง 6

อย่างนี้ มีความเกี่ยวข้องที่ทำให้เกิดสิวได้

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

6 ปัจจัยที่ส่งผลกระทบการเกิดสิว ประกอบไปด้วย

1. ปัจจัยจากอาหาร

อาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละวัน เรายังจักว่าอาหารนั้นคืออะไร มีรสชาติอย่างไร และรู้หรือไม่ว่าอาหารบางชนิดอาจจะส่งผลกระทบหรือเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดสิวได้เป็นอย่างดี ซึ่งอาหารประเภทนั้นๆ จะไปทำให้ระดับฮอร์โมนในเลือดมากเกินไป และไปทำให้ต่อมไขมันผลิตน้ำมันมากขึ้น

อาหารที่มีดัชนีนำตาลสูง (Glycemic Index - G.I) คือ อาหารที่มีนำตาลสูงอย่างอาหารเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ขนมปังขาว ข้าวขาว มันฝรั่ง ช็อกโกแลต ผลไม้บางชนิด อย่างแตงโม มะม่วง ขนุน ลำไย มะละกอ แคนตาลูป เป็นต้น ถ้าเป็นข้าวครกินข้าวที่มีเปลือก อย่างพวงข้าวขัดสี ข้าวกล้อง เพาะถึงจะเป็นข้าวเหมือนกันแต่การดูดซึมในร่างกายจะช้ากว่า มีนำตาลน้อยกว่า และทำให้เกิดการอักเสบของผิวนังน้อยกว่าด้วย การบริโภคอาหารที่มีนำตาลสูงจะทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนอินซูลินออกมาก เป็นจำนวนมาก เมื่ออินซูลินสูงขึ้นก็จะทำให้เกิดอาการสิว

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

** มาซีเป้า แล้วผลไม้ชนิดใดที่กินได้บ้างล่ะ ผลไม้กลุ่มเบอร์รี่ แอปเปิล ส้ม (สด) อุ่น ส้มโอ ฯลฯ

ผลิตภัณฑ์จากนม อาทิ นม ชีส โยเกิร์ต อาหารเสริมพวงเวย์โปรตีนต่างๆ ที่มีเรื่องของโปรตีนในปริมาณที่มาก จะไปกระตุ้นการเกิดสิวได้ดี

อาหารพวงจังก์ฟูด แฮมเบอร์เกอร์ เฟรนช์ฟรายส์ มิลค์เชค ก็เป็นอาหารที่เพิ่มความเสี่ยงในการเกิดสิวได้เช่นกัน คนที่รับประทานอาหารประเภทนี้บ่อยๆ เสี่ยงเป็นสิวได้ถึง 17%

** ยังไม่มีการศึกษาใดๆ ออกมากปังชี้ว่า อาหารก็เป็นสาเหตุของการเกิดสิว แต่ถ้าลองเกตว่าอาหารชนิดใดที่เราับประทานเข้าไปแล้วทำให้อาการสิว ลองหลีกเลี่ยงหรือหยุดรับประทานอาหารชนิดนั้นๆ แล้วลองสังเกตว่าดูว่าอาการสิวดีขึ้นหรือไม่

2. ปัจจัยจากการใช้ยา

ยาคุมกำเนิด ที่มี โปรเจสติน (Progestin) จะทำให้เกิดสิวได้

ยาไนกฤตสเตียรอยด์ยากระตุ้นเพศชาย ในบางคนมีการฉีดเทสโทสเตอโรน (ฮอร์โมนเพศชาย) เพื่อกระตุ้นฮอร์โมนส่งผลให้ไปกระตุ้นกล้ามเนื้อ

3.ปัจจัยทางอาชีพ

อาชีพที่มีการใส่เสื้อผ้าที่เสียดสีบอยๆ อย่างการใส่ชุดเกราะ ใส่หมวกปิดหน้าปากตลอดเวลา การใส่เสื้อผ้าที่รัดกุม มีการเสียดสีเยอะๆ ก็ทำให้เกิดสิวที่หลังหรือตรงบริเวณที่เสียดสีได้

อาชีพที่ต้องมีการแต่งหน้าบ่อยๆ ล้างหน้าเป็นประจำ อย่าง PR, Model หรือแม้กระทั่งหนุ่มสาวพนักงานออฟฟิศ เมื่อต้องแต่งหน้าทุกวัน ก็อาจทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน เครื่องสำอางที่มีความมัน ก็ต้องหลีกเลี่ยง เครื่องประทินผิวพรรณต่างๆ ก็อาจทำให้เกิดสิวได้เช่นกัน หากจำเป็นต้องใช้เนื้องจากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ด้วยหน้าที่การทำงานควรเลือกใช้เครื่องสำอางที่ปราศจากน้ำมัน หรือ ที่เขียนลงลากกำกับเอาไว้ว่า “ไม่ทำให้เกิดสิว หรือ Non-Comedogenic หรือ Non-Acneogenic”

4.ปัจจัยจากสภาวะแวดล้อมต่าง

มลพิษทางอากาศ สิ่งสกปรกภายนอกต่างๆ ฝุ่น PM2.5 เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้ผิวหนังเกิดการเสื่อมได้ ควันรถยนต์ มีน้ำมันปนเปื้อนออกมานะ ก็เป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดสิวได้เช่นกัน

การสูบบุหรี่ ในคนที่มีการสูบบุหรี่ หรือ ยาสูบชนิดต่างๆ มากเกินไป สามารถทำให้สิวเกิดสิวอักเสบขึ้นได้ เพราะเกิดอนุมูลอิสระ และทำให้องค์ประกอบของไขมันได้ซึ้งผิวเปลี่ยนแปลง จากการสำรวจพบ พบว่าผู้ที่สูบบุหรี่มีจำนวนมากกว่าและมีสิทธิ์เป็นสิวได้ประมาณ 40% มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ ซึ่งมีแค่ 10%

5.ปัจจัยทางอากาศ

เคยสังเกตกันใหม่ว่า คนที่อยู่ในประเทศที่มีอากาศเย็น มักจะไม่ค่อยมีสิวขึ้น แต่คนที่อาศัยอยู่ในประเทศที่มีความร้อน ความชื้น หรือนักท่องเที่ยวที่เดินทางเข้ามาเที่ยวในประเทศไทย แฉดจัดทำให้มีเหื่อออกรอย子 ไขมันที่หน้าออกเยอะทำให้ผิวน้ำมัน ทำให้ไปกระตุ้นให้เกิดสิวได้ง่ายกว่า รวมถึงแสงจากรังสี UV ทำให้ผิวแห้ง ทำให้ต่อมไขมันถูกกระตุ้นให้ผลิตไขมันส่วนเกินออกมากขึ้น ส่งผลให้เชื้อ P.acnes หรือ เชื้อแบคทีเรียมีการแพร่กระจายได้บัญหาสิวเกิดขึ้น

6.ปัจจัยทางอารมณ์ การใช้ชีวิตในสังคม

ความเครียด การนอนหลับไม่พอเพียงความกดดันทางเศรษฐกิจและสังคมล้วนแต่ไปก่อทำให้เกิดการแปรปรวนทางอารมณ์ส่งผลไปกระตุ้นทำให้ต่อมไขมันทำงานมากขึ้น ก็ทำให้เกิดสิวได้ลองสังเกตคนที่อารมณ์เสีย จะมีโอกาสเป็นสิวมากกว่าคนอารมณ์ดีการใช้อุปกรณ์อิเลคโทรนิกต่างๆ ด้วยแสงจ้ามากเกินไป จาก แทปเลต โทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์

สิวหายจริง!! ไม่เลี้ยงไข่ 1 เสียงจากคนไข้ การันตี คอนเฟิร์ม หายชัวร์
<https://www.youtube.com/watch?v=fbquZPCmV6o>

ณ ปัจจุบัน รู้จักสาเหตุและปัจจัยการเกิด สิวเอาไว้บอกได้เลยว่าได้เปรียบถ้ามีความเข้าใจถึงสาเหตุ การป้องกัน รวมถึงรู้ถึงแนวทางการรักษาที่ตรงกับปัญหา เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพมากที่สุด ปัญหาของสิวจะไม่เกิดขึ้น หรือถ้าเกิดขึ้น ก็สามารถรับมือได้อย่างทันท่วงที เรียกได้ว่า รู้เท่าทัน สิว มีชัยเกินครึ่งแน่นอน

กำลังตามหาคลินิกรักษาสิวที่ไม่เลี้ยงไข้อยู่ใช่ไหม 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>

มีปัญหารื่อง “สิว” แอดมินผู้เชี่ยวชาญยินดีให้คำปรึกษา

ไลน์ : @bslclinic **มี @ ข้างหน้าด้วยนะคะ**

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

ทักเฟสบุคแซท : <m.me/bslclinic>

BSL เปิดให้บริการ 3 สาขา

สีลม โทร. 02-235-8858, 09-8289-7805

การเดินทางสาขาสีลมBTS ศาลาแดง ทางออก 4, MRT สีลม ทางออก 2 ศาลาแดงซอย 2

สุขุมวิท โทร.02-052-4605, 06-3923-6862

การเดินทางสาขาสุขุมวิท BTS อโศก ทางออก 5, MRT สุขุมวิท ทางออก 3 อาคารไทด์สแควร์ ชั้น G

สามย่าน โทร.02-235-2323

การเดินทางสาขาสามย่าน MRTสามย่าน ทางออก 1 ตรงข้ามวัดหัวลำโพง

ช่องทางการติดต่อ

Website : www.บีสีล์คลินิก.com

FB : www.facebook.com/bslclinic/

Line : @bslclinic

IG : bsl_clinic

Twitter : BSLBANGKOK

Blockdit: BSL Clinic

YoutubeChannel : BSL CLINIC

#สิว #ปัจจัยการเกิดสิว #รักษาสิวที่ไหนดี #บีอีสแอลคลินิก #BSLClinic #รักษาสิวที่ไหนไม่หายมาที่บีอีสแอลคลินิก