

## ชนิดของยารักษาสิว

### ยาทา

1. ยาทาที่ช่วยลดสิวกักเสบเป็นตุ่มแดง เช่น 2.5 - 5% เบนโซอิลเปอร์ออกไซด์
2. ยาทาปฏิชีวนะช่วยลดสิวกักเสบ เช่น คลินดามัยซิน อิริทโทรมัยซิน
3. ยาลดสิวดูดตัน และละลายคอมมีโดน เช่น ยาทากรดวิตามินเอ
4. ยาช่วยลดความมันบนใบหน้า จะลดการอุดตันลดการอักเสบได้บ้าง เช่น ยาที่มีส่วนผสมของกรดก้ามะถัน กรดซาลิไซลิก รีซอร์ซินอล

### ยารับประทาน

1. ยาปฏิชีวนะ เช่น ยาดอกซีซัยคลิน เตตราซัยคลิน
2. ยาวิตามินเอสังเคราะห์ ใช้รักษาสิวที่เป็นรุนแรง และไม่ตอบสนองต่อการรักษาด้วยยาอื่นๆ เป็นยาอันตราย การใช้ต้องอยู่ในความควบคุมของแพทย์ ไม่สามารถหาซื้อเองได้ตามร้านขายยาทั่วไป

### ข้อควรระวังเมื่อใช้ยาทาสิว

1. ในช่วงเริ่มต้นรักษาควรทายาบางๆ ปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด
2. ยาทาสิวกทุกชนิดอาจทำให้เกิดอาการผิวแดง แห้ง ลอกได้ในระยะแรก ซึ่งจะหายไปหลังจากใช้ยา 3-4 สัปดาห์ แต่ถ้าอาการเป็นมากควรหยุดยา แล้วปรึกษาแพทย์
3. ระหว่างการรักษาสิวดควรหลีกเลี่ยงการใช้สบู่ล้างหน้าที่แรงเกินไปอาจทำให้หน้าแห้งลอกจนไม่สามารถใช้ยารักษาสิวได้

### การเลือกซื้อยารักษาสิว

ควรอ่านดูส่วนประกอบของตัวยาให้ละเอียด หลีกเลี่ยงการซื้อยา จากการโฆษณาสรรพคุณยา โดยไม่ทราบตัวยาแน่ชัด ควรเลือกซื้อยาที่มีตัวยาตัวเดียว ไม่ควรใช้ยาที่มีส่วนผสมหลายอย่าง หรือมีส่วนผสมของสเตียรอยด์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล



สารพันปัญหา **สิว**

ที่ปรึกษา อ.พญ.พลอยทรา ยรัตน์เขมกร  
ผู้เรียบเรียง วรณวิภา ลิ้มเศรษฐานูวัต  
หน่วยตรวจผิวหนัง  
ฝ่ายประสานงาน งานการพยาบาลป้องกันโรค และส่งเสริมสุขภาพ  
งานสร้างเสริมสุขภาพ โทร. 02-201-2652  
พ.ศ. 2554

ผู้สนับสนุน



[www.ramaclinic.com](http://www.ramaclinic.com)

# สิว

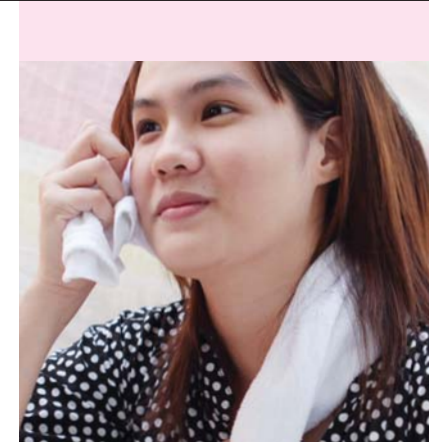
ส่วนมากพบตั้งแต่วัยรุ่น เกิดจากการอุดตันของรูขุมขนทำให้เกิดเป็นคอมิโดน (สิวเสี้ยน) นอกจากนี้การขยายขนาด และเพิ่มการผลิตของต่อมไขมันร่วมกับเชื้อแบคทีเรียในรูขุมขนทำให้ไขมันสลายตัวเกิดเป็นกรดไขมัน ซึ่งมีฤทธิ์ระคาย และกระตุ้นให้เกิดการอักเสบเป็นตุ่มหนอง



ปัจจัยทำให้เกิด... สิว



1. กรรมพันธุ์ อายุ มักพบมากในวัยรุ่น เนื่องจากมีฮอร์โมนเพศเพิ่มขึ้น ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน ทำให้ต่อมไขมันมีขนาดโตขึ้น ผลิตไขมันมากขึ้น
2. เครื่องสำอางบางอย่างที่มีส่วนผสมของขี้ผึ้ง น้ำมัน เช่น ครีมบำรุงผิว รองพื้น แป้ง สบู่บางชนิด ทำให้รูขุมขนเกิดการอุดตัน
3. การระคายเคือง เสียดสี ถูไถ นวดหน้า การล้างหน้าบ่อยๆ
4. ยาทาบางชนิดที่มีส่วนผสมของสเตียรอยด์ และยา สเตียรอยด์ชนิดรับประทาน
5. อารมณ์เครียด ความกังวล การพักผ่อนไม่เพียงพอ การมีประจำเดือนทำให้สิวเห่อได้
6. อาหาร พบในผู้ป่วยบางรายที่สังเกตว่าสิวเห่อมากจากการรับประทานอาหารบางอย่าง เช่น ถั่ว ของหวาน ช็อกโกแลต ฯลฯ



การปฏิบัติตัว... เมื่อเป็นสิว

1. รักษาความสะอาด ใช้สบู่อ่อนๆ หรือล้างน้ำเปล่า ไม่ล้างบ่อยเกินไป ควรล้างหน้าวันละ 2 ครั้ง เลี่ยงการใช้ น้ำร้อนจัด
2. สระผมทุกวัน ทวีและเก็บเส้นผมให้เรียบร้อย อย่าให้หลุดมาปิดบริเวณหน้าผาก เช่น ไว้ผมม้า และงดใช้น้ำมันใส่ผม
3. ใช้เครื่องสำอางน้อยที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรเลือกที่ไม่ระคายผิวหรือไม่มีส่วนผสมของน้ำมัน
4. ห้ามบีบ แกะ ขัด นวดหน้า ระหว่างเป็นสิว เพราะอาจกระตุ้นให้สิวกักเสบมากขึ้นได้
5. ทำอารมณ์ให้แจ่มใส เบิกบาน เลี่ยงอารมณ์เครียด
6. พักผ่อนนอนหลับให้เพียงพอ
7. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
8. เมื่อมีอาการมากหรือมีสิวกักเสบ ควรปรึกษาแพทย์ ทางการแพทย์ที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการเกิดแผลเป็นจากสิว

