

Lisa

Chat Here

แวะ: ภัทททายเรากี่



Dating Masterclass

เคล็ดในการออกเดท ทำตัวแบบนี้ โดนใจแน่

It Really Works!

เธอลดน้ำหนักได้ 20 กิโล ไม่พึ่งหมอ ไม่จ้อยา ทำได้ไง

Social Manners

รู้จักเรื่องวางตัว เข้าสังคมให้เร็ด

Dolly Makeup

แต่งพาสเทล เบิวอมหวาน น้ำตาลเรียกพี่

ซินนี่-ไอซ์ คู่จิ้นสุดฮา

ทำโมเซกดูกับให้แยกกันใน 'บ้านตากามเทพ'

Unlock The Dress Code

คนแต่งเพย แต่งแบบไหนให้ปิ๊ะ ถูกใจเจ้าภาพ

FEEL GOOD & CONFIDENT

สวยถูกที่ มั่นใจถูกทาง เป็นใครก็ต้องหลงรัก



www.lisaguru.com



Acne Treatment

เรื่องสิว สิว ที่ไม่สิว

ไม่ว่าจะหน้าร้อน ฝน หรือหนาว สิวตัวดีก็ไม่มีทำที่ว่าจะหยุดขึ้น
ยิ่งพอกลายร่างเป็นสิวกว้างแดงๆ แล้วละก็ ธรรมชาติใบหน้าเหลือเกิน จะบีบก็เจ็บ
ไม่บีบก็ปวด โอ๊ย...ต้องทำยังไงดี งานนี้ Lisa พาสาวๆ ไปเจาะลึกว่าสิวคืออะไร
เกิดขึ้นได้อย่างไร และวิธีปฏิบัติตัวเมื่อเป็นสิวมานอก

How Acne Happens?

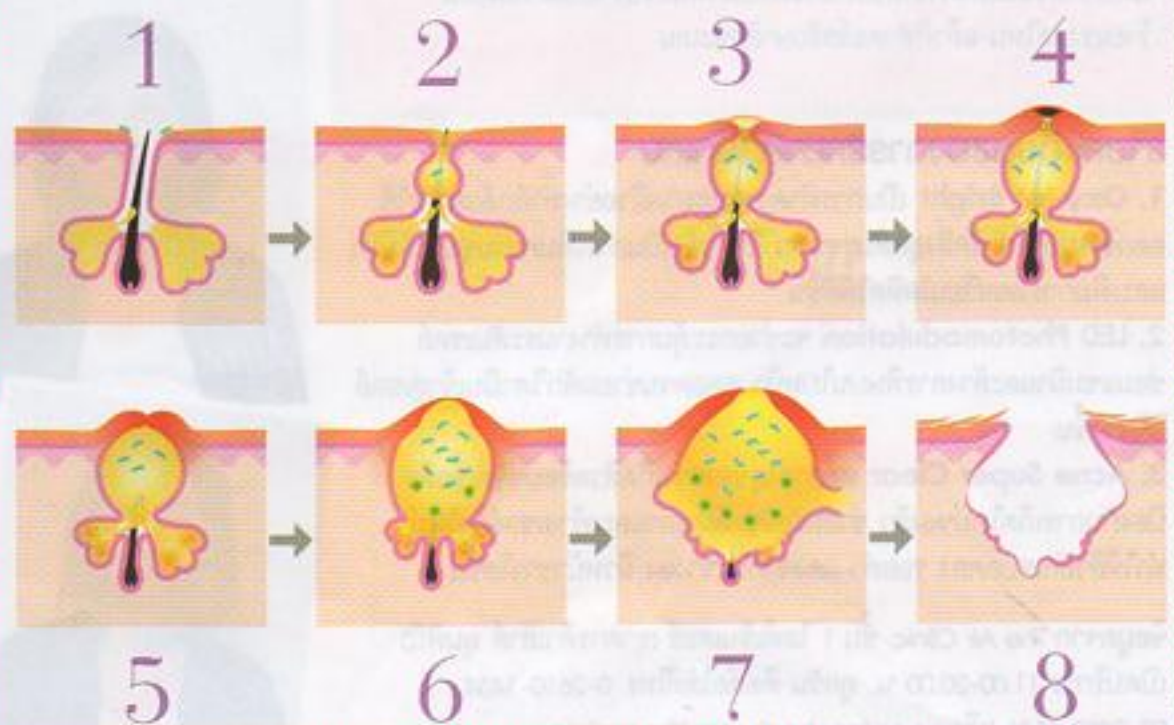
สิวหรือสิวยุดตัน (Comedone) คือต่อมไขมันและรูขุมขนที่อุดตันด้วยเคราติน โปรตีนที่สร้างจากเซลล์ผิวหนัง ไขมันที่ผลิตจากต่อมไขมัน และแบคทีเรียประจำถิ่นที่ชื่อ Propionibacterium Acnes หากรูขุมขนอุดตันก็ทำให้เกิดสิวยุดตัน และเมื่อไม่มีอากาศถ่ายเทออกจากรูขุมขน เชื้อแบคทีเรียจึงเกิดการเติบโตภายในจนพัฒนากลายเป็นสิวยักเสบได้ในที่สุด

ปัญหาเหล่านี้เกิดได้จากหลายสาเหตุ หากจะแก้ไขก็ต้องหาต้นเหตุว่าเป็นเพราะอะไร ปัจจัยที่ทำให้เกิดสิวยุดตันมีทั้งจากภายในอย่างฮอร์โมนเพศที่กระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน และปัจจัยภายนอกอย่างเครื่องสำอางหรือยาบางชนิดก็มีส่วนเกี่ยวข้องเช่นกัน

- 1. กรรมพันธุ์** ใครที่เกิดมาแล้วมีสภาพใบหน้าที่ดีก็ควรไปกราบขอบคุณพ่อแม่บ้างสักครั้ง แต่ถ้าใครที่มีพ่อแม่เป็นสิวะ มีหน้าค่อนข้างมัน หรือมีสภาพใบหน้าที่เกิดสิวะได้ง่ายแล้วละก็ อย่าน้อยใจไป เรายังสามารถแก้ไขได้อยู่ แต่ก็อาจต้องใช้เวลาลึกหน่อยเพื่อรักษา
- 2. ฮอร์โมน** ฮอร์โมนเพศชายอย่างแอนโดรเจนมีฤทธิ์กระตุ้นให้ต่อมไขมันสร้างไขมันบนผิวหนัง ทำให้เกิดเป็นสิวยุดตันได้ง่าย หรือในช่วงที่ผู้หญิงมีประจำเดือนก็จะมีฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนค่อนข้างเยอะ จึงทำให้เกิดสิวยักเสบขึ้นได้ง่ายเช่นกัน
- 3. อากาศและมลภาวะ** เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ทำให้เกิดสิวะได้ หากอากาศค่อนข้างร้อน ใบหน้าก็จะมันมากขึ้น ยิ่งเจอแสงแดดเข้าไปอีกก็ยิ่งแย่มากกว่าเดิม และหากเลือกครีมกันแดดไม่ดีละก็ งานนี้สิวะถามหาแน่ๆ
- 4. เครื่องสำอาง** นี่คือปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการอุดตันรูขุมขน หากว่าล้างออกไม่หมดหรือเครื่องสำอางฝังแน่นจนเกินไป นี่แหละคือสาเหตุของการเกิดสิวะชัดๆ
- 5. หน้าไม่สะอาด** เกิดจากความมันบนใบหน้า หากสัมผัสล้างหน้าหรือทำความสะอาดไม่ดีแล้วละก็ ไม่ต้องบอกก็รู้กันอยู่ว่าจะทำให้เกิดการหมักหมมของสิ่งสกปรกและตามมาด้วยการเกิดสิวะนั่นเอง

ขั้นตอนการเกิดสิวะ

1. ผิวหนังปกติที่มีการทำงานของต่อมไขมันและมีแบคทีเรีย
2. มีการอุดตันของรูขุมขนซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายๆ ปัจจัย
3. เกิดเป็นสิวยุดตัน
4. กลายเป็นสิวะหัวดำหรือหัวขาว
5. เมื่อไม่มีอากาศถ่ายเทจะทำให้แบคทีเรียเจริญเติบโต
6. เมื่อกลายเป็นสิวยักเสบแล้ว เม็ดเลือดขาวจะเข้ามากำจัดแบคทีเรีย
7. กลายเป็นสิวยักเสบที่มีหนองบวมเป่ง
8. เมื่อกดเอาสิวยักเสบออกไป ถ้าหากไม่รับรักษาอาจเกิดพังพืดเกาะแล้วกลายเป็นหลุมสิวะหรือรอยแผลแดงๆ ได้



สิวะเสี้ยนตรงงมูก กำจัดยังไง?

ห้ามบีบออกโดยเด็ดขาด เพราะนอกจากจะทำให้รูขุมขนใหญ่ขึ้นจนน่าเกลียดแล้ว มันยังจะขึ้นมากวนใจเราอยู่เรื่อยๆ ดังนั้น ควรเลือกกำจัดให้ถูกวิธี อย่างการใช้ของใช้ในครัวเรือน เช่น ไซขาว มะนาว น้ำผึ้ง หรือเจลาติน ละลายน้ำ เพื่อลอกและละลายสิวะเสี้ยน หรือหากใครชอบใช้แผ่นลอกสิวะเสี้ยน ก็ปลอดภัยหายห่วง

Types of Acne

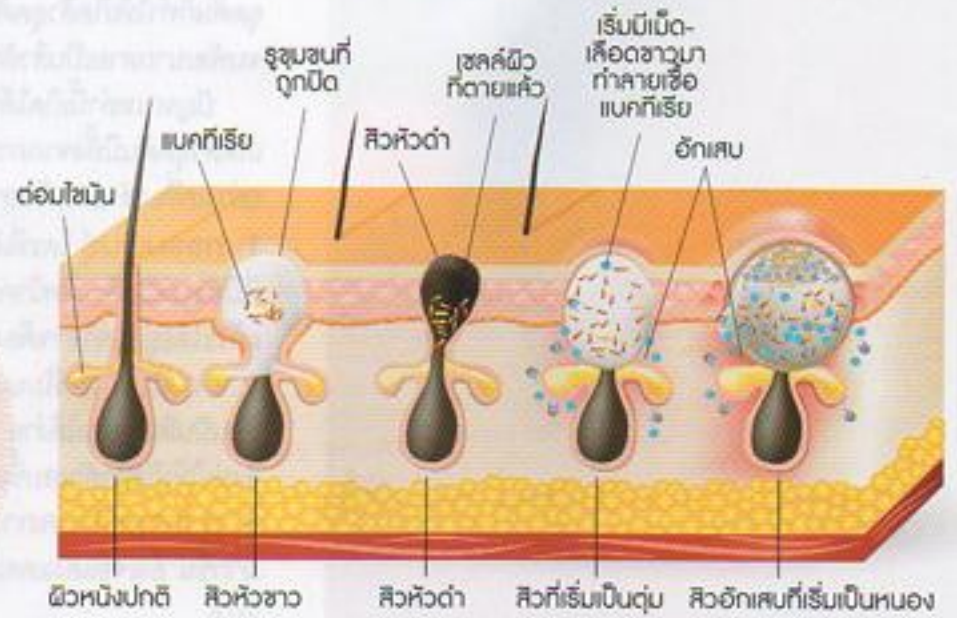
สิวอุดตันสามารถแบ่งออกได้เป็นสองจำพวกใหญ่ๆ คือ สิวอักเสบกับสิวที่ไม่อักเสบ ถ้าหากไม่มีการรักษาหรือเอาออกอย่างถูกวิธีก็จะทำให้สิวที่ไม่อักเสบกลายเป็นสิวยักเสบได้ ดังนั้น การรักษาสิวอุดตันจึงช่วยลดการเกิดสิวยักเสบและผลข้างเคียงที่ตามมาจากสิวยักเสบ เช่น รอยแดง รอยดำ และรอยแผลเป็นอย่างหลุมสิว

สิวหัวขาวหรือสิวหัวปิด (Close Comedones) มักจะเห็นเป็นตุ่มเล็กๆ หัวขาวๆ เกิดจากการสะสมไขมันที่ผิดปกติในรูขุมขน เม็ดสิวมืดไม่สามารถดันโผล่ขึ้นมาให้เห็นได้ จึงกลายเป็นตุ่มนูนๆ แทน

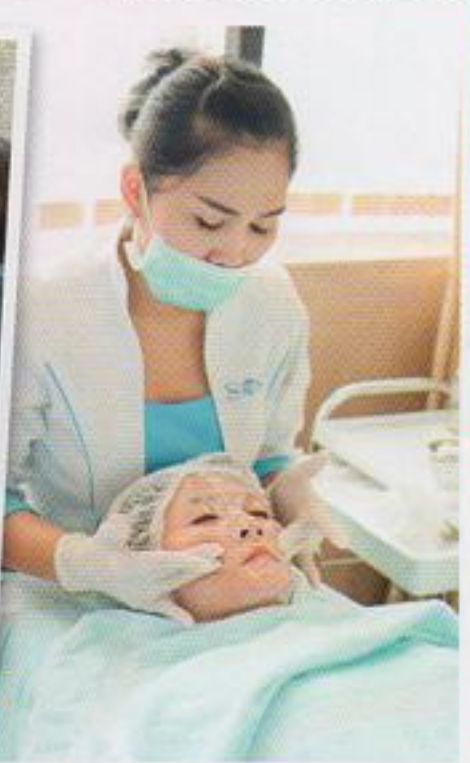
สิวหัวดำหรือสิวหัวเปิด (Open Comedones) รูขุมขนค่อนข้างใหญ่ และเม็ดสิวมืดสามารถโผล่ขึ้นมาได้ เมื่อไขมันและสิวมืดสัมผัสกับอากาศจึงเกิดปฏิกิริยากับออกซิเจน ทำให้มีสีที่เปลี่ยนไปจนกลายเป็นสีดำ

Tip

ถ้าอยากรู้ว่าสิวยักเสบหรือไม่ ให้จำไว้ว่าสิวยักเสบที่มีหัวหรือไม่มีหัวนั้นเวลากดเราจะมีรู้สึกเจ็บ



ประเภทของสิว



มาปรึกษาแพทย์กันหน่อย!
หากเกิดสิวยักเสบขึ้นที่ใบหน้าก็ไม่ควรบีบเอง จริงๆ แล้วการไปพบแพทย์ถือเป็นทางเลือกที่ดีที่จะช่วยให้เรารักษาสิวได้อย่างถูกต้อง เมื่อเกิดสิวยักเสบขึ้นแล้วควรไปปรึกษาแพทย์ผิวหนังว่าเราเป็นสิวยักเสบชนิดไหน ร้ายแรงแค่ไหน แล้วก็ทำคอร์สรักษาสิวยักเสบเลย

รายละเอียดของการรักษาสิวยักเสบ

- Oxy Jet Bright** เป็นการทำความสะอาดผิวอย่างล้ำลึกด้วยการใช้ออกซิเจนเพื่อกำจัดสิ่งอุดตันรูขุมขน อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิวและเพิ่มการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น
- LED Photomodulation** จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระดับเซลล์ซ่อมแซมผิวและล้างสารพิษบนใบหน้า ตลอดจนช่วยผลัดวิตามินเข้าสู่เซลล์ได้มากขึ้น
- Acne Super Clear** ลดสาเหตุของการเกิดสิวยักเสบพร้อมขจัดเชื้อสิวยักเสบป้องกันการเกิดใหม่ของสิวยักเสบ ช่วยผลัดเซลล์ผิวเก่าและสร้างเซลล์ผิวใหม่ ทำให้สิวยักเสบลดลง รอยดำ-แดงจากสิวยักเสบจางลง ผิวหน้าขาวใสขึ้น

ข้อมูลจาก The Air Clinic ชั้น 1 โลฟท์เซ็นเตอร์ (อาคารคิวเฮ้าส์ ลุมพินี) เปิดบริการ 11.00-20.00 น. ทุกวัน ติดต่อได้ที่โทร. 0-2610-1434, 08-2452-4646 หรือ www.facebook.com/theairclinic



WHAT THE PRO SAY
เมื่อเป็นสิวยักเสบ หลายๆ คนมักจะบีบเองที่บ้าน แต่ที่ยังบีบออกเอง โอกาสที่จะอักเสบบกก็ยังมีมากขึ้น เพราะไม่รู้ว่ามีมือเราหรือเครื่องมือที่ใช้สะอาดแค่ไหน และถึงแม้ว่าสิวยักเสบนั้นจะยังไม่อักเสบบกก็สามารถตรวจรักษาได้ และหากหมอมองให้ยาไปก็ควรกินอย่างต่อเนื่อง ไม่ควรหยุดเอง

ดร. สวิช ใจเย็น แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านความงามจาก The Air Clinic

