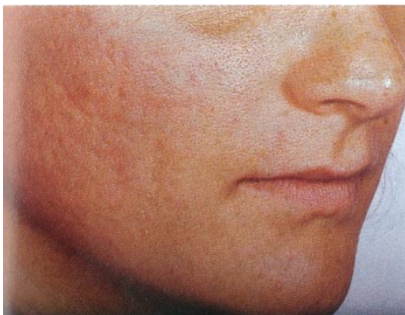


## ผิวหนัง (รูขุมขน โต)

ผิวหนังเป็นปัญหาผิวหนังอีกปัญหาซึ่งพบบ่อย บางคนถือว่าเป็นเรื่องปกติธรรมดา แต่บางคนถือว่าเป็นปัญหา โดยปกติในร่างกายคนเรา ‘ต่อมซีเบเชียส’ (ต่อมไขมัน) ซึ่งอยู่ในชั้นหนังแท้จะเป็นตัวสร้างไขมันออกมาจับเคลือบบริเวณผิว ทำให้ผิวมีความมันวาว ไขมันเหล่านี้มีประโยชน์คือ ช่วยป้องกันไม่ให้ผิวหนังของเราแห้งผาก ทำให้ไม่เกิดการแพ้ผื่นคันง่าย

ต่อมไขมันเหล่านี้ปรากฏอยู่บริเวณผิวหนังทั่วทุกแห่งในร่างกาย รวมทั้งหนังศีรษะ โดยจะมีฮอร์โมนชนิดหนึ่งเป็นตัวควบคุมให้มีการหลั่งไขมันออกมามากหรือน้อย ความเครียด ความร้อน หรือในช่วงวัยรุ่น ต่อมไขมันเหล่านี้จะทำงานมาก ทำให้อาการหน้ามันเพิ่มมากขึ้น และเชื่อว่าพันธุกรรมมีส่วนเกี่ยวข้องในการกำหนดให้คนๆนั้นมีลักษณะหน้ามันและเกิดสิวมากน้อยต่างๆกัน

ปกติ ‘หน้ามัน’ ถ้าเป็นช่วงวัยรุ่นจะเป็นอยู่ไม่นานแล้วอาจหายไป แต่บางคนยังคงอยู่ตลอดไป เรียกได้ว่าเมื่อเอาระดาศษบหน้าเมื่อไหร่ จะมีไขมันเคลือบติดออกมาเสมอ



ภาพที่3 แสดงผิวหนังหน้ามันซึ่งมักเกิดสิวและภาวะรูขุมขน โตร่วมด้วย

บางคนช่วงเวลาไหนอากาศร้อนจัดอาจมีไขมันหยดออกมาพร้อมกับเหงื่อเลก็ก็เป็นได้ ซึ่งสร้างความรำคาญให้แก่ผู้พบบางรายเป็นอย่างมาก

บางคนเชื่อว่า ‘หน้ามัน’ กับสิวเป็น โรคกลุ่มเดียวกัน ซึ่งที่จริงไม่ใช่ เป็นคนละเรื่อง เพราะว่าคนหน้ามันอาจจะไม่เป็นสิวละก็ ได้ ถ้าดูแลรักษาความสะอาดอย่างดีและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงอื่นๆที่ทำให้เกิดสิวละ ก็จะไม่เกิดสิวละ เนื่องจากสิวละเกิดจากการอุดตันของต่อมไขมันร่วมกับการติดเชื้อแบคทีเรีย เกิดเป็นสิวละอักเสบ

การดูแลผิวมัน

ดังนั้นถ้าคุณมีปัญหาหน้ามันและต้องการแก้ปัญหาหน้ามัน สิ่งสำคัญที่คุณควรปฏิบัติคือ

ล้างหน้าให้สะอาด อาจต้องล้างหน้าให้บ่อยขึ้น ถ้ามีปัญหาหน้ามันมาก วิธีการล้างควรล้างหน้าวันละ 2-3 ครั้งก็พอ ไม่ใช่ล้างหน้าบ่อยทุก 2 ชั่วโมง เพราะว่าการล้างหน้ามากเกินไปทำให้ผิวหนังส่วนนอกมีการบวมน้ำ เกิดการระคายเคือง และทำให้เกิดอาการแพ้ได้ สำหรับสบู่ที่ใช้ อาจใช้สบู่ชนิดธรรมดาที่เพียงพอแล้ว หลังจากนั้นอาจจะใช้โลชั่นเช็ดหน้าเพื่อชำระล้างความมัน และคราบสบู่ที่ยังคงหลงเหลืออยู่

บางท่านไปปรึกษาแพทย์ผิวหนัง แพทย์ผิวหนังอาจมีวิธีการรักษาหลายวิธี เช่น

ใช้ยาลดเหงื่อ แพทย์ผิวหนังอาจให้ยาลดเหงื่อในกลุ่มอะลูมิเนียมคลอไรด์ทา โดยอาศัยผลที่ว่าถ้าเหงื่อมีปริมาณลดลงจะพาเอาไขมันออกมาน้อยลง ทำให้อาการหน้ามันดีขึ้น

AHA treatment โดยเชื่อว่าการเช็ดเอาเซลล์ผิวหนังที่ตายออกไปทำให้รูขุมขนไม่อุดตัน และจะทำให้ไขมันบริเวณผิวหนังกระจายตัวได้ดี ทำให้ดูเหมือนอาการหน้ามันลดลง

อย่างไรก็ตาม วิธีดังกล่าวควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ผิวหนังเท่านั้น เพราะว่าสารเหล่านี้ก่อให้เกิดการระคายเคืองและทำให้ผิวหนังเกิดการอักเสบได้

คำถามที่พบบ่อยสำหรับคนหน้ามัน

คนหน้ามันจำเป็นต้องใช้มอยส์เจอร์ไรเซอร์ไหม

ข้อนี้เป็นคำถามซึ่งแพทย์ผิวหนังในเวชปฏิบัติทั่วไปต้องตอบอยู่เสมอ คำตอบคือ ถ้าผิวคุณไม่แห้งก็ไม่จำเป็นต้องใช้ครีมให้ความชุ่มชื้น แต่ว่าส่วนใหญ่ถึงแม้ว่าผิวไม่แห้งก็ยัง

อยากใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้น ทั้งนี้เพราะเข้าใจว่าทำให้เวลาแต่งหน้าง่ายขึ้น

ดังนั้นถ้าท่านอยากใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้น ควรใช้ครีมในรูปแบบ oil-free ครีม กลุ่มนี้สามารถดูดซับน้ำมาสู่เซลล์ผิวหนังได้ ซึ่งเป็นวิธีการที่ดีกว่าแบบ โบราณ ซึ่งต้องหาพวกน้ำมันเคลือบผิวหน้าก่อนเพื่อป้องกันการระเหยของน้ำ



ผิวหน้ามันมาก เวลาใช้เครื่องสำอางจะเลอะเทอะเปรอะเปื้อน จะต้องแก้ไขอย่างไร

เป็นอีกคำถามที่พบบ่อยเช่นกัน ในกรณีเช่นนี้ควรเลือกใช้เครื่องสำอางชนิดที่มีส่วนผสมเป็นน้ำ ( water base) หรือ oil-free จะดีที่สุด และอาจจะใช้แป้งฝุ่นประหรือตบเบาๆ เพราะแป้งฝุ่นยุคใหม่ผลิตออกมาโดยสามารถดูดซับความชื้นได้ดี ขณะเดียวกันถ้าผิวหน้าบางบริเวณมีผิวแห้งก็จะสามารถเพิ่มความชุ่มชื้นได้

รูขุมขนโตทำอย่างไร

ปัญหานี้มักพบบ่อยในคนผิวมันซึ่งเกิดร่วมกัน คนไข้จะมีความรู้สึกหน้าหยาบกร้าน จึงมักจะมาปรึกษาแพทย์เพื่อหาทางลดขนาดลง แต่อันที่จริงแล้วการมีรูขุมขน โตเป็นข้อดี เพราะว่าตำแหน่งนั้นมักไม่เกิดการอุดตันของสิว แต่อย่างไรก็ตามคนส่วนใหญ่ก็ไม่พอใจ สาเหตุของรูขุมขน โตนี้เข้าใจว่าเป็นผลจากฮอร์โมนเพศซึ่งกระตุ้นการเพิ่มขนาดของต่อมไขมันในช่วงวัยรุ่น ซึ่งส่งผลให้รูขุมขนมีขนาดโตขึ้น

สำหรับการรักษา พบว่าถ้าให้ยารับประทานในกลุ่มของกรดวิตามิน เอ จะมีฤทธิ์ช่วยลดขนาดของต่อมไขมัน ซึ่งส่งผลให้รูขุมขนมีขนาดเล็กลง พร้อมกับอาการมันบนใบหน้าน้อยลง

แต่วิธีนี้แพทย์ผิวหนังหลายท่านไม่เห็นด้วย เพราะเห็นว่าเป็นการบีบอัดไขมัน เพราะว่าการรับประทานยากลุ่มดังกล่าวมีผลข้างเคียงหลายประการ และเมื่อหยุดยาอาการดังกล่าวคือต่อมไขมัน โต และรูขุมขน โตอาจกำเริบขึ้นมาได้อีก

ดังนั้นจึงใคร่ขอกล่าวถึงวิธีการรักษาแบบธรรมชาติ คือพยายามทำให้ผิวแห้ง เพราะการทำให้ผิวแห้งจะทำให้ชั้นเคอราตินหดตัวเล็กน้อย จึงดูเหมือนว่ารูขุมขนลดขนาดลง

แต่ถ้าผิวมัน เซลล์ชั้นนอก(keratin) จะบวม จึงดูเหมือนรูขุมขน โตขึ้น

สำหรับหลักการที่จะทำให้รูขุมขนมีขนาดเล็กลงคือ พยายามล้างหน้าให้สะอาดและทำให้หน้ามันน้อยลง โดยอาจใช้โลชั่นพวก astringent (โลชั่นที่มีฤทธิ์กระตุ้นการหมุนเวียนของเลือด) หรือ freshener (น้ำยาขจัดผิว) และไม่ควรใช้ครีมเพิ่มความชุ่มชื้น

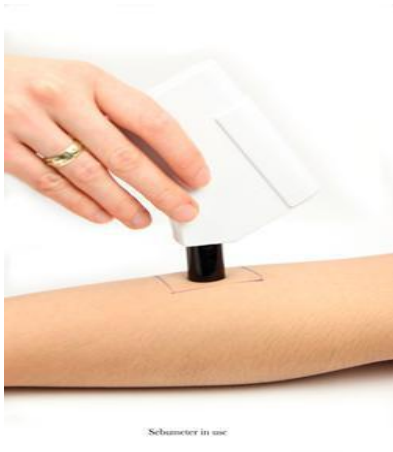
การรักษาภาวะรูขุมขนโตในปัจจุบันนอกเหนือจากยาทางกล่ามาแล้วยังมีวิธีอื่นๆอีก ได้แก่การทำไอออนโตโพเรซิส(iontophoresis),การผลัดเซลล์ผิวโดยใช้สารเคมี(chemical peel),การกรอผิว(microdermabrasion) และมีการนำแสงไอพีแอลและเลเซอร์ เข้ามาใช้ในการรักษาภาวะนี้อย่างแพร่หลาย ได้แก่กลุ่มเลเซอร์เพื่อการผลัดเซลล์ผิว (laser for skin resurfacing) เช่น Fraxel ,E Matrix ,Fractional CO<sub>2</sub> ,Foracell ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมซึ่งนอกจากจะทำให้รูขุมขนเล็กลงแล้ว ยังทำให้ผิวหนังโดยทั่วไปเรียบเนียนมากขึ้นอีกด้วย

สำหรับบางรายอาจมีผิวผสม คือ มักมันบริเวณทีโซน ( T-zone) คือจะมันเป็นแนวขวางตามหน้าผาก ตั้งฉากกับแนวผมลงมาตามสันจมูกจนถึงปากและคางเป็นรูปตัว T ส่วนบริเวณแก้มกลับแห้ง กลุ่มนี้การดูแลผิวหนังอาจใช้น้ำยาเช็ดหน้าที่ไม่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์เช็ดบริเวณส่วนที่มันมาก หลังจากนั้นก็ให้ล้างด้วยน้ำสะอาดร่วมกับสบู่บริเวณผิวหนัง และอาจใช้ครีมบำรุงผิวทาบริเวณที่แห้ง ซึ่งการทำวิธีนี้อาจจะพอลดความแตกต่างบริเวณผิวทั้ง 2 แห่งลงได้ครับ

ในปัจจุบันเรามีเทคโนโลยีที่ช่วยวัดรูขุมขนและความมันบนผิวหนัง ได้แก่



1. เครื่อง วิซิโอมิเตอร์ (Visiometer) เป็นเครื่องมือที่ใช้วัดรูขุมขนและความหยابละเอียดของผิวหนัง ในการใช้งานสามารถทำได้ 2 วิธีคือ ใช้กล้อง Camera เป็นตัวทดสอบ ซึ่งเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย รวดเร็ว ประหยัดเงินและเวลาอีกวิธีคือใช้การลอกแบบผิวหนังด้วยซิลิโคน (Silicone Replica) เป็นตัวทดสอบ ซึ่งเป็นวิธีที่จะทำการ ลอกแบบผิวหนังด้วยซิลิโคน วิธีนี้เป็นวิธีที่ยุ่งยากและสิ้นเปลืองกว่าวิธีแรก



2. เครื่องซีบูมิเตอร์ (sebumeter) สามารถวัดระดับความมันที่บริเวณใบหน้า เส้นผมและหนังศีรษะสามารถวัดระดับการเปลี่ยนแปลงได้แม้ระดับเล็กน้อย ส่งผลให้ในปัจจุบันการวิเคราะห์ปัญหาของผิวจะทำได้ด้วยความแม่นยำและตรงจุดมากขึ้น

ดังนั้นการรู้จักผิวพรรณของเราเป็นอย่างดี ก็ทำให้เราสามารถเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ได้อย่างถูกต้อง เรียกว่า รบกับข้าศึกก็ครั้งก็ชนะทุกครั้ง