

สิว-โรคของวัยรุ่น

จริง ๆ แล้วสิวไม่ใช่เรื่องของวัยรุ่น เพราะว่าพบได้ตั้งแต่วัยทารกจนถึงวัยชรา แต่อุบัติการณ์จะพบมากในช่วงวัยรุ่นเท่านั้นเอง

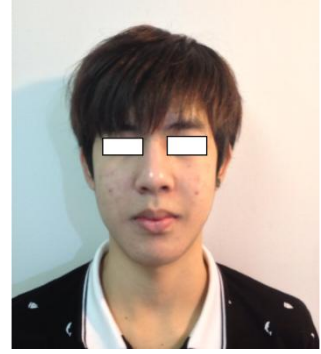
สิวนอกจากเกิดขึ้นที่ใบหน้าแล้ว อาจพบได้ที่หน้าอก ลำตัว หลัง ต้นแขน และขาที่มีความเชื่ออย่างผิด ๆ ว่า ‘สิ่ววัยรุ่น’ เป็นเรื่องของธรรมชาติ ไม่ต้องดูแลรักษาอะไรทำให้การดูแลป้องกันไม่ถูกต้องเพียงพอ เพราะเมื่อเกิดเป็นสิ่ว นอกจากจะทำให้บุคคลผู้นั้นขาดความมั่นใจ อารมณ์ไม่มั่นคงแล้ว ยังมีผู้พบว่าคนเป็นสิ่วมาก ๆ มักจะไม่ค่อยได้รับการพิจารณาให้เข้าทำงาน เนื่องจากงานหลาย ๆ ประเภท ไม่เพียงต้องการความรู้ความสามารถหากยังต้องอาศัยบุคลิกรูปร่างหน้าตาเป็นส่วนประกอบสำคัญด้วย

สาเหตุของสิ่ว

1. **แบคทีเรีย** ตัวสำคัญคือ ‘พีแอกเน่’ (P. Acnes) เชื้อตัวนี้จะทำการย่อยไขมันในต่อมไขมันให้ได้กรดไขมันอิสระ (Free Fatty Acid) ซึ่งเป็นตัวการทำให้เกิดการระคายเคืองที่ผิวหนังบริเวณต่อมไขมัน
2. **ต่อมไขมัน** ที่ผิวหนังทำหน้าที่สร้างไขมันเพื่อเคลือบและหล่อลื่นผิวหนัง ทำให้เกิดสิ่วได้ ต่อมไขมันโดยปกติพบมากบริเวณใบหน้า หลัง และหน้าอก คนที่มึการทำงานของต่อมไขมันมากมักจะเกิดสิ่วง่าย และมักเป็นรุนแรงกว่าคนที่มึการทำงานของต่อมไขมันเป็นปกติ
3. **ฮอร์โมนเพศ** ในผู้ป่วยที่เป็นสิ่วพบว่า ฮอร์โมนเพศในเนื้อเยื่อจะสูงกว่าปกติ
4. **พันธุกรรม** พ่อแม่ที่เคยเป็นสิ่วมากเมื่อสมัยวัยรุ่น ลูกมักประสบปัญหาเรื่องสิ่วเหมือนพ่อแม่
5. **อาหาร** จากรายงานระยะหลัง ๆ มีผู้ให้ข้อสรุปกันมากกว่าอาหารไม่มีผลโดยตรงในการทำให้เกิดสิ่ว ดังนั้นปัจจุบันแพทย์โรคผิวหนังจึงมักไม่ค่อยคำนึงถึงความสำคัญของอาหารในการทำให้เกิดและการรักษาสิ่วมากนัก แต่ผู้เขียนขอเสนอว่า ถ้าบุคคลใดให้ประวัติค่อนข้างแน่ชัดเกี่ยวกับการกำเริบของสิ่วเมื่อรับประทานอาหารชนิดนั้น ๆ ควรจะหยุดรับประทานอาหารชนิดนั้น
6. **ปัจจัยอื่น ๆ เช่น**
 - ความเครียด ซึ่งเกิดจากสุขภาพอนามัยไม่ดี
 - การพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้สิ่วกำเริบมากขึ้น
 - ยาทา ยารับประทานบางชนิด เช่น คอร์ติโคสเตียรอยด์ ลิเทียม ไอเอ็นเอช (INH) ไอโอโดลด์ โบรไมด์ ไดแลนดิน วิตามิน บี 12 ทำให้เกิดสิ่วเช่นกัน ที่พบบ่อย คือ ผู้ป่วยบางรายใช้สารเคมี เครื่องสำอาง หรือสบู่ที่ระคายเคืองต่อผิวหนังทำให้เกิดสิ่วเพิ่มขึ้น

นอกจากนั้นมีสาเหตุปลีกย่อยอื่น เช่น ความร้อน แสงแดด ความสกปรก มลภาวะจากควันรถยนต์ จากโรงงานอุตสาหกรรม สารเคมีที่ใช้ในชีวิตประจำวัน การแต่งหน้าเข้มมากเกินไป การเสียดสี การแกะสิ่วจากมือซึ่งสกปรกมีผลทำให้สิ่วกำเริบเพิ่มขึ้น

บางคนบำรุงรักษาหน้าอย่างดี บางคนไม่พิถีพิถันเท่าไรนัก แต่ไม่พบปัญหาเรื่องสิว ที่เป็นดังนี้อาศัยเหตุผลจากข้อ 1-6 มาช่วยอธิบายคือ มนุษย์เกิดมาไม่เหมือนกันต่อมไขมันทำงานแตกต่างกัน นอกจากนั้นยังขึ้นกับสุขภาพ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม และปัจจัยอื่นๆดังได้กล่าวมา



มีโรคบางอย่างซึ่งแพทย์ที่ไม่เชี่ยวชาญอาจวินิจฉัยผิดพลาด ว่าเป็นสิว เช่น โรคขนคุด (keratosis pilaris)

ซึ่งเป็นโรคผิวหนังที่พบบ่อยบริเวณต้นแขน ต้นขา สะโพก อาจพบได้ที่แก้ม สาเหตุไม่ทราบแน่ชัด พันธุกรรมเชื่อว่าเป็นปัจจัยหนึ่ง การรักษาใช้ยาทาบำรุงผิวหรือยาละลายลอกผิวในกลุ่ม ซาลิไซลิก กรด แอลฟาไฮดรอกซีหรือโพรไพลีนไกลคอล อาจใช้ เลเซอร์ชนิด pulsed dye 595 nm , KTP 532 (Potassium Titanyl Phosphate)

หรือเทคโนโลยีล่าสุดคือ 1064 nm long pulsed Nd : YAG ซึ่งได้ผลเป็นที่น่าพอใจ



รูปตัวอย่างแสดงขนคุด (keratosis pilaris)



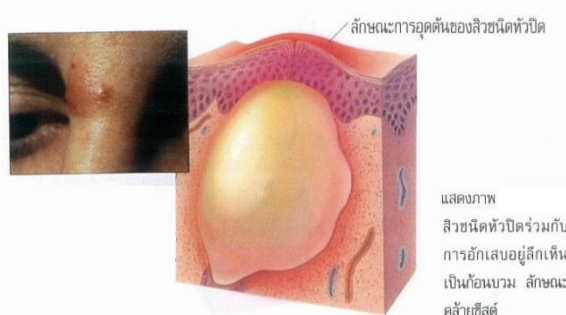
การป้องกันสิว

เมื่อทราบถึงสาเหตุอย่างดีแล้ว แพทย์สามารถแนะนำให้ผู้ป่วยปฏิบัติตัวดังนี้

1. รักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

พักผ่อนให้เพียงพอ บางคนพักผ่อนไม่เต็มที่ ตอนเช้าตื่นมาพบว่าหน้ามันมากกว่าปกติ ซึ่งจะเป็นเพราะความเครียดไปกระตุ้นให้ต่อมได้สมองหลั่งสารชนิดหนึ่งออกไปกระตุ้นให้ต่อมไขมันทำงานเพิ่มขึ้น

ได้มีผู้ทำการศึกษาพบว่าคนที่ เป็นสิวมักขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าเข้าสังคม รู้สึกอาย เป็นคน



จนเนื้อง่าย มักจะมีความกังวลและเป็นทุกข์ ดังนั้นความเครียดสามารถทำให้เกิดสิว แต่ขณะเดียวกันสิวก่อให้เกิดอาการเครียด ทำให้อุณหภูมิร่างกายและสมอง และความเครียดทำให้สิวที่เป็นอยู่แล้วมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น

ดังนั้นการดูแลผิวไม่ให้เกิดสิววิธีหนึ่งคือ อาจใช้วิธีจัดการความเครียดให้ห่างหายไปจากจิตใจ ออกกำลังกายเป็นประจำ พักผ่อนร่างกายและสมอง หรืออาจต้องอาศัยหลักกรรมทางพุทธศาสนา โดยการยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น นอกจากนั้นต้องทำความสะอาดใบหน้า โดยเฉพาะคนที่ต่อมไขมันหลังไขมันมากผิดปกติจะต้องล้างหน้าให้สะอาด ไม้ไว้ผมยาวรุงรังปรกหน้า หรือใส่น้ำมันมากเกินไป

2. ล้างหน้าวันละ 2 ครั้งโดยล้างด้วยสบู่อ่อน ค่อย ๆ ลูบไล่บริเวณหน้าเบา ๆ อย่าถูแรง เพราะจะทำให้เกิดอาการระคายเคือง และเป็นการกระตุ้นสิวให้กำเริบมากขึ้นยิ่งไปกว่านั้นไม่ควรใช้สบู่ยาที่แรงเกินไป



ล้างหน้า เพราะเป็นการเปลี่ยนแปลงสมดุลของเชื้อจุลินทรีย์บนใบหน้า ทำให้สิวเกิดอาการอักเสบลุกลามมากขึ้น

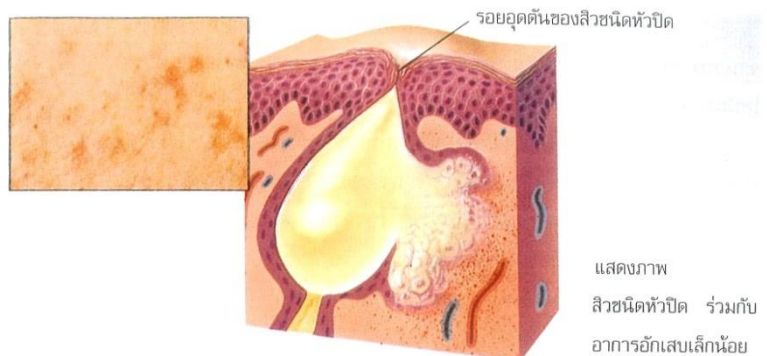
3. หลีกเลี่ยงการใช้

เครื่องสำอาง โดยเฉพาะพวกเครื่องสำอางประเภทครีมที่มีปริมาณน้ำมันค่อนข้างสูง เช่น วาสลีน พาราฟิน กรดไขมัน ซึ่งสาร

เหล่านี้มักจะผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ประเภทครีมรองพื้น ครีมก่อนนอน ครีมบำรุงผิว ขณะ

เดียวกัน สารเคมีหลายชนิดในเครื่องสำอางอาจเป็นตัวการทำให้เกิดสิว อย่างไรก็ตามเครื่องสำอางทำให้เกิดสิวน้อยมากเมื่อเทียบกับกลุ่มพวกน้ำมันเครื่อง หรือน้ำมัน เป็นต้น

4. อย่ารับประทานยาหรือทายาบางชนิด เช่น ยาในกลุ่มสเตียรอยด์ ที่พบบ่อยคือ ยารักษาฝ้า ที่มักมีสารสเตียรอยด์เป็นส่วนผสม เนื่องจากทำให้เกิด 'สิวสเตียรอยด์' ซึ่งรักษายาก



5. อย่าแกะสิว เพราะทำให้สิวกำเริบมากขึ้นจากความสกปรก ต้องอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าการแกะสิวไม่ได้ทำให้สิวหายเร็วขึ้น แต่จะทำให้เกิดอันตรายบริเวณผิวหนังและเนื้อเยื่อรอบ ๆ ทำให้สิวอักเสบมากขึ้น และทำให้เซลล์สร้างสิวถูกทำลาย เกิดเป็นรอยด่างดำ เด็กวัยรุ่นบางคนชอบแกะสิวจนหน้าเป็นแผลเป็นจากรอยแกะและรอยดำเต็มไปหมด

6. น้ำมัน น้ำมันเครื่อง ทำให้เกิดสิวได้ พวกเด็กปั๊มใส่เสื้อผ้าเปื้อนน้ำมัน มักเป็นสิวมตามหลัง หน้าอก และต้นแขน เพราะฉะนั้นควรถามประวัติเกี่ยวกับอาชีพและสารที่สัมผัสด้วย

บางรายเลยวัยหนุ่มสาวแล้วยังมีสิวมมากผิดปกติ ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังเพราะว่าอาจไม่ใช่สิวมธรรมดา อาจมีความผิดปกติของต่อมหมวกไตหรือต่อมใต้สมอง หรือมีเนื้องอกของรังไข่ทำให้มีการสร้างฮอร์โมนแอนโดรเจนเพิ่มมากขึ้น แต่ภาวะเหล่านี้พบได้น้อย

ในรายที่ป้องกันเต็มที่แล้วแต่ยังเป็นสิวมอยู่ ควรใช้หลักการรักษาเพื่อให้เกิดผลเป็นและเกิดการอักเสบน้อยที่สุด จากประสบการณ์ของผู้เขียนพบว่า เด็กอายุ 10-15 ปีที่เริ่มเป็นสิวมการรักษาจะได้ผลดีมาก และไม่ค่อยคือยาเหมือนรายที่ปล่อยให้เป็นสิวมานานนอกจากนั้นแพทย์ยังต้องอธิบายให้ญาติผู้ป่วยทราบว่า การรักษาสิวมในบางรายอาจต้องการเวลานานและอาจเป็นเรื้อรัง ทั้งนี้เพราะเป็นเรื่องของการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกายในวัยหนุ่มสาว

ความผิดปกติ

ต่อมไขมันแต่ละต่อมไม่ได้ทำให้เกิดสิวมทุกต่อม มักจะเกิดเมื่อมีภาวะอุดตัน ซึ่งถ้ามีการเปิดออกสู่ภายนอกได้สะดวกก็ไม่มีปัญหา สามารถพบได้ใน ‘สิวมหัวดำ’(black come done) แต่ถ้าทางเปิดมีขนาดเล็กจะมีการอุดตันเกิดขึ้นเห็นเป็น ‘สิวมหัวขาว’ (white come done)ซึ่งเมื่อมีการอุดตันเพิ่มขึ้น ไขมันจะสะสมมากขึ้น จนเกิดอาการพองโตและแตก สารที่อยู่ภายในต่อมไขมันจะกระจายไปสู่หนังกำพร้าและหนังแท้บริเวณใกล้เคียงทำให้เกิดการอักเสบ

ถ้าการอักเสบอยู่ส่วนต้นของท่อไขมันจะเห็นเป็นตุ่มหนอง แต่ถ้าการอักเสบอยู่ลึกลงไปจะเห็นเป็นก้อนบวมหรือเป็นถุงไขมัน (cyst) ฝังอยู่ใน

สิวมเส้น (Trichostasis spinulosa) เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมีลักษณะเป็นจุดดำๆ หรือมีหนามแหลมๆยื่นออกมาทางรูขุมขนบริเวณจมูก หน้าผาก หรือร่องแก้ม พบได้บ่อยในวัยรุ่นตลอดจนวัยกลางคน หรือผู้สูงอายุก็พบได้ พวกนี้จะต่างจากสิวมธรรมดา ตรงที่มีขนคุดอยู่ข้างใน เรียกได้ว่าในรูขุมขน แทนที่จะมีขนเพียง 1 เส้น แต่กลับมีขนเส้นเล็กๆ 3- 80 เส้นอัดกันแน่น รวมตัวกับเซลล์ชั้นซีไคลและถูกห่อหุ้มด้วยผนังท่อต่อมไขมัน ทำให้การหลุดร่วงของเส้นขนเล็กๆ ไม่เป็นไปตามปกติ เวลาคลำดูจะรู้สึกสะดุดเป็นหนาม



รูปแสดงสิวเสี้ยนบริเวณจมูก

สำหรับ “สิวเสี้ยน” นั้น จะพบไขมันมีปริมาณไขมันและแบคทีเรียพีแอกเน่จำนวนมาก เมื่อกรดไขมันทำให้ไขมันหลุดออกมา แต่ก็หายเพียงชั่วคราว เพราะว่าต่อมไขมันจะสร้างไขมันขึ้นใหม่ตลอดเวลา

การอาบน้ำมีส่วนช่วยทำให้ไขมันไหลออกมาสะดวกขึ้น เนื่องจากความร้อนทำให้ไขมันเหลว ผู้ที่เป็นสิวเสี้ยนส่วนใหญ่ต้องการกำจัดสิวให้หมดไป ซึ่งเป็นไปไม่ได้ เพราะว่าสิวเสี้ยนพบได้ในคนปกติ โดยทั่ว ๆ ไปแพทย์ผิวหนังมักให้ยาเพื่อช่วยลอกสิวเสี้ยนให้หมดไป แต่ก็อาจจะเกิดขึ้นใหม่ดังได้กล่าวมาแล้ว แพทย์บางท่านอาจจะให้ยาขัดขี้การเจริญเติบโตของต่อมไขมัน ซึ่งพบว่าสามารถทำให้สิวเสี้ยนเกิดน้อยลง

การรักษา

ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องซักประวัติเพื่อหาสาเหตุก่อน ซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ค้นหา บางรายมีสาเหตุอื่นร่วม เช่น สิวร่วมกับอาการแพ้เครื่องสำอาง เช่น ครีมรองพื้น ครีมบำรุงผิว ครีมหรือโฟมล้างหน้า การล้างหน้าอย่างแรง ๆ ตลอดจนการเช็ดถูหน้าบ่อยครั้งก็กระตุ้นให้เกิดสิวได้ บางรายสิวะจะอักเสบกำเริบมากหลังจากไปนวดหน้า เพราะการนวดหน้าอาจทำให้เกิดการระคายเคืองจากสารเคมีในครีมที่ใช้บนหน้า ซึ่งต้องหลีกเลี่ยงสิ่งเหล่านี้ด้วย

คุณผู้หญิงหลายท่านอาจสังเกตพบว่าสิวมักจะกำเริบช่วงก่อนมีรอบเดือนประมาณ 2-10 วัน โดยจะเป็นสิวลittle ๆ 2-3 คุ่ม แต่ไม่เกิน 10 คุ่ม มักเป็นบริเวณคาง ทั้งนี้เกิดเนื่องจากระดับฮอร์โมนมีการเปลี่ยนแปลงกระตุ้นให้เกิดสิวได้ พบว่าผู้ที่เป็นสิวนชนิดนี้มักจะมีประจำเดือนมาไม่ปกติ อาจมาก่อนหรือหลังกำหนด บางรายอาจมีอาการปวดท้องมาก หน้าอกตึงเจ็บ มือเท้าตึง น้ำหนักเพิ่ม ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน หงุดหงิด และอ่อนไหวง่าย เป็นต้น

ยาทาหลายชนิดโดยเฉพาะพวกคอร์ติโคสเตียรอยด์ น้ำมันเครื่องที่สัมผัสร่างกาย ยารับประทานบางชนิดมีส่วนกระตุ้นทำให้เกิดสิว เพราะฉะนั้นแพทย์จึงควรตรวจดูลักษณะสิวะให้ทราบก่อนว่าเกิดจากสาเหตุใด เพื่อจะได้รักษาให้ตรงกับความคิดปกติ ซึ่งจะทำการรักษาได้ผลดีกว่าและหายเร็วกว่า

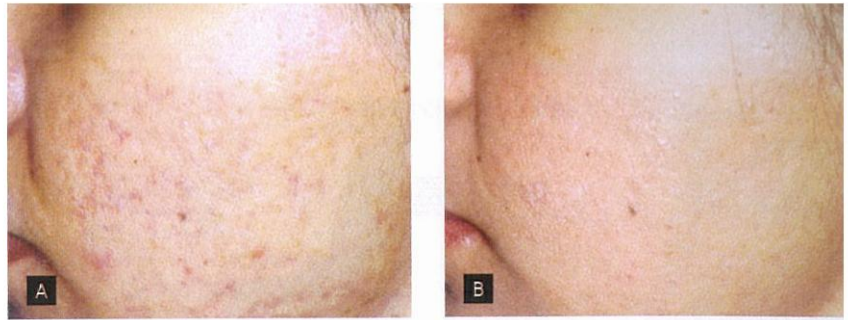
สำหรับยาที่ใช้รักษา แพทย์จะเป็นผู้ตัดสินใจว่าจำเป็นต้องให้ยารับประทานกลุ่มไหน ยารับประทานที่ใช้มีทั้งยาปฏิชีวนะ ยากลุ่มกรดวิตามิน เอ ฮอร์โมนบางชนิด ยาทาเฉพาะที่ ซึ่งแพทย์อาจให้ยาทั้ง 2 กลุ่มร่วมกันเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการรักษา บางรายอาจถูกแพทย์ฉีดยาบริเวณคุ่มสิวะหนองขนาดใหญ่ ๆ หรือถูกกดสิวะ ซึ่งทั้งหมดขึ้นกับวิจารณญาณของแพทย์

ปัญหาใหญ่ของสิวะที่มักถามมาคือ เรื่องแผลเป็น ซึ่งทำให้ไม่น่าดู เพราะอาจเกิดแผลเป็นดั่งรังแผลเป็นหลุมเป็นบ่อ ใบหน้าขรุขระ เกิดริ้วรอยเหี่ยวย่น หมดสวยหมดหล่อ ซึ่งแพทย์อาจทำการรักษาโดย

การเติมน้ำยาบางชนิด เช่น กรดไตรคลออะซีติก (Trichloroacetic acid) เพื่อกระตุ้นเนื้อเยื่อไฟโบรบลาสต์ให้ทำงานโดยการสร้างคอลลาเจนเพิ่มมากขึ้น บางรายอาจต้องทำการขัดหน้า (Dermabrasion)

การแก้ไขผิวหน้าด้วยการขัด

หน้า (Dermabrasion) โดยใช้เครื่องมือขัดผิวนั้น ต้องมีเทคนิคพอสมควร ไม่ควรทำในผู้ที่มีผิวคล้ำ ข้อแทรกซ้อนที่สำคัญคือ เลือดออก เกิดหน้าดำคล้ำ และแผลเป็นชนิดนูนหนา แต่มีประโยชน์และได้ผลสำหรับการรักษาแผลเป็น ซึ่งเป็นผลหลังการเป็นสิว (Post acne scars)



แสดงผลเป็นจากสิว (A) และอาการดีขึ้น (B) ภายหลังจากการฉีดคอลลาเจน

หลังทำผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงแสงแดดเพื่อป้องกันภาวะหน้าดำคล้ำ และควรรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ในปัจจุบันนิยมทำการกรอใบหน้าโดยใช้เลเซอร์ชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ หรือเลเซอร์ชนิดเออร์เบียมแย็ก (Erbium yag laser) ซึ่งเกิดผลแทรกซ้อนน้อยกว่า คือ ทำให้เลือดออกน้อยกว่า แผลเป็นนูนหนาจะเกิดขึ้นน้อยกว่า

บางรายแพทย์จะแนะนำให้ฉีด “คอลลาเจน” ซึ่งเป็นสารสกัดจากเนื้อเยื่อบริเวณน่องของลูกวัว คอลลาเจน หรือสารพวกกรดไฮยาลูโรนิก ใช้ได้ผลดีสำหรับแผลเป็น หลุมตื้น ๆ นอกจากนั้นยังได้ผลดีในรายที่มีรอยย่นที่ขอบตาหรือหน้าผากซึ่งไม่ได้มีสาเหตุจากผิว



แสดงผลเป็นจากสิว (A) และอาการดีขึ้นจากการกรอใบหน้า โดยใช้เลเซอร์ชนิดคาร์บอนไดออกไซด์ (B)

ในรายที่ฉีดคอลลาเจน ก่อนฉีดอาจต้องทำการทดสอบบริเวณท้องแขนก่อนเสมอ ถ้าไม่เกิดปฏิกิริยาแพ้ เช่น ลมพิษ ตุ่มนูนแดง คัน ภายใน 48 ชั่วโมง จนกระทั่ง 1 เดือนก็สามารถฉีดรักษาได้ แต่ถ้าฉีดไฮยาลูโรนิกก็ไม่จำเป็นต้องทำการทดสอบ โดยแผลเป็นแต่ละแห่งอาจต้องการการฉีด 2-3 ครั้ง และต้องมาฉีดซ้ำ ๆ ทุก 1-2 ปี แพทย์ผู้ฉีดควรมีความชำนาญพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งให้ใช้ความระมัดระวังในการฉีด บริเวณรอบตา บริเวณจมูก รอบปาก เคยมีรายงานตาบอดและเกิดแผลบริเวณจมูกจากการฉีดสารเติมเต็ม ในบริเวณดังกล่าว และห้ามฉีดในผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวบางชนิด เอสแอลอี รูมาตอยด์ และในหญิงมีครรภ์

เลเซอร์ตัวใหม่ๆ ในการรักษาหูดผิวหนัง

Fractional Photothermolysis (การสลายผิวด้วยแสงเลเซอร์แบบแยกส่วน) คือการใช้แสงเลเซอร์เจาะรูผิวหนังเล็กๆขนาดกว้างประมาณ 20-50 ไมครอนซึ่งเล็กกว่ารูขุมขน การเจาะรูเล็กๆที่ผิวหนังโดยขนาดของรูที่เล็กและลึกทำให้เกิดการสร้างคอลลาเจนใหม่ คั้นเซลล์เม็ดสีให้หลุดออก จึงทำให้ผิวหนังบริเวณที่เกิดการสร้างผิวใหม่ที่สมบูรณ์และรอยหูดผิวหนังมีขนาดเล็กลง

E Matrix (อี แมทริกซ์) เป็นเครื่องมือที่ใช้พลังงานจากคลื่นวิทยุ (radiofrequency) ซึ่งพลังงานจาก eMatrix จะไปทำให้ผิวหนังเกิดเป็นรูเล็กๆจำนวนมาก โดยภายหลังจากการที่ผิวหนังถูกเจาะรูจะทำให้เกิดกระบวนการสร้างคอลลาเจนใหม่ ช่วยสร้างเซลล์ผิวใหม่ ซึ่งทำให้หูดผิวหนังดีขึ้น

การรักษาผิวโดยใช้แสงประเภทต่างๆ

Blue light therapy เป็น การรักษาโดยใช้แสงสีน้ำเงินชนิดความเข้มข้นสูงในช่วงแคบๆ (narrow band) ซึ่งได้รับการยอมรับจาก FDA ของอเมริกา เป็นตัวที่รู้จักกันดีว่าใช้รักษาสิว กลไกของการออกฤทธิ์ เชื่อว่าสามารถฆ่าเชื้อแบคทีเรียสิว (P.acne) และใช้รักษาสิวอักเสบ ที่ไม่ตอบสนองต่อการรักษาชนิดอื่น blue light ในปัจจุบัน โดยทั่วไป จะรักษา 8 ครั้ง ในช่วงระยะเวลา 4 อาทิตย์ ใช้เวลา 15 นาทีในแต่ละครั้ง เฉลี่ยอาทิตย์ละ 2 ครั้ง ผลข้างเคียงน้อย อาจจะมีรอยคล้ำเพิ่มขึ้นชั่วคราวหรือ บวมบริเวณที่ได้รับการรักษา และผิวแห้ง

ALA and light therapy การรักษานี้มี 2 ขั้นตอน คือใช้น้ำยา 5-aminolevulinic acid(ALA) ทาบริเวณผิวหนังที่จะใช้รักษา ALA เป็นสารที่จะเพิ่มความไวต่อแสง ใช้รักษาสิว โดยทาทิ้งไว้บนผิวหนัง 15 ถึง 60 นาที ระยะเวลา ขึ้นกับความรุนแรงของสิว แล้วเช็ดน้ำยา ALA ออก และรักษาด้วยแสง เนื่องจาก ALA ทำให้ผิวหนังไวต่อแสงมากขึ้น คนไข้ควรใช้ ครีมกันแดด เป็นเวลา 48 ชั่วโมงหลังการรักษา จากงานวิจัยพบว่าการรักษาผิว ด้วยแสงสีน้ำเงินหรือสีแดง หลังจากทา ALA มีประสิทธิภาพมาก อย่างไรก็ตาม แสงสีแดง อาจทำให้เกิดผลข้างเคียง ที่ไม่ต้องการ เช่น ผิวคล้ำลงชั่วคราว หรือ มีรูขุมขนอักเสบ สำหรับการใช้น้ำเงินนั้น อาจสรุปได้ว่า เหมาะสมดีกับการรักษาผิว