

ทำความเข้าใจกับ "สิว" พร้อมวิธีการรักษาสิวแต่ละประเภท "ให้หายขาด" !!

"สิว" มีทั้งสิวแบบปกติ และสิวที่ไม่ปกติ ซึ่งต้นตอของสิวทั้งสองประเภทนี้แตกต่างกัน เราจึงต้องทำความเข้าใจให้ดี ก่อนที่จะทำการรักษาให้ตรงจุด บางคนก็อาจจะยังไม่รู้ว่าที่เป็นอยู่นั้น คือสิวอะไร ? ประเภทไหน ? ต้องรักษาอย่างไร ? ฉะนั้นมาทำความเข้าใจกับสิวแต่ละประเภทกันก่อนเลย

สิวแต่ละประเภท มีอะไรบ้าง ?

สิว หรือ Acne vulgaris (แอ๊คเน่ วัลดาริส) เกิดมาจากการอุดตันของ comedones (โคมิโดเนส) ที่อยู่ภายในรู ขุมขนบนผิวหนังของเรา โดยโคมิโดเนสนั้นก็คือสารเหนียวชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดมาจากการรวมตัวของ 4 สิ่งต่อไปนี้

- **น้ำมัน** มาจากต่อมไขมันที่ทำการผลิตไขมันออกมาจากผิวหนัง เพื่อเป็นการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว เมื่อผิวแห้ง ก็จะมีการผลิตน้ำมันออกมาเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิว แต่หากว่าต่อมไขมันมีการผลิตน้ำมันออกมามากจนเกินไปก็อาจจะทำให้หน้ามันและทำให้เกิดสิวได้ง่ายขึ้น โดยคนที่ผิวหน้ามันนั้นมักจะเกิดเพราะรูขุมขนกว้าง เพราะผิวหน้าไม่เรียบเนียน ยิ่งอายุมากขึ้น รูขุมขนก็จะมากขึ้น ผิวหน้าก็จะมันมากขึ้น และมีโอกาสเป็นสิวได้มากขึ้นเช่นกัน
- **ขนอ่อน** คือ ขนขนาดเล็กที่อยู่บนผิวของเรา มีความอ่อนนุ่มและสีไม่เข้ม บางคนก็แต่งหน้าบ่อย ๆ ก็มักจะโดนขนอ่อนจากผิวหนังออกไปเพื่อที่จะแต่งหน้าได้ง่ายขึ้น
- **เซลล์ผิวที่ลอกตัว** หรือการผลัดเซลล์ผิวหนึ่ง จริง ๆ แล้วผิวหนังของคนเรานั้นมีการผลัดเซลล์ผิวทุก ๆ 21 วัน หรือประมาณ 3 สัปดาห์ต่อครั้ง ยิ่งคนเราอายุมากขึ้น การผลัดเซลล์ผิวก็จะน้อยลง ทำให้เซลล์ที่ตายแล้วไม่ยอมผลัดออกไปจนเกาะรวมกันที่ผิวหนัง ทำให้ผิวแฉะและทำให้เกิดสิวได้
- **แบคทีเรีย** คือสิ่งมีชีวิตประเภทหนึ่ง ที่มีขนาดเล็ก ซึ่งคนเรานั้นไม่สามารถมองด้วยตาเปล่าเห็นได้ เพราะว่าส่วยใหญ่แบคทีเรียมียีสต์เดียว และมีโครงสร้างที่ไม่ซับซ้อน ซึ่งแบคทีเรียมียีสต์ก็มีหลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นแบบกลม, แบบท่อน, แบบเกลียว, แบบแกรมสเตรน, แบบที่ต้องการออกซิเจน ซึ่งก็มีการแบ่งย่อย ๆ ออกไปอีก

โดยระยะเวลาในการก่อตัวของโคมิโดเนสจะมีการเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 14 วันหรือ 2 สัปดาห์ หากว่าเรามีการปล่อยทิ้งไว้ ก็จะทำให้โคมิโดเนสนั้นค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้ท่อไขมันในผิวหนังและรูขุมขนของเรานั้นไปงอจนทำให้ผิวหนังของเราเกิดการดันสูงขึ้นอย่างชัดเจน ซึ่งเราสามารถมองเห็นผิวหนังที่ไปงอจนนั้นได้ด้วยตาเปล่า และนี่แหละมันก็คือจุดเริ่มต้นของการเกิด "สิว"

จริง ๆ แล้วสิวนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย แต่ว่าส่วนใหญ่แล้วจะค่อนข้างเห็นได้อย่างชัดเจนว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่ มักจะเป็นสิว เนื่องจากมีปริมาณในส่วนของฮอร์โมนที่เข้าไปกระตุ้นให้เกิดการสร้างน้ำมันเป็นจำนวนมากจนทำให้หน้ามันเกิดไป และทำให้เกิดแบคทีเรีย รูขุมขนอักเสบ และปัจจัยต่าง ๆ จนเกิดเป็นสิวลักษณะหลายประเภท

บริเวณที่มีต่อมไขมันมากที่สุดนั้น มีดังต่อไปนี้

1. **ใบหน้า** เป็นบริเวณที่มีต่อมไขมันมากที่สุด โดยจะมีฮอร์โมนชนิดหนึ่งเป็นตัวควบคุมการหลั่งไขมันออกมา ซึ่งขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยเช่น ความเครียด, ความร้อน, ช่วงวัยรุ่น และเชื่อว่าทางพันธุกรรมก็ส่งผลได้ด้วยเช่นกัน

ปกติแล้วในช่วงวัยรุ่น จะเห็นได้ว่าบางคนหน้ามันอยู่ช่วงหนึ่ง แต่บางคนก็หน้ามันตลอดเวลา ต้องคอยหาที่ซับหน้ามันมาใช้ตลอด และนี่เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนส่วนใหญ่มีสิวนบนใบหน้า

2. **หนังศีรษะ** ต่อมไขมันบนหนังศีรษะนั้นจะช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับเส้นผม แต่ถ้าต่อมไขมันนั้นมีการผลิตไขมันออกมามากเกินไป นอกจากจะทำให้ผมมันแล้วยังทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาด้วยคือ รูขุมขนอุดตันทำให้เป็นสิวนบนหนังศีรษะ, ผมหงอก, มีรังแค เป็นต้น
3. **หน้าอก** เรียกว่าเป็นอีกหนึ่งบริเวณ ที่ต่อมไขมันทำงานหนักมาก จนทำให้รูขุมขนไม่สามารถขับได้ทัน จนเกิดเป็นการอุดตันและคั่งในรูขุมขน ทำให้เซลล์ผิวหนังบริเวณหน้าอกนั้นสร้างสารเคราตินจำนวนมาก จนจับตัวกันอย่างแน่นหนากับน้ำมัน เกิดเป็นโคมีโดนส์ขึ้นมา และแน่นอนว่าหลังจากนั้นก็ทำให้หน้าอกเป็นสิว
4. **แผ่นหลัง** เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่มีต่อมไขมันมากและเสียดสีกับเสื้อผ้า ทำให้บางครั้งทำให้ผิวหนังอักเสบ และแน่นอนว่าต่อมไขมันก็จะอักเสบไปด้วย เมื่อต่อมไขมันอักเสบ ก็ทำให้รูขุมขนนั้นอักเสบ ไม่สามารถระบายไขมันที่ส่งผ่านตามท่อได้ จนเกิดเป็นการอุดตัน เมื่ออุดตันมาก ๆ ก็จะเป็นแบคทีเรีย สูดถ่ายกลายเป็นโคมีโดนส์ เมื่อโคมีโดนส์เกิดขึ้นมา สิ่งที่มาติด ๆ ก็คือ "สิวนที่แผ่นหลัง"

สำหรับ 4 บริเวณเหล่านี้ถือว่าเป็นบริเวณที่มีต่อมไขมันผลิตจำนวนมาก สังเกตได้เลยว่า ใบหน้า, หนังศีรษะ, หน้าอก, แผ่นหลัง มักจะเป็นสิวน และเกิดสิวนได้ง่ายมากกว่าผิวหนังบริเวณอื่น ๆ

รูขุมขนของคนเรา มีองค์ประกอบอะไรบ้าง ?

1. ขนอ่อน ภายในรูขุมขนแต่ละรูนั้น จะมีขนอ่อนมากกว่า 1 เส้น ไม่ใช่แต่ละรูมีขนอ่อนเพียงเส้นเดียวเท่านั้น
2. ต่อมไขมัน ต่อมไขมันจะอยู่ภายในของรูขุมขน ซึ่งมันมีหน้าที่การผลิตไขมันให้ผิวหนังมีความชุ่มชื้นพร้อมกับหล่อเลี้ยงไขมันผ่านตามรูขุมขนขึ้นไปบนผิวหนังบนทำให้ผิวไม่แห้งกร้าน
3. เซลล์บุผนังรูขุมขน ปกติแล้วเซลล์บุผนังจะมีการผลัดเซลล์ของตนเอง และมีการหลุดลอกไปตามธรรมชาติของมันอยู่แล้ว
4. แบคทีเรีย จริง ๆ แล้วในร่างกายของทุกคนมีแบคทีเรียอยู่แล้ว แต่จะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับแต่ละคนและองค์ประกอบต่าง ๆ โดยแบคทีเรียนั้นถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดสิวน ซึ่งแบคทีเรียที่ทำให้เกิดสิวนนั้นมีชื่อว่า *Propionibacterium acnes* (โพรไพโอเนแบทีเรียม แอ็คเนส์) หรือที่เรียกกันสั้น ๆ ว่า *P.acne* (พีแอ็คเน) นั่นเอง

สาเหตุของการเกิดสิวนประเภทต่าง ๆ

การเกิดสิวนนั้นมีสาเหตุหลักอยู่ 3 สาเหตุ โดยส่วนใหญ่มักจะเกิดจากการอุดตันของโคมีโดนส์ ซึ่งไม่ว่าจะอะไรก็ตาม ที่ไปทำการแท็คทิมให้โคมีโดนส์เกิดขึ้นมาไม่ว่าจะโดยตรงหรือทางอ้อมก็ทำให้เกิดสิวนได้ทั้งนั้น ซึ่ง 3 สาเหตุในการเกิดสิวนนั้นมีดังต่อไปนี้

1. เซลล์ผิวที่หลุดลอก

- คือ เซลล์ผิวที่ตายแล้วและทำการผลัดเซลล์ตามธรรมชาติแต่มีการตกค้างอยู่ในรูขุมขน และเซลล์ผิวที่ผลัดแบบผิดปกติ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นพวกโรคผิวหนังบางอย่าง หรืออาการระคายเคืองผิวหนัง จาก

พวกเครื่องสำอางหรือการดูแลผิวที่ผิดวิธี เนื่องจากบางคนใช้เครื่องสำอางที่มี AHA, BHA แล้วลอกผิวมากเกินไปก็อาจจะทำให้เกิดปัญหาได้ หรือบางคนเป็นโรคผิวหนังก็ทำให้มีโอกาสเกิดสิวได้เช่นกัน

2. น้ำมัน

- ในส่วนของน้ำมันที่มีการผลิตออกมาโดยต่อมผลิตน้ำมันนั้น มีปัจจัยบางอย่างที่ไปทำการกระตุ้นต่อมน้ำมันให้ผลิตไขมันมากเกินไป เช่น อาหารบางชนิด, ฮอร์โมนแอนโดรเจน, ความเครียดต่าง ๆ, การนอนน้อยนอนดึก, อากาศที่ร้อนมากเกินไป หรือพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ส่งผลให้ผิวเกิดอาการระคายเคือง เช่น บำรุงผิวผิดวิธี, เซลล์ผิวได้รับการผลัดมากเกินไป, การแกะสิว, เกาผิวหน้าแรง ๆ หรือการเสียดสีผิว เช่นการ เช็ดหน้าแรง ๆ ก็ส่งผลให้ผิวขับน้ำมันออกมามากเกินไปป้องกันผิวหน้าที่เสียหาย เมื่อไขมันมากเกินไปก็ทำให้เกิดสิวนั่นเอง
- ด้านปัญหาเรื่องสภาพอากาศส่วนใหญ่แล้วจะเกิดมากสุดในเวลาที่มีอากาศร้อน หรือว่าพื้นที่ที่มีความชื้นสูงเกินไป แต่ในเรื่องของฮอร์โมน มีการพบว่า ฮอร์โมนเพศชายในช่วงวัยรุ่นนั้นค่อนข้างสูง ทำให้วัยรุ่นผู้ชายเป็นสิวก่อนค่อนข้างมาก ส่วนบางคนที่มีความเครียด จนทำให้นอนดึก และพักผ่อนน้อยก็เป็นสาเหตุหลักในการเกิดสิวได้เช่นกัน นอกจากนี้พวกอาหารบางชนิดที่มีไขมันสูงก็เป็นหนึ่งในตัวการที่ทำให้เป็นสิวได้ ยิ่งพวกอาหารที่เป็นนมและเนยด้วยแล้วยิ่งส่งผลโดยตรงต่อการเกิดสิว

3. ขนอ่อน

- ขนอ่อน แม้ว่าในรูขุมขนของเราอาจจะมีขนมากกว่า 1 เส้นก็ตาม แต่มันก็หลุดออกมาเองโดยธรรมชาติ และหากว่ามันมากเกินไปจริง ๆ จนไม่สามารถหลุดออกเองได้ เพราะว่าแน่นรูขุมขนมากเกินไป มันก็จะเริ่มรวมตัวกับน้ำมันที่ผลิตจากต่อมไขมันภายในรูขุมขน จนจับเป็นโคมีโดนส์ และทำให้เกิดสิว

เมื่อเกิดปัญหาดังกล่าวขึ้นมาบ่อยมากเกินไป ก็อาจจะทำให้เกิดสิวเรื้อรัง ไม่หายขาด ยิ่งคนที่ชอบล้างหน้าบ่อยมากเกิดไป ทำให้ผิวหน้าโดนสัมผัสมากเกินไป ก็อาจจะทำให้ผิวหน้านั้นระคายเคือง บางคนซื้อครีมหน้าใสที่มีส่วนผสมแรง ก็ทำให้ผิวเกิดอาการระคายเคืองได้ จนทำให้เกิดสิवादุดันต่าง ๆ เพราะว่าครีมที่ใช้ทำให้ไขมันในรูขุมขนไม่สามารถระบายออกมาได้ เนื่องจากครีมอุดตันในรูขุมขน นอกจากนี้แล้วบางคนชอบมาก สำหรับการ "บีบสิว" จนทำให้รูขุมขนเสียรูปร่าง แม้ว่าจะบีบไปแล้วผิวหนึ่งจะผลัดเซลล์ใหม่เสมอ แต่ยังไม่ทันได้ผลัดเซลล์ใหม่ก็ไปบีบสิวอีก คราวนี้ก็ยิ่งทำให้สิवादุดันมากกว่าเดิมจนไม่หาย

ทำความเข้าใจกับ "สิवादุดัน" และ "สิวลักเสบ" แตกต่างกันอย่างไรร ?

สิवादุดัน หรือ non-inflammatory acne (น็อน-อินแฟมมาทอรี) สังเกตง่าย ๆ เลยคือ หากกดมันแล้วจะไม่เจ็บ โดยสิवादุดันมี 2 ประเภทคือ4

- **สิวลักเสบ** หรือ สิवादุดันหัวเปิด คือสิวลูกโตขึ้นในรูขุมขน มีลักษณะเป็นหัวเล็ก ๆ มีสีดำเพราะว่าเป็นเนื้อเยื่อที่ตายไปแล้ว มีหัวสิวลูกโตขึ้นในรูขุมขน ซึ่งสิวลักเสบนั้นเพราะว่าไขมันปะทะกับออกซิเจน จนเป็นสีดำ ไม่ได้เกิดจากความสกปรกหรือว่ามีสิ่งสกปรกเข้าไปอุดตันแต่อย่างใด

การรักษา สามารถรักษาได้ง่าย ๆ คือการรดออก หรือสครับผิว โดยใช้สครับน้ำนม และผลิตภัณฑ์ละลายผิว ไปจนถึง เซรั่มไฮยาแมตต์

- **สิวหัวขาว** หรือ สิวอุดตันหัวปิด เป็นสิวที่ไม่มีหัวให้บีบออกมาได้ ยิ่งบีบเท่าไรยิ่งทำให้ไขมันไม่ออกมาจากผิว เหมือนยิ่งกดมันเข้าไปในผิวหนัง และหัวสิวก็น่าจะยิ่งปิดไปเรื่อย ๆ ไม่ยอมเปิดออกมา มีลักษณะเป็นเม็ด ๆ ตุ่ม ๆ บนผิวหนังอย่างเห็นได้ชัด

การรักษา เพียงแค่ใช้เซรั่มละลายผิวก่อนนอนทุก ๆ คืนจนหัวสิวเปิดออกแล้วค่อยกดหัวสิวออกมา ซึ่งไม่ควรกดออกมาก่อนถ้าหัวสิวยังไม่เปิด

สิวกักเสบ สังเกตง่าย ๆ คือกดแล้วเจ็บ บางที่ยังไม่ได้กดแคไปสัมผัสโดนก็เจ็บแล้ว ซึ่งมี 3 ประเภทย่อย ๆ คือ

- สิวอักเสบที่รุนแรงขึ้นมาเล็กน้อย เรียกว่า **Papule** (ปาปูล)
- สิวอักเสบที่มีหัวหนองอย่างชัดเจน เรียกว่า **pustule** (บัสทูล)
- สิวอักเสบ ประเภทสิวกู้ช้าง หรือว่า ซีสต์ เรียกว่า **nodule/cyst** (โนดูล/ซีสต์)

การรักษา สิวอักเสบสามารถรักษาได้ไม่ยากคือ เราสามารถเอาหนองออกมาจากสิวกักเสบให้หมดเพื่อให้หนองนั้นถูกกำจัดออกมา เพราะหากว่าหนองยังคงอยู่ในผิวก็จะทำให้เกิดการอักเสบขึ้นเรื่อย ๆ จากนั้นให้ทานยาฆ่าเชื้อเพื่อลดจำนวนเชื้อสิวลงไป พร้อมใช้ผลิตภัณฑ์รักษาสิวกวนกันไป พร้อมทั้งใช้ผลิตภัณฑ์รักษาผิว เช่น ผลิตภัณฑ์เจลแต้มสิวที่ผลิตจากผลไม้หรือมีส่วนผสมของผลไม้, ใช้โคลนแต้มสิว, ใช้เซรั่มที่ช่วยฟื้นฟูผิว, รักษาแผลที่เกิดจากสิว, ป้องกันรอยแดงที่เกิดจากสิว, ลดรอยดำที่เกิดจากสิว, และสามารถรักษาหลุมสิวได้, เซรั่มต้องเข้มข้นและเหมาะกับสภาพผิวไม่ใช้เซรั่มเข้มข้นแต่แรงเกินไปสำหรับผิว

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับสิว

1. การดูแลเรื่องความสะอาดจะทำให้สิวลดลง จริง ๆ แล้วการดูแลเรื่องความสะอาดนั้นสามารถลดสาเหตุของการเกิดสิวได้ถึง 91.3 เปอร์เซ็นต์ แต่หากว่าดูแลผิดวิธีก็อาจจะทำให้เกิดสิวกเพิ่มมากขึ้นกว่าเดิม เช่นการใช้สบู่ทำความสะอาดที่มีส่วนผสมรุนแรงเกินไปจนทำให้ผิวหนังอักเสบจนเกิดเป็นสิวและลุกลามมากขึ้น
2. ล้างหน้าบ่อย ๆ ลดสิวได้ จริง ๆ แล้วคนที่ล้างหน้าบ่อย ๆ ยิ่งทำให้เกิดการเสียดสีมากขึ้น และทำให้สิวกที่อักเสบอยู่แล้วเป็นมากกว่าเดิม
3. การทำทรีตเมนต์หน้าบ่อย ๆ ทำให้สิวลดลงได้ จริง ๆ แล้วการทำทรีตเมนต์หรือว่าการนวดหน้าบ่อย ๆ ก็คือการสัมผัสหน้าบ่อย ๆ อาจจะทำให้สิวกเกิดการระคายเคืองได้มากกว่าเดิม และทำให้เกิดสิวกได้มากขึ้น
4. การบีบสิวกทำให้สิวกหายเร็วขึ้น จริง ๆ แล้วมันไม่ได้ทำให้สิวกหายเร็วขึ้น แต่ยิ่งทำให้มีรอยแผลเป็นที่เกิดจากสิวกได้มากกว่าเดิม
5. การทานอาหารบางอย่างทำให้เกิดสิวก ซึ่งมีหลาย ๆ คนไม่เชื่อว่าอาหารบางชนิด ทำให้เกิดสิวกได้ แต่มีการรายงานมาแล้วว่า อาหารชาวตะวันตก มีส่วนผสมอย่างนมและเนย ทำให้มีอัตราของการเกิดสิวกมากกว่าเดิม โดยเฉพาะอาหารพวก เค้กและฟาสต์ฟู้ดต่าง ๆ

9 เทคนิคลดสิวด้วยตัวเองแบบง่าย ๆ "เริ่มที่ตัวเอง สิวก็ไม่มารบกวน"

1. นอนเร็ว ห้ามเกิน 5 ทุ่ม และควรพักผ่อนตอนกลางคืนให้ได้อย่างน้อย 8 ชั่วโมง จะช่วยลดสิวให้คุณได้มากถึง 80%
2. ดื่มน้ำเปล่าเป็นประจำ ดื่มเยอะ ๆ โดยให้จิบบ่อย ๆ ระหว่างวัน ไม่ใช่ดื่มทีเดียวเยอะ ๆ
3. หาเวลาออกกำลังกายครั้งละครึ่งชั่วโมงอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เพื่อช่วยปรับฮอร์โมนในร่างกาย เมื่อฮอร์โมนลดลงก็ทำให้ไม่เกิดสิวได้
4. ควบคุมอาหารมันเป็นพิเศษ ซึ่งเราสามารถทานมันได้ แต่ลดให้น้อยลง จากที่เคยกิน 100% ก็ลดลงมาแค่ 20 เปอร์เซ็นต์พอ เพราะว่าร่างกายของเรานั้นต้องการสารอาหารให้ครบ 5 หมู่ไม่ใช่ต้องการแค่ไขมันอย่างเดียว ควร มี คาร์โบไฮเดรต, โปรตีน, เกลือแร่, วิตามิน และไขมันในปริมาณที่เหมาะสม ถึงจะทำให้ลดปัญหาสิวได้
5. ยิงส่องกระจกบ่อย ๆ ลูบ ๆ คลำ ๆ สิวบ่อย ก็ยิ่งทำให้อยากแกะอยากเกา ฉะนั้น งดแกะเกาและส่องกระจกบ่อย ๆ เพราะว่ามันยิ่งทำให้ผิวหน้าแฉ่งและเป็นสิวไม่หายซักที
6. ไม่มีผลิตภัณฑ์ใด ที่จะทำให้สิวย่อยอย่างถาวร เราควรแก้ที่ต้นเหตุ เช่น คุณนอนดึก ก็นอนให้เร็ว, คุณกินอาหารมัน ก็ลดอาหารมัน , คุณไม่เคยออกกำลังกาย ก็ควรออกกำลังกายบ้าง เป็นต้น
7. สิว แก่ได้ ไม่ใช่แก้มไม่ได้ เป็นสิวแล้วไม่ต้องเครียด เพราะยิ่งเครียดก็ยิ่งเป็นสิวมมากกว่าเดิม เพียงเริ่มปรับพฤติกรรมตัวเองก็ทำให้สิวย่อยได้ในชาตินี้แน่นอน
8. สิวบางประเภทที่เม็ดเล็ก ๆ บางทีก็ไม่ต้องไปใส่ใจ ไปแกะ ไปเกา ไปกังวล ลองปล่อยวางบ้างก็ได้ บางทีตัวเราเอง แทบจะไม่เห็นพอไปส่องกระจก ไปจ้อง ไปมอง ก็เห็น แล้วก็อยากบีบ สุดท้ายกลายเป็นสิวกอักเสบให้เครียดเปล่า ๆ ที่สำคัญอาจจะทำให้เป็นสิวมมากกว่าเดิมอีก
9. หากไม่มีเวลาออกกำลังกาย ก็พักผ่อนให้เพียงพอ หากพักผ่อนไม่เพียงพอ ก็ทานอาหารให้มีประโยชน์ ต้องมีซักอย่างแหละที่เราทำได้ แค่นี้ก็ลดปัญหาสิวย่อยได้ครั้งหนึ่งแล้ว

หากว่าเราคิดว่าสิวมันก็เป็นแค่เรื่องสิวมันก็ให้เลิกเหมือนสิวมัน ก็ถือว่าเราปล่อยวางไปอย่างหนึ่ง ทำให้ไม่เครียด เมื่อไม่เครียดก็ไม่เป็นสิวมันคือเทคนิคแบบเบสิคที่ทุกคนควรคิดตาม เพราะว่าคนบนโลกนี้ใครก็เป็นสิวมได้ แต่แน่นอนว่า เมื่อเป็นสิวมได้ มันก็หายได้เช่นกัน