

เช็คสุขภาพ จากตำแหน่ง **สิว** บนใบหน้า (2)

พท.ป.ภัคกร บุรณสันติกุล
แพทย์แผนไทยประยุกต์ศิริราช
bhakkhaphorn@gmail.com

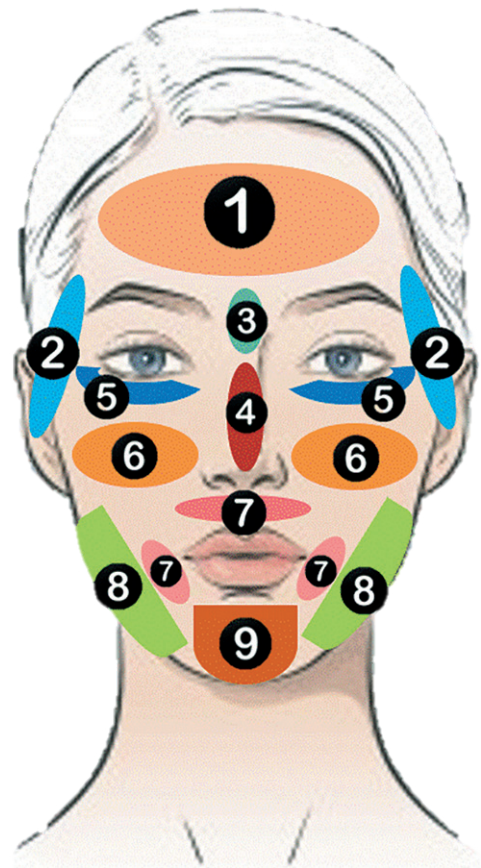
ต่อ จากฉบับที่แล้ว

⑥ สิวบริเวณแก้มทั้ง 2 ข้าง

สัมพันธ์กับ การเกิดภาวะภูมิแพ้ หรือปัญหาเกี่ยวกับ
ระบบทางเดินหายใจ เช่น สัมผัสกับฝุ่นมลพิษ การสูบบุหรี่ เป็นต้น

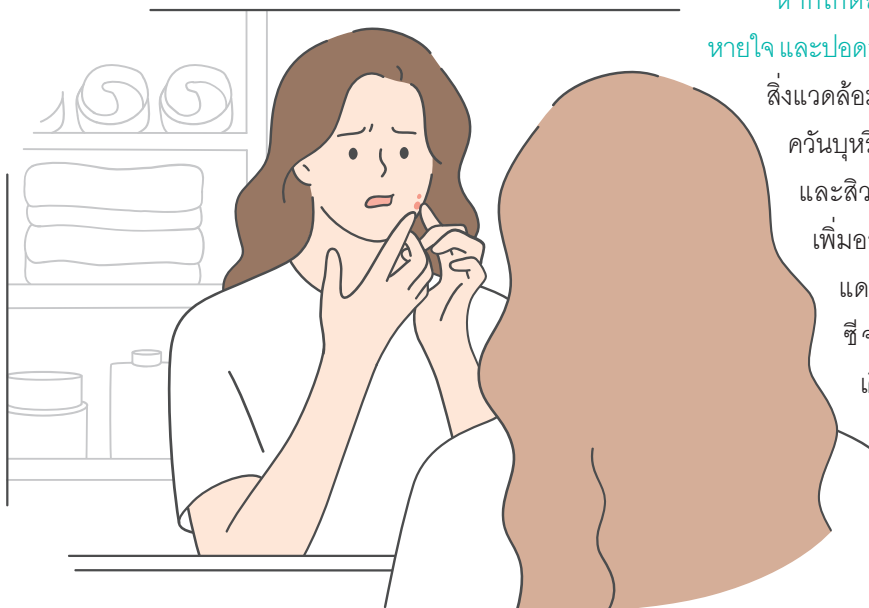
Healthy Tips

หากเกิดสิวที่บริเวณแก้มข้างซ้าย แสดงถึงการทำงานของ
ตับ และระบบย่อยอาหารเริ่มมีความผิดปกติ ควรรับประทานผัก-
ผลไม้ที่มีฤทธิ์เย็น เช่น แตงโม เมล่อน แคนตาลูป แตงกวา และ
ผักเขียว เป็นต้น จะช่วยปรับสมดุลอุณหภูมิภายในร่างกาย และ
ช่วยลดการอักเสบ นอกจากนี้การรับประทานอาหารที่มีสารต้าน



อนุมูลอิสระ และใยอาหารระดับสูง เช่น มะเขือเทศ แครอท ขมิ้นชัน
แอปเปิ้ล พริกหวาน เป็นต้น ร่วมกับหลีกเลี่ยงการรับประทาน
อาหารที่มีค่าดัชนีน้ำตาลสูง เนื้อสัตว์แปรรูป (เช่น ไส้กรอก แฮม)
จะช่วยป้องกันการเกิดภาวะไขมันพอกตับ และช่วยลดการสะสม
ของสารพิษในตับ

หากเกิดสิวที่บริเวณแก้มขวา แสดงถึงระบบทางเดิน
หายใจ และปอดกำลังเกิดความผิดปกติ ซึ่งอาจเกิดจากปัจจัยด้าน
สิ่งแวดล้อมได้แก่ ปัญหาฝุ่นมลภาวะเป็นพิษ หรือการได้รับ
ควันบุหรี่มือหนึ่ง/มือสอง บริเวณแก้มจึงเกิดรอยผื่นแดง
และสิวกักเสบตามมาได้ง่าย แนะนำให้คุณผู้อ่านลอง
เพิ่มอาหารต้านอนุมูลอิสระ เช่น ผักโขม ผักคะน้า พริก
แดงสด สตรอเบอร์รี่ กีวีเขียว ที่อุดมไปด้วยวิตามิน
ซี จะบรรเทาอาการอักเสบที่เกิดขึ้นภายในระบบทาง
เดินหายใจ นอกจากนี้ควรออกกำลังกาย และหมั่น
ฝึกกำหนดลมหายใจอย่างมีสติ (Mindfulness
Breathing) อย่างเป็นประจำ สม่ำเสมอ ก็จะ
ช่วยปรับปรุงการทำงานของปอดให้ดีขึ้น



⑦ สิวบริเวณรอบปาก

สัมพันธ์กับ **ระบบย่อยอาหาร** โดยเฉพาะการทำงานของ **ลำไส้ และตับ** โดยมากมักพบในผู้ที่มีภาวะท้องผูก ขับถ่ายยาก

Healthy Tips

1. ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อย 8-10 แก้ว/วัน
2. รับประทานผัก-ผลไม้ ที่มีเส้นใยอาหารสูง เช่น บร็อคโคลี่ คื่นช่าย ผักบุ้ง บวบ กระเจี๊ยบเขียว และใบเหลียง เป็นต้น จะช่วยกระตุ้นระบบขับถ่าย ทำให้ลำไส้สะอาด
3. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีรสจัด เช่น รสเผ็ด หวาน มัน เค็ม และหลีกเลี่ยงอาหารทอด อาหารไขมันสูง
4. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์



⑧-⑨ สิวบริเวณคาง และขากรรไกร

สัมพันธ์กับ **สมดุลฮอร์โมนภายในร่างกาย และถุงน้ำดี** สิวบริเวณนี้มักเกิดขึ้นในช่วงขณะมีรอบเดือนของเพศหญิง หรือพบเห็นได้ในเพศชายที่มีฮอร์โมนเพศ (เทสโทสเตอโรน) อยู่ในระดับสูง ส่งผลทำให้เกิดสิวน้ำดำ สิวหัวขาว หรือสิวกักเสบมีรอยแดงขึ้นได้ จึงมักจะถูกเรียกว่า “สิวฮอร์โมน”

โดยเฉพาะในเพศหญิงที่พบปัญหาสุขภาพในเรื่อง โรคเยื่อโพรงมดลูกเจริญผิดที่ (Endometriosis) ภาวะเนื้องอกมดลูก (Uterine Fibroids) และภาวะถุงน้ำรังไข่หลายใบ (Polycystic Ovary Syndrome: PCOS) ส่วนใหญ่จะพบเห็นสิวกัดขึ้นซ้ำ ๆ บริเวณคาง และสันกราม ซึ่งมีลักษณะเป็นสิวนองหรือสิวซีสต์ เมื่อสัมผัสแล้วรู้สึกเจ็บ นอกจากนี้สิวบริเวณนี้ยังสัมพันธ์กับความเครียดในชีวิตประจำวันอีกด้วย

Healthy Tips

1. ดื่มน้ำให้เพียงพออย่างน้อย 8-10 แก้ว/วัน หรือดื่มชาเขียวเพื่อล้างไขมันในเส้นเลือด อย่างน้อย 1-2 แก้ว/วัน
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ไขมันสูง เช่น ของทอด ไขมัน ผลิตภัณฑ์ที่มีสารกลูเตน นม และผลิตภัณฑ์จากนม เป็นต้น เพื่อลดการสะสมของไขมันที่อุดตันในชั้นผิวหนัง
3. หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ โกโก้ น้ำอัดลม และเครื่องดื่มชูกำลัง เป็นต้น
4. ออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ ๆ อย่างน้อย 30-45 นาที เป็นประจำจะช่วยให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหว กระตุ้นการขับถ่าย และเพิ่มการเผาผลาญไขมันในร่างกาย
5. นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพออย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/คืน จะสามารถช่วยฟื้นฟูการทำงานของฮอร์โมนได้
6. ผ่อนคลายความเครียด ด้วยการทำกิจกรรมให้สมองปลอดโปร่ง เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เป็นต้น



บทส่งท้าย

ศาสตร์การวินิจฉัยโรคด้วยการมองผ่านใบหน้า หรือ Face Mapping ในปัจจุบันนั้นมีความเชื่อมโยงกับวิทยาศาสตร์การแพทย์แผนตะวันตก โดยสุขภาพผิวหน้าจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงสุขภาพของอวัยวะภายใน ดังนั้น ข้อมูลนี้จึงเป็นประโยชน์สำหรับผู้ประสบปัญหาเกี่ยวกับการเกิดสิบนบนใบหน้า (ซึ่งมีทั้งชนิดสิวกักเสบ และสิวไม่อักเสบ) เมื่อเรานำความรู้นี้มาผสมผสานกับการดูแลรักษาตนเองแบบองค์รวมก็จะทำให้อวัยวะทุกส่วน และระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น สภาพผิวหน้าก็จะค่อย ๆ กลับคืนสู่ภาวะปกติตามสมดุลธรรมชาติได้เองค่ะ

ช่วงนี้เริ่มเข้าหน้าฝนแล้ว อย่าลืมดูแลตัวเอง และใส่ใจสุขภาพกันด้วยนะคะ คุณผู้อ่านทุกท่าน แล้วพบกันใหม่ฉบับหน้า

สวัสดิ์ค่ะ ☺ #หมอบุ๊ สุขภาพดีสร้างได้ด้วยตัวเรา