

# สิว

■ ภญ.เจนจิรา อังคสิงห์  
 กลุ่มประกันคุณภาพงานวิจัย

**สิว** เป็นโรคผิวหนังที่พบได้บ่อยในวัยรุ่นและผู้ใหญ่ โดยมากสิวที่เกิดขึ้นไม่ใช่สิวนชนิดที่รุนแรง แต่มักทำให้ขาดความมั่นใจ จึงทำให้มีผลิตภัณฑ์รวมถึงยาที่ใช้ในการรักษาสิวมามากมาย อย่างไรก็ตาม ทุกคนควรทำความเข้าใจถึงสาเหตุ การป้องกัน และแนวทางการรักษาอย่างถูกต้อง เพื่อให้การรักษามีประสิทธิภาพและปลอดภัยมากที่สุด



ที่มา: <http://cdn.gurl.com/wp-content/uploads/2012/04/cartoon-acne.jpg>

## สิวกคืออะไร

สิว (Acne vulgaris) เป็นการอักเสบเรื้อรังของผิวหนัง โดยจะแสดงออกมาทั้งในรูปสิวกหัวเปิด (Open comedones) หรือสิวกหัวปิด (Closed comedones) รวมถึงการอักเสบของผิวหนังที่มีลักษณะเป็นผื่นนูน (Papules) ตุ่มหนอง (Pustules) ตุ่มใหญ่ หรือสิวกหัวช้าง (Nodules หรือ cysts)

## ทำไมถึงเป็นสิวก

สิวกเกิดจากการอักเสบของต่อมไขมันที่รูขุมขนบนผิวหนัง (Pilosebaceous follicles) ซึ่งสาเหตุของการเกิดสิวกมีหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ การแบ่งตัวของผิวหนังชั้น stratum corneum มากเกินไป (Hyperkeratinization) เชื้อแบคทีเรีย *Propionibacterium acnes* การผลิตไขมันที่มากเกินไปและกระบวนการอักเสบของผิวหนัง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่พบว่าฮอร์โมน อาหารที่รับประทาน และกรรมพันธุ์ ก็มีส่วนในการทำให้เกิดสิวก



ที่มา: <http://shapemindsoul.com/main-causes-of-adult-acne>

## ทำอย่างไรไม่ให้เป็นสิวก

เนื่องจากสาเหตุของสิวกมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนั้นการป้องกันการเกิดสิวกสามารถทำได้หลายอย่าง เช่น ลดการอุดตันของรูขุมขนด้วยการล้างหน้าให้สะอาด เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ทำให้เกิดการอุดตันของรูขุมขน ไม่เอามือไปสัมผัสผิวหนังหากยังไม่ได้ล้างมือให้สะอาด รับประทานอาหาร ขนมหหรือเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลน้อย สำหรับอาหารเสริมจำพวก zinc probiotics และน้ำมันปลาพบว่ายังไม่มีผลการศึกษาน่าเชื่อถือมากพอในปัจจุบัน



ที่มา: <http://www.clker.com/cliparts/c/0/e/e/1397630548714187588zit.svg>.hi.png



## แนวทางการรักษาสิว

จากแนวทางการรักษาสิวด้วยยาของสมาคมแพทย์ผิวหนังสหรัฐอเมริกา (American Academy of Dermatology) ได้มีแนวทางในการรักษาสิว โดยแบ่งตามความรุนแรงของสิว ดังนี้

### ยาที่ใช้ในการรักษาสิว

| ความรุนแรง<br>การรักษา                          | น้อย (Mild)   | ปานกลาง (Moderate)   | รุนแรง (Severe)   |
|---|---|--|---|
| ทางเลือกแรก<br>(1 <sup>st</sup> line treatment) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benzoyl peroxide ชนิดทา</li> <li>- Retinoid ชนิดทา</li> <li>- Benzoyl peroxide ชนิดทา + ยาปฏิชีวนะชนิดทา</li> <li>- Benzoyl peroxide ชนิดทา + Retinoid ชนิดทา</li> <li>- Benzoyl peroxide ชนิดทา + ยาปฏิชีวนะชนิดทา + Retinoid ชนิดทา</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Benzoyl peroxide ชนิดทา + ยาปฏิชีวนะชนิดทา</li> <li>- Benzoyl peroxide ชนิดทา + Retinoid ชนิดทา</li> <li>- Benzoyl peroxide ชนิดทา + ยาปฏิชีวนะชนิดทา + Retinoid ชนิดทา</li> <li>- ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน + Benzoyl peroxide ชนิดทา + Retinoid ชนิดทา</li> <li>- ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน + Benzoyl peroxide ชนิดทา + Retinoid ชนิดทา + ยาปฏิชีวนะชนิดทา</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน + Benzoyl peroxide ชนิดทา + ยาปฏิชีวนะชนิดทา</li> <li>- ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน + Benzoyl peroxide ชนิดทา + Retinoid ชนิดทา</li> <li>- ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน + Benzoyl peroxide ชนิดทา + Retinoid ชนิดทา + ยาปฏิชีวนะชนิดทา</li> <li>- Isotretinoin ชนิดรับประทาน</li> </ul> |
| ทางเลือกอื่น<br>(Alternative treatment)         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพิ่ม Benzoyl peroxide ชนิดทา หรือ Retinoid ชนิดทา (กรณีที่ยังไม่ได้เริ่มใช้)</li> <li>- เปลี่ยนเป็น Retinoid ชนิดทาตัวอื่น</li> <li>- พิจารณาใช้ Dapsone ชนิดทา</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เปลี่ยนไปใช้สูตรยาอื่นในทางเลือกแรก</li> <li>- เปลี่ยนยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน</li> <li>- เพิ่มยาคุมชนิดรับประทาน หรือ spironolactone ชนิดรับประทาน (เฉพาะเพศหญิง)</li> <li>- พิจารณาใช้ Isotretinoin ชนิดรับประทาน</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- เพิ่มยาคุมชนิดรับประทาน หรือ spironolactone ชนิดรับประทาน (เฉพาะเพศหญิง)</li> <li>- เปลี่ยนยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน</li> <li>- พิจารณาใช้ Isotretinoin ชนิดรับประทาน</li> </ul>   |

### ชนิดทา

Benzoyl peroxide สามารถฆ่าเชื้อ *P. acnes* ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดสิว โดยการปล่อย oxygen free radical และสามารถละลายหัวสิวได้ ในปัจจุบันยังไม่พบรายงานการดื้อยานี้และเมื่อใช้

ติดต่อกันเป็นเวลา 5 วันจึงจะเริ่มเห็นผล ผลข้างเคียงที่อาจเกิดขึ้นขณะใช้ยานี้ เช่น การระคายเคือง เกิดรอยด่างบนเส้นใยของเสื้อผ้า หากสัมผัสผัดอนเสื้อผ้า เป็นต้น ทั้งนี้ประสิทธิผลและผลข้างเคียง

ของยานี้ขึ้นอยู่กับยาพื้น (Base) ความแรงของยา รวมถึงระยะเวลาในการสัมผัสยา (Contact time) ในทางปฏิบัติมักใช้ยานี้ควบคู่กับยาปฏิชีวนะชนิดทาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของยาในการฆ่าเชื้อและยังสามารถลดการดื้อยาของยาปฏิชีวนะชนิดทาได้

ยาปฏิชีวนะ การใช้ยาปฏิชีวนะชนิดทาเพียงอย่างเดียวจะทำให้เกิดการดื้อยาของเชื้อแบคทีเรียได้ ดังนั้นจึงต้องใช้ควบคู่กับ benzoyl peroxide ชนิดทาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของยาในการฆ่าเชื้อ รวมถึงลดการดื้อยาของยาปฏิชีวนะชนิดทาได้ ยาปฏิชีวนะที่นิยมนำมาทำเป็นยาใช้เฉพาะที่ ได้แก่ clindamycin และ erythromycin โดยจากการศึกษาพบว่า erythromycin มีประสิทธิภาพในการรักษาน้อยกว่า clindamycin เนื่องจากพบการดื้อยาของ staphylococci และ *P. acnes*

Retinoid เป็นอนุพันธ์ของกรดวิตามินเอ มีฤทธิ์ละลายหัวสิว แก้ปัญหาการเกิดสิวตั้งแต่แรกเริ่มและต้านการอักเสบ ตัวยาสำคัญในยาในกลุ่มนี้ ได้แก่ tretinoin adapalene tazarotene โดยมีเภสัชพลศาสตร์ที่แตกต่างกันไป tretinoin จะจับกับ retinoic acid receptor ชนิด  $\alpha$ ,  $\beta$  และ  $\gamma$  แต่ adapalene และ tazarotene จะจับกับ retinoic acid receptor ชนิด  $\beta$  และ  $\gamma$  เท่านั้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพและความทนต่อยา (Tolerability) ของผู้ใช้มีความแตกต่างกันเล็กน้อย การใช้ยานี้ร่วมกับยาทาชนิดอื่นจะสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาของยาทาชนิดอื่น รวมถึงสามารถคงสภาพการรักษาสิวหลังจากหยุดยาชนิดรับประทานได้ ปัจจุบันนิยมใช้รักษาสิวทั้งชนิดหัวปิดและหัวเปิด โดยมีผลข้างเคียง ได้แก่ การแห้ง ลอกแดง และระคายเคืองบริเวณที่ทา ซึ่งแปรผันตรงกับความเข้มข้นของยา ถึงแม้ retinoid ชนิดทาจะมีข้อดีค่อนข้างมาก แต่ก็ข้อจำกัดคือ บางสูตรตำรับมีความคงตัวต่ำ ทำให้ไม่คงทนต่อแสงและสามารถถูกออกซิไดซ์ (Oxidize) โดย benzoyl peroxide ชนิดทาจนหมดฤทธิ์ได้ ดังนั้นจึงควรทายานี้ก่อนนอนและทากันแดดเพื่อลดการไวต่อแสง (Photosensitivity) ของผิวหนัง การอักเสบของผิวหนังเนื่องจากโดนรังสี UV (Sunburn) และทาแยกกันคนละเวลากับ benzoyl peroxide ชนิดทา นอกจากนี้ยังมี azelaic acid 20 % ที่เป็นอนุพันธ์ของกรดวิตามินเอ ซึ่งมีฤทธิ์ละลายหัวสิว ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และต้านการอักเสบได้ แต่มีฤทธิ์อย่างอ่อน

Dapsone 5 % เจล มีฤทธิ์ลดการอักเสบปานกลาง เมื่อใช้ยานี้ร่วมกับ benzoyl peroxide ชนิดทาจะทำให้ผิวหนังเปลี่ยนเป็นสีส้มถึงน้ำตาล แต่สามารถบดหรือล้างออกได้

Salicylic acid สามารถละลายหัวสิวได้ อย่างไรก็ตาม ประสิทธิภาพในการรักษาสิวยังคงมีจำกัด

Sulfur และ Resorcinol ยังคงขาดข้อมูลด้านประสิทธิภาพ

## ชนิดรับประทาน

ยาปฏิชีวนะมีข้อบ่งใช้ในการรักษาสิวอักเสบที่มีความรุนแรงปานกลางถึงมาก โดยให้ใช้ร่วมกับ retinoid ชนิดทา และ benzoyl



ที่มา: <http://utwpcr.com/2016/04/04/dermatology-acne-treatment-6-amazing-acne-treatments/>

peroxide ชนิดทา ยาปฏิชีวนะที่นิยมใช้ในการรักษาสิว ได้แก่ ยาในกลุ่ม tetracycline erythromycin azithromycin และ sulfamethoxazole/trimethoprim โดยส่วนมากมักมีฤทธิ์ต้านการอักเสบนอกเหนือจากฤทธิ์ฆ่าเชื้อ ยกเว้น sulfamethoxazole/trimethoprim ผลข้างเคียงทั่วไปจากการใช้ยาปฏิชีวนะในการรักษาสิว เช่น อาการแพ้และโรคเชื้อราแคนดิดาในช่องคลอด เป็นต้น สำหรับยาในกลุ่ม tetracycline มักทำให้ผิวหนังไวต่อแสงได้ โดยมักเกิดกับ doxycycline มากกว่า minocycline แต่พบว่า minocycline ทำให้เกิดเสียงในหู (Tinnitus) เวียนศีรษะ รวมถึงการเปลี่ยนสีของผิวหนัง เยื่อเมือกและฟัน อันเนื่องมาจากการสะสมของเม็ดสีที่บริเวณดังกล่าว สำหรับ sulfamethoxazole/trimethoprim มีผลข้างเคียง อาทิเช่น อาการทางระบบทางเดินอาหาร ไวต่อแสง ผื่นแพ้ยา (Stevens-Johnson syndrome และ toxic epidermal necrolysis) และความผิดปกติของเซลล์ในระบบเลือด (Blood dyscrasia) ยาปฏิชีวนะกลุ่ม macrolide มักมีผลรบกวนระบบทางเดินอาหาร (Gastrointestinal disturbances) และการแพ้ยาเช่นเดียวกับยาในกลุ่ม penicillins และ cephalosporins การให้ยาปฏิชีวนะชนิดรับประทานรักษาสิวควรใช้ในระยะเวลาสั้นที่สุด ประมาณ 3-4 เดือน ทั้งนี้หากใช้ retinoid ชนิดทา หรือ retinoid ชนิดทาพร้อมกับ benzoyl peroxide ชนิดทาควบคู่กับยาปฏิชีวนะชนิดรับประทานด้วยจะทำให้ได้ผลการรักษาที่ดี

ยาเม็ดคุมกำเนิด ฮอร์โมนผสมระหว่างเอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสติน (Progestin) เป็นอีกตัวเลือกหนึ่งที่ยิมนำมาใช้รักษาสิว เพราะนอกจากจะได้ประโยชน์เรื่องการรักษาสิวแล้ว ยังทำให้รอบประจำเดือนมาปกติ ลดภาวะเลือดจาง (Anemia) เนื่องมาจากประจำเดือนมามาก (Menorrhagia) ลดการสร้างเนื้องอกชนิดไม่ร้ายแรงที่รังไข่ (Benign ovarian tumors) รวมถึงสามารถลดความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งที่มดลูก รังไข่ และลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย โดยฮอร์โมนโปรเจสตินในยาเม็ดคุมกำเนิด



มีฤทธิ์ต้านฮอร์โมนแอนโดรเจน (Antiandrogenic) ที่เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดสิว ด้วยการลดการสร้างฮอร์โมนแอนโดรเจนร่วมกับการสร้าง sex hormone-binding globulin เพื่อให้มาจับกับเทสโทสเตอโรนอิสระ (Free testosterone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนแอนโดรเจนที่สำคัญในเลือด นอกจากนี้ยาเม็ดคุมกำเนิดยังสามารถลดการอักเสบและการเกิดสิวได้ ในปัจจุบันองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกา (The United States Food and Drug Administration หรือ US FDA) อนุมัติให้ใช้ฮอร์โมนสูตรผสมในการรักษาสิวทั้งหมด 4 สูตร ได้แก่ ethinyl estradiol/norgestimate, ethinyl estradiol/norethindrone acetate/ferrous fumarate, ethinyl estradiol/drospirenone และ ethinyl estradiol/drospirenone/levomefolate โดยอาจพิจารณาใช้เดี่ยว ๆ หรือใช้ร่วมกับยารักษาสิวลตัวอื่นได้ตามความเหมาะสม

Spironolactone ยังคงขาดข้อมูลด้านประสิทธิผล

Flutamide ไม่ได้รับอนุมัติจากองค์การอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาให้ใช้ในการรักษาสิว

Prednisolone ขนาดต่ำ มีข้อบ่งใช้ในผู้ที่เป็นสิวงรุนแรง รวมถึงป้องกันและรักษาสิวงรุนแรงที่เกิดจากการใช้ isotretinoin โดยอาจใช้เป็นยาเดี่ยวหรือใช้ร่วมกับยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีปริมาณเอสโตรเจนสูง

Isotretinoin เป็นไอโซเมอร์ (Isomer) ของกรด retinoic ใช้ในการรักษาสิวงรุนแรงที่รักษาไม่หาย หรือสิวที่มีความรุนแรงระดับปานกลางที่รักษาไม่หายหรือกลับเป็นซ้ำ (Relapse) อย่างรวดเร็ว หลังจากได้รับยาปฏิชีวนะชนิดรับประทาน มีรอยที่เกิดจากสิวและมีผลต่อความมั่นใจในชีวิตประจำวัน โดย isotretinoin จะลดการผลิตไขมัน (Sebum) ลดการเกิดสิวและรอยที่เกิดจากสิวได้ ผลการรักษาจะผันตรงกับขนาดยาที่ใช้ คำแนะนำในการรับประทานยานี้

คือ ให้อาหารหลังอาหารเนื่องจากยาจะดูดซึมได้ดี ผลข้างเคียงที่เกิดจะคล้ายคลึงกับการได้รับปริมาณวิตามินเอมากเกินไป (Hypervitaminosis A) อาการที่พบได้บ่อยคือ เยื่อบุผิวแห้ง ซึ่งจะส่งผลให้ผิวแห้ง ปากแห้ง ตาแห้งหรือระคายเคือง จมูกแห้ง และเลือดกำเดาไหล เป็นต้น หลังจากหยุด isotretinoin ชนิดรับประทานแล้วควรเว้นการขัดผิวหรือทำเลเซอร์เป็นเวลาอย่างน้อย 6-12 เดือน และห้ามใช้ยานี้ในหญิงตั้งครรภ์หรือหญิงที่วางแผนจะตั้งครรภ์เนื่องจากอาจทำให้ทารกพิการได้



ที่มา: <http://blog.23andme.com/wp-content/uploads/2010/11/cartoon-pills-300x284.png>

### การรักษาสิวงเลือก

นอกจากการรับประทานยาแล้ว ยังมีทางเลือกอื่นในการรักษาสิวงอีกมากมาย เช่น การทำเลเซอร์ หรือการใช้ ayurvedic compound ชนิดน้ำ tea tree oil สารสกัด barberry ชนิดรับประทาน และ gluconolactone ชนิดน้ำ เป็นต้น แต่ยังมีข้อมูลการศึกษาอย่างจำกัดเพราะมีการใช้ที่ไม่แพร่หลายนัก



ที่มา: <http://www.justforwomensite.com/beauty>

#### เอกสารอ้างอิง

- Guidelines of care for the management of acne vulgaris. Zaenglein, Andrea L. et al. *J Am Acad Dermatol.* 2015; 74(5): 945-73.