

## บทที่ ๔

## สรุป และ ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยปรากฏว่า นิสิตนักศึกษาแทบทุกคนเคยเป็นสิวทั้งสิ้น และปัจจุบันก็ยังคงเป็นสิวยังเป็นส่วนใหญ่

## ๑. ทักษะของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อสาเหตุของการเกิดสิว

นิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติว่า สิว เกิดจากความสกปรกของใบหน้าจากหน้ามัน เหงื่อ ผุ่นละออง ซึ่งเป็นทัศนคติที่สืบเนื่องมาจากเมื่อเริ่มเป็นสิวลครั้งแรก ไม่เปลี่ยนแปลงจนกระทั่งในปัจจุบัน อันเป็นทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง แท้จริงแล้วตามหลักวิชาทางการแพทย์ สิว<sup>๑</sup> เกิดจากความผิดปกติของต่อมไขมันของร่างกาย ความผิดปกตินี้เป็นผลเนื่องมาจากการอุดตันของต่อมไขมันด้วยคอมิโดน (Comedone) ซึ่งเกิดจากการรวมตัวกันของผิวหนังชั้นซีโคลของท่อต่อมไขมัน จึงทำให้มีลักษณะเป็นจุดดำ หรือ เม็ดสีเดียวกับผิวหนัง มีจุดสีดำตรงกลาง ในขณะที่เดียวกันการอุดตันบางแห่งก็จะมีอาการอักเสบ ดังนั้นต้นเหตุของการเกิดสิวลก็คือ เหตุใดก็ตามที่ไปรบกวนผนังของท่อต่อมไขมัน จนทำให้ผนังท่อต่อมไขมันสร้างคอมิโดน เกิดการอุดตัน การอุดตันมิได้เกิดจากผุ่นละอองหรืออากาศดังที่มักเข้าใจกัน แต่ส่วนใหญ่มักเกิดจากสารเคมี ร่องลงมาอาจเป็นการรบกวนโดยการถู ขัด สารเคมีอาจเกิดขึ้นภายในต่อมไขมันเอง ตัวอย่างเช่น สิวซึ่งเกิดจากวัย หรือได้รับสารเคมีจากภายนอก เช่น สบู่ เครื่องสำอาง ยาแรงให้สิวลยุบ เป็นต้น ส่วนต้นเหตุที่ทำให้สิวลอักเสบ คือ ต้นเหตุที่ทำให้ต่อมไขมันที่อุดตันอยู่ก่อนแล้วเกิดอาการอักเสบขึ้น ซึ่งมีมากมายจนไม่อาจจำแนกได้ แต่ที่สำคัญได้แก่ เชื้อโรคซึ่งอยู่บนร่างกายของเราอยู่แล้ว และอาการอักเสบก็มักเป็นผลของสารในต่อมไขมันซึ่งถูกย่อยโดยเชื้อโรคซึมออกนอกผนังของต่อมเข้าไปในเนื้อเยื่อ จากนั้นเชื้อซึ่งมีอยู่แล้วในต่อมก็อาจแทรกซ้อนเข้าไปทำให้อาการอักเสบรุนแรงขึ้น การมีรอบเดือน ความร้อน จิตใจ อารมณ์ สุขภาพโดยทั่วไปของร่างกายเป็นสาเหตุเพียงส่วนน้อยของการอักเสบของสิวล และไม่ใช้ต้นเหตุของสิวลดังที่คิดกัน เพียงแต่ทำให้ต่อมไขมันซึ่งมีคอมิโดนกำลังอุดตันอยู่อักเสบได้ง่ายขึ้นเท่านั้น

<sup>๑</sup> พิเชิต สุวรรณประกร. "ตำรับยาและวิธีรักษาโรคผิวหนัง" พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ : บริษัท โพลีส์ พับลิชชิ่ง จำกัด , พ.ศ.๒๕๒๔ , หน้า ๑๖๔

## ๒. วิธีการที่นิสิตนักศึกษาใช้ในการรักษาสิว

จากผลการวิจัยปรากฏว่านิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการรักษาสิว ทั้งนี้นิสิตนักศึกษาเพศชายให้ความสนใจในการรักษาสิวไม่แตกต่างจากนิสิตนักศึกษาเพศหญิง โดยมีวิธีการรักษาสิวที่นิยมใช้มากที่สุด คือ ล้างหน้าบ่อยๆด้วยน้ำสะอาด หรือใช้สบู่ทั่วไป ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติว่า สิว เกิดจากความสกปรกของใบหน้าจากหน้ามัน เหงื่อ ฝุ่นละออง ดังนั้นจึงนิยมใช้วิธีล้างหน้าบ่อยๆเพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกบนใบหน้า เพื่อลดความมันบนใบหน้าอันเป็นต้นเหตุของการเกิดสิว ซึ่งเมื่อพิจารณาตามหลักวิชาทางการแพทย์แล้ว การล้างหน้าบ่อยๆไม่ใช่วิธีการรักษาสิวที่ได้ผลดีแต่อย่างใด ดังจะเห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ยังคงเป็นสิวยู่ในปัจจุบัน การรักษาสิวให้ได้ผลดี คือ <sup>๑</sup>

๑. ป้องกันการอักเสบของการอุดตันของต่อมไขมันที่มีอยู่แล้ว
๒. จัดการอุดตันของต่อมไขมันที่มีอยู่แล้วให้หมด
๓. ป้องกันต่อมไขมันมิให้มีการอุดตัน

## ๓. ทัศนคติของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อผลิตภัณฑ์แก้สิว

วิธีการรักษาสิวอีกวิธีการหนึ่งซึ่งนิสิตนักศึกษาใช้ คือ การใช้ผลิตภัณฑ์แก้สิว แต่การใช้ผลิตภัณฑ์แก้สิวดังกล่าวยังไม่แพร่หลายเท่าใดนัก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผลิตภัณฑ์แก้สิว กล่าวคือ มีความรู้สึกว่าเป็นผลิตภัณฑ์ที่ไม่น่าเชื่อถือ และ โฆษณาเกินความเป็นจริง

และจากผลการวิจัยปรากฏว่านิสิตนักศึกษามีความเห็นว่าเป็นผลิตภัณฑ์แก้สิวมิใช่เป็นผลิตภัณฑ์ที่สามารถใช้ได้เฉพาะ เพศหญิง เท่านั้น แต่ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นเพื่อผู้ใช้ทั้ง เพศหญิงและ เพศชาย และหากคิดจะใช้ผลิตภัณฑ์แก้สิวก็น่าจะสามารถใช้ได้อย่างเปิดเผย ไม่จำเป็นต้องปกปิดไม่ให้ผู้อื่นทราบ

คุณลักษณะของผลิตภัณฑ์แก้สิวนิสิตนักศึกษาใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการพิจารณาเลือกซื้อ คือ คุณภาพดี ปลอดภัย และราคาไม่แพง

## ๔. พฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์แก้สิวนิสิตนักศึกษา

จากผลการวิจัยปรากฏว่า ส่วนใหญ่นิสิตนักศึกษาจะใช้ผลิตภัณฑ์แก้สิว เฉพาะเมื่อเป็นสิว

<sup>๑</sup> พิเชิต สุวรรณประกร. "ตำรับยาและวิธีรักษาโรคผิวหนัง" พิมพ์ครั้งที่ ๑ กรุงเทพฯ : บริษัทโพสท์พับลิชชิ่ง จำกัด . พ.ศ.๒๕๒๘ , หน้า ๑๖๘

และมีได้ปฏิบัติตามคำสั่งหรือฉลากอย่างเคร่งครัดและสม่ำเสมอ เว้นบ้าง สิมบ้าง ซึ่งเป็นพฤติกรรมการใช้ที่ไม่ถูกต้อง อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่ได้รับผลการรักษาอย่างสมบูรณ์ ทำให้เห็นผลช้า หรืออาจไม่เกิดผลทางการรักษาเลย

#### ๕. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์แก้ลิ่วของนิสิตนักศึกษา

จากผลการวิจัยปรากฏว่า รูปแบบของผลิตภัณฑ์แก้ลิ่วที่เป็นที่นิยมใช้มากที่สุด ได้แก่ ผลิตภัณฑ์ในรูปแบบของสเปรย์ แต่อย่างไรก็ตามรูปแบบของผลิตภัณฑ์มิใช่เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการพิจารณาเลือกซื้อผลิตภัณฑ์แก้ลิ่ว ปัจจัยที่สำคัญที่สุด ได้แก่ คุณภาพที่น่าเชื่อถือ และความเชื่อถือในคุณภาพของผลิตภัณฑ์เกิดจากประสบการณ์จากการเคยใช้มาก่อนและได้ผลดี เกิดจากการที่ผลิตภัณฑ์นั้นเป็นยา ไม่ใช่เครื่องสำอาง และเกิดจากโฆษณาที่แจ้งว่าผลิตภัณฑ์ควบคุมโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ลักษณะของผลิตภัณฑ์แก้ลิ่วที่นิสิตนักศึกษานิยมใช้ คือ ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะการใช้เพียงอย่างเดียวเพื่อวัตถุประสงค์หลายๆอย่าง เช่น ใช้สเปรย์ล้างหน้าเพียงครั้งเดียว เพื่อชำระล้างสิ่งสกปรกจากฝุ่นละออง ลดความมันบนใบหน้า ทำให้ลิ่วแห้งเร็ว และป้องกันการลุกลามของลิ่ว เป็นต้น และไม่นิยมใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีหลายขั้นตอนควบคู่กันไป เช่น ใช้สเปรย์ล้างหน้าแล้วใช้ครีมรักษา ลิ่ว และใช้ครีมอีกชนิดหนึ่งเพื่อสมานรอยแผลที่เกิดจากลิ่วอีก เป็นต้น

ผลิตภัณฑ์แก้ลิ่วที่เป็นที่นิยมใช้ในปัจจุบัน ได้แก่ สเปรย์ ดร.มนตรี สเปรย์เคลียร์ราซิล และ สเปรย์ ดร.สมชาย จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า สเปรย์ เป็นรูปแบบของผลิตภัณฑ์แก้ลิ่วที่นิสิตนักศึกษานิยมใช้มากที่สุด ในกรณีที่มีการเปลี่ยนยี่ห้อ สาเหตุที่นิสิตนักศึกษาเปลี่ยนตรายี่ห้อเนื่องมาจากใช้ยี่ห้อเดิมแล้วลิ่วไม่หาย ต้องการทดลองยี่ห้อใหม่ และใช้ยี่ห้อเดิมแล้วเกิดอาการข้างเคียง เช่น เป็นผื่น หน้าแห้ง เป็นต้น

สถานที่ที่นิสิตนักศึกษานิยมซื้อผลิตภัณฑ์แก้ลิ่ว ได้แก่ ร้านขายยา และห้างสรรพสินค้า

#### ๖. ผลจากการใช้วิธีการทางสถิติทดสอบสมมติฐาน ปรากฏว่า

๑. นิสิตนักศึกษาที่เป็น เพศชายและ เพศหญิงต่างมีความสนใจในปัญหาเรื่องลิ่วไม่แตกต่างกัน
๒. นิสิตนักศึกษาที่เป็น เพศชายและ เพศหญิงมีความชอบในรูปแบบต่างๆของผลิตภัณฑ์แก้ลิ่ว

ไม่แตกต่างกัน

๓. ปัจจัยที่นิสิตนักศึกษาคำนึงถึงมากที่สุดใน การเลือกซื้อผลิตภัณฑ์แก๊ส คือ คุณภาพน่าเชื่อถือ ซึ่ง ความเชื่อถือในคุณภาพของผลิตภัณฑ์เกิดจากประสบการณ์จากการเคยใช้มาก่อนและได้ผล เกิดจากการที่ผลิตภัณฑ์นั้นเป็นยา ไม่ใช่เครื่องสำอาง และเกิดจากการโฆษณาว่าผลิต และควบคุมโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ

ข้อเสนอแนะ

ในส่วนที่เกี่ยวกับผู้ผลิตและผู้จำหน่าย

๑. สภาพการตลาดของผลิตภัณฑ์แก๊สในปัจจุบัน ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายยังมิได้ให้ความสนใจจากกลุ่มผู้ใช้เพศชายเท่าใดนัก จะเห็นได้จากการโฆษณาที่พยายาม เข้าถึงเป้าหมายผู้ซื้อที่เป็นเพศหญิง การใช้แบบโฆษณาที่เป็นเพศหญิง รวมถึงรูปแบบของผลิตภัณฑ์ซึ่งผลิตในรูปแบบเช่นเดียวกับเครื่องสำอาง จากการวิจัยผลปรากฏว่านิสิตนักศึกษาเพศชายให้ความสนใจในการรักษาสิวไม่น้อยไปกว่านิสิตนักศึกษาเพศหญิง ผู้ผลิตและผู้จำหน่ายควรให้ความสนใจกลุ่มผู้บริโภคเพศชายมากขึ้น กลยุทธ์ทางการตลาดลดลดจนการขายและการโฆษณาควรมุ่งกลุ่มเป้าหมายทั้งสองเพศ มิใช่มุ่งเฉพาะกลุ่ม เพศหญิง เพียงกลุ่มเดียว

๒. ถึงแม้ว่าจำนวนนิสิตนักศึกษาที่ใช้ผลิตภัณฑ์แก๊สในปัจจุบันมีจำนวนไม่มากนัก แต่โอกาสทางด้านการตลาดของผลิตภัณฑ์แก๊สยังจัดอยู่ในขั้นดี เนื่องจากนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ให้ความสนใจในการรักษาสิว และมีความคิดเห็นว่าผลิตภัณฑ์แก๊ส เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้ทั้งเพศหญิงและเพศชาย หากจะใช้ก็สามารถใช้ได้อย่างเปิดเผย ไม่จำเป็นต้องปกปิดไม่ให้ผู้อื่นทราบ ฉะนั้นหากผู้ผลิตและผู้จำหน่ายสามารถเปลี่ยนทัศนคติของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อผลิตภัณฑ์แก๊สให้ เป็นไปในทางที่ดีได้ ผู้เขียนคิดว่าจะสามารถเพิ่มจำนวนผู้ใช้ได้อีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งการสร้างทัศนคติที่ดีต่อผลิตภัณฑ์นั้นผู้ผลิตและผู้จำหน่ายสามารถกระทำได้โดยการคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคเป็นสำคัญ ไม่ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับแต่เพียงอย่างเดียว ควรที่จะเสนอผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพดี และให้ความปลอดภัยแก่ผู้ใช้ อันจะเป็นการขยายจำนวนผู้ใช้ให้มากยิ่งขึ้นในระยะยาว

๓. จากผลการวิจัย ปรากฏว่าพฤติกรรมการใช้ผลิตภัณฑ์แก้สิวของนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ยังไม่ถูกต้อง คือ ไม่ได้ปฏิบัติตามคำสั่งหรือฉลากอย่างเคร่งครัดและสม่ำเสมอ เว้นบ้าง สิมบ้าง เป็นเหตุให้ไม่เกิดผลการรักษาดีเท่าที่ควร หรืออาจเห็นผลช้า ประกอบกับระยะเวลาที่ใช้ในการประเมินคุณภาพของผลิตภัณฑ์กว่าจะได้ผลหรือไม่นั้นสั้นมาก คือ นิสิตนักศึกษาคาดหวังว่าผลิตภัณฑ์แก้สิวที่ดีควรแสดงผลเป็นที่น่าพอใจในระยะเวลาต่ำกว่า ๒ สัปดาห์ หากใช้ผลิตภัณฑ์ใดเกินระยะเวลาที่คาดหวังแต่ยังไม่เกิดผลเป็นที่น่าพอใจก็จะตัดสินใจว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆรักษาไม่ได้ผล โฆษณาเกินความเป็นจริง เป็นต้น และเป็นการก่อกวนคนที่ไม่ติดต่อกับผลิตภัณฑ์แก้สิวยี่ห้ออื่นๆ ดังนั้น ผู้ผลิตควรชี้แจงและยกย่องเตือนให้ผู้ใช้ปฏิบัติตามคำสั่งหรือฉลากอย่างเคร่งครัด และใช้สม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ในการรักษา โดยอาจเพิ่มเนื้อที่ฉลากเพื่อชี้ให้เห็นถึงผลเสียจากการไม่ปฏิบัติตามคำสั่งหรือฉลากอย่างเคร่งครัดและสม่ำเสมอ และหากเป็นไปได้ควรมีหน่วยที่เป็นแหล่งให้คำแนะนำหรือคำปรึกษาแก่ผู้ใช้ควบคู่ไปกับการใช้ผลิตภัณฑ์ เพื่อเป็นการสร้างความเชื่อมั่นให้แก่ผู้ใช้และ เพื่อเป็นการป้องกันมิให้ผู้ใช้เลิกใช้ก่อนที่การรักษาจะเกิดผลอย่างสมบูรณ์

#### ๔. รูปแบบของผลิตภัณฑ์

จากผลการวิจัยปรากฏว่า สบู่ เป็นรูปแบบของผลิตภัณฑ์แก้สิวที่นิสิตนักศึกษานิยมใช้มากที่สุด และเป็นรูปแบบของผลิตภัณฑ์ที่ขายดีที่สุด ซึ่งนอกเหนือจากเพราะความสะดวกในการใช้แล้ว เหตุที่เป็นที่นิยมนี้อาจเนื่องมาจากนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่า สิว เกิดจากความสกปรกของใบหน้า ดังนั้นวิธีการรักษาหรือป้องกันสิวจึงควรแก้ไขหรือป้องกันที่สาเหตุ คือ รักษาความสะอาดของใบหน้า สบู่ เป็นผลิตภัณฑ์ที่ใช้ชำระล้างความสกปรกเป็นพื้นฐานอยู่แล้วในธรรมชาติของคนทั่วไป เมื่อนำสบู่มาผสม เข้ากับตัวยาที่ใช้ในการรักษาสิวจึงเท่ากับการสนับสนุนให้เกิดความเชื่อมั่นว่ามีประสิทธิภาพในการรักษาสิวจึงได้ดียิ่งขึ้น สบู่ จึงเป็นรูปแบบของผลิตภัณฑ์แก้สิวที่นิยมนใช้ในหมู่นิสิตนักศึกษามากกว่าผลิตภัณฑ์ในรูปแบบอื่น เป็นข้อสังเกตที่ผู้ผลิตควรนำไปใช้พิจารณาด้วยในการตัดสินใจ เกี่ยวกับรูปแบบของผลิตภัณฑ์

#### ๕. การวางตำแหน่งผลิตภัณฑ์

ผลจากการวิจัยปรากฏว่า ผลิตภัณฑ์แก้สิวที่นิสิตนักศึกษาเคยใช้ และนิยมนใช้ในปัจจุบันมักเป็นผลิตภัณฑ์ที่เป็นยา เช่น ครีมโทเป็กซ์ ผงวิเศษตราร่มชูชีพ หรือ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีชื่อยี่ห้อ

สื่อให้ทราบถึงการรักษาทั้งสิ้น อาทิเช่น สมุนไพรเคลือบราซัล สมุนไพรมนตรี สมุนไพรสมชาย เป็นต้น เมื่อสอบถามถึงสาเหตุที่เลือกใช้ ส่วนใหญ่ตอบว่าเพราะเชื่อถือในคุณภาพ ซึ่งความเชื่อถือในคุณภาพของนิสิตนักศึกษาที่มีต่อผลิตภัณฑ์แก้สิวเกิดจากที่ผลิตภัณฑ์ดังกล่าวเป็นยา ไม่ใช่เครื่องสำอาง และเชื่อถือเพราะมีการโฆษณาแจ้งว่าผลิตหรือควบคุมโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และสถานที่ซื้อผลิตภัณฑ์แก้สิวมากที่สุด คือ ร้านขายยา

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น เมื่อนำมาพิจารณาประกอบกันแสดงให้เห็นว่านิสิตนักศึกษาอาจมีทัศนคติว่า สิว เป็นอาการป่วยไข้อย่างหนึ่งของร่างกายซึ่งต้องการการรักษาและบำบัดด้วยการใช้ยา ดังนั้น จึงเป็นข้อที่น่าสังเกตสำหรับผู้ผลิตและผู้จำหน่ายในส่วนที่เกี่ยวข้อง การวางตำแหน่งของผลิตภัณฑ์แก้สิว กล่าวคือ ผลิตภัณฑ์ที่วางตำแหน่งเป็นยาจะได้รับความเชื่อถือในคุณภาพมากกว่าผลิตภัณฑ์ที่วางตำแหน่งเป็น เครื่องสำอาง

#### ๖. การโฆษณา

จากผลการวิจัยปรากฏว่า ความเชื่อมั่นที่นิสิตนักศึกษามีต่อผลิตภัณฑ์แก้สิวนั้น ส่วนหนึ่งเกิดจากการโฆษณาที่แจ้งว่าผลิตและควบคุมโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญ และการโฆษณาที่อ้างอิงหลักวิชาทางการแพทย์

ดังนั้น การสร้างโฆษณาสำหรับผลิตภัณฑ์แก้สิวควรมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตัวผลิตภัณฑ์แก้สิวด้วยวิธีการในแนวทางดังกล่าวมากกว่าการโฆษณาโดยการให้คำมั่นสัญญาว่าใช้แล้วสิวจะหายในทันที หรือใช้แล้วสวย หรือใช้แล้วจะเป็นที่หลงใหลของเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นการสร้างความหวังให้แก่ผู้ใช้ หากผู้ใช้ใช้แล้วผิดหวัง คือไม่ได้รับในสิ่งที่ผู้ผลิตหรือผู้จำหน่ายให้คำมั่นสัญญาไว้ จะเป็นต้นเหตุที่ทำให้ผู้ใช้เกิดความรู้สึกว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆ โฆษณาเกินความเป็นจริง อันเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้ใช้เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อผลิตภัณฑ์แก้สิวยิ่งขึ้น

#### ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับรัฐบาล

จากผลการวิจัยปรากฏว่าประชาชนส่วนใหญ่มีทัศนคติว่า สิว เกิดจากความสกปรกของใบหน้าจากหน้ามัน เหงื่อ ฝุ่นละออง ซึ่งเป็นทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง และจากการที่ประชาชนมีทัศนคติที่ไม่ถูกต้องดังกล่าวจะมีผลกระทบต่อพฤติกรรมในการรักษาสิว กล่าวคือ ส่วนใหญ่จะพยายามล้างหน้าบ่อยๆด้วยน้ำสะอาด หรือ สบู่ทั่วไปเพื่อขจัดต้นเหตุของการเกิดสิว แต่ใน

ความเป็นจริงแล้วนอกจากจะมีใช่เป็นการขจัดต้นเหตุของการเกิดสิวแล้ว การใช้สบู่อ้างหน้าบ่อยๆอาจเป็นการก่อให้เกิดสิวได้อีกด้วย ดังนั้นหน่วยงานของรัฐบาลที่เกี่ยวข้อง คือกระทรวงสาธารณสุขจึงควรที่จะทำการ เผยแพร่ความรู้ เกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดสิวไปสู่ประชาชนทั่วไป เพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสำหรับคนปกติที่มีได้เป็นสิิว ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสำหรับคนที่ เป็นสิิวเพียง เล็กน้อย และข้อเสนอแนะในการปฏิบัติสำหรับคนที่ เป็นสิิวมาก เพื่อการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง นอกจากนี้กระทรวงสาธารณสุขควรจะต้องมีการควบคุมผลิตภัณฑ์ แก้วให้รัดกุมยิ่งขึ้น เพื่อป้องกันมิให้ผลิตภัณฑ์ที่ขาดคุณภาพและปนสารที่มีอันตรายต่อผู้ใช้ ออกสู่ตลาด

#### ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับนิสิตนักศึกษา รวมถึงผู้บริโภคทั่วไป

๑. ปัจจุบันนิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ป้องกัน หรือ รักษาสิิวด้วยวิธีล้างหน้าบ่อยๆด้วยน้ำสะอาดหรือสบู่อ้างหน้า เพื่อขจัดสิ่งสกปรกบนใบหน้า หรือ เพื่อลดความมันบนใบหน้า ซึ่งสาเหตุที่นิยมใช้วิธีการดังกล่าวสืบเนื่องมาจากทัศนคติที่มีต่อการเกิดสิิว ว่า เกิดจากความสกปรกของใบหน้าจากหน้ามัน เหงื่อ ฝุ่นละออง อันเป็นทัศนคติที่ไม่ถูกต้องดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังนั้นวิธีการรักษาสสิิวด้วยการล้างหน้าบ่อยๆจึงมิใช่วิธีการป้องกันหรือรักษาสสิิวที่ได้ผลดี ดังจะเห็นได้ว่านิสิตนักศึกษาส่วนใหญ่ยังคง เป็นสิิวอยู่ในปัจจุบัน และนอกจากวิธีดังกล่าวจะไม่ใช่วิธีที่ใช้ได้ผลแล้ว การใช้สบู่อ้างหน้าบ่อยๆอาจเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดสิิวได้อีกด้วย

วิธีการรักษาสสิิวที่ถูกต้องและได้ผลดีตามหลักวิชาการทางการแพทย์ คือ

๑. ป้องกันการอักเสบของต่อมไขมันที่มีการอุดตันอยู่
๒. ขจัดคอมมีโดนของต่อมไขมันซึ่งมีอยู่แล้วให้หมด
๓. ป้องกันต่อมไขมันมิให้เกิดคอมมีโดน

๒. ควรที่จะติดตามข่าวสารอัน เกี่ยวกับอันตรายอันเนื่องมาจากผลิตภัณฑ์แก้ว หรือ เครื่องสำอางที่ขาดคุณภาพ ปนสารที่มีพิษต่อผิวหนัง และมีการพิจารณาอย่างรอบคอบก่อนที่จะเลือกใช้ และสิ่งที่ควรจะต้องคำนึงถึงก็คือ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ได้ผลดีกับคนคนหนึ่ง ไม่จำเป็นต้องใช้ได้ผลดีกับทุกคน ในอีกแง่หนึ่ง ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ไม่ได้ผลกับคนคนหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่าผลิตภัณฑ์นั้นๆไม่มีคุณภาพหรือใช้ไม่ได้ผล

๓. ในการใช้ผลิตภัณฑ์ใดๆก็ตาม ควรที่จะศึกษาวิธีการใช้ในฉลากที่แนบมา กับผลิตภัณฑ์ ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ และควรที่จะปฏิบัติตามคำสั่งหรือฉลากอย่างเคร่งครัดและสม่ำเสมอ เพื่อประโยชน์ในการรักษา



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย