

|                       |                                                                                        |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ | การศึกษาการอดอาหารเป็นช่วงเวลาต่อระดับความมันบนใบหน้าในคนไข้ที่มีสิวเล็กน้อยถึงปานกลาง |
| ชื่อผู้เขียน          | กิตติคุณ ต่อเทียนชัย                                                                   |
| หลักสูตร              | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (ตจวิทยา)                                                          |
| อาจารย์ที่ปรึกษา      | ศาสตราจารย์ ดร.ธัมมทิวัต นารัตน์วันชัย                                                 |

## บทคัดย่อ

การรักษาความมันบนใบหน้าในปัจจุบันจะมีหลายวิธี แต่ส่วนใหญ่จะเป็นการแก้ปัญหาปลายเหตุและมีผลข้างเคียงได้ในบางกรณี เช่น การรับประทานยาไอโซเตรติโนอิน (isotretinoin) ยากลุ่มแอนตี้แอนโดรเจน (antiandrogen) จะทำให้ต่อมไขมันมีขนาดเล็กและสร้างน้ำมันลดลงทำให้ผิวแห้ง แด่ชั่วคราว และอาจจะเจอ กับผลข้างเคียงได้ เช่น เกิดอันตรายต่อทารกในครรภ์ ปวดท้อง ปวดกล้ามเนื้อ ตับอักเสบ หรือการใช้ยาทาผิวซึ่งมีส่วนผสมของรีซอร์ซินอล (resorcinol) ก็สามารถช่วยลดความมันได้ในชั่วคราว หรืออาจจะใช้เลเซอร์มาช่วย รักษาความมันบนใบหน้าได้ โดยเลเซอร์จะทำให้ต่อมไขมันมีขนาดเล็กลง มีความปลอดภัยสูง แต่ก็อาจจะมี ค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูงและต้องทำในสถานที่ที่มีเครื่องมือเท่านั้น

แม้ว่าปัจจุบันจะมีการรักษาสิวและความมันบนใบหน้าอยู่แล้ว แต่ผู้วิจัยมองเห็นว่าการรักษาในปัจจุบัน ยังเป็นการรักษาที่ปลายเหตุและมีค่าใช้จ่ายสูงและมีความเสี่ยงที่จะเจอผลข้างเคียงจากยา โดยผู้วิจัยต้องการ ศึกษาเรื่องของการรักษาความมันบนใบหน้าแบบยั่งยืนโดยเน้นแก้ปัญหาที่ต้นเหตุ และยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย ในการรักษา เมื่อได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับเรื่องสิวและความมันบนใบหน้าพบว่ามีความเชื่อมโยงกับการอด อาหารเป็นช่วงเวลา แต่ยังไม่มีการวิจัยไหนบ่งบอกว่าการอดอาหารเป็นช่วงเวลาสามารถลดความมันบนใบหน้าได้ ส่วนมากจะกล่าวถึงในเรื่องการลดน้ำหนักมากกว่า และถ้านักวิจัยนี้เห็นผลลัพธ์ที่ดีก็จะช่วยเพิ่มทางเลือกใน การรักษาความมันบนใบหน้าได้

จากข้อมูลดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยต้องการทราบถึงความแตกต่างของระดับน้ำมันบนใบหน้าของผู้เข้าร่วม วิจัย (sebum level) ก่อนและหลังทาการอดอาหารเป็นช่วงเวลา โดยข้อมูลเหล่านี้ น่าจะเป็นประโยชน์ในการ เป็นอีกทางเลือกในการรักษาและเป็นแนวทางในการวิจัยต่อไปในอนาคตได้

**คำสำคัญ:** ความมันบนใบหน้า, การอดอาหารแบบเป็นช่วงเวลา, การรักษาความมันบนใบหน้า, การปรับพฤติกรรม, การสร้างไขมันบนใบหน้า



|                     |                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Thesis Title</b> | The Measurement of Facial Sebum Level Before and After Intermittent Fasting in Mild to Moderate Acne Vulgaris Patient |
| <b>Author</b>       | Kittikhun Tortainchai                                                                                                 |
| <b>Degree</b>       | Master of Science (Dermatology)                                                                                       |
| <b>Advisor</b>      | Prof. Thamthiwat Nararatwanchai, M. D., Ph. D.                                                                        |

## ABSTRACT

Acne can be treated by several approaches. Side effects might occur depending on patients. Some traditional acne treatments may not treat at a root cause of the acne and may cause side effects. This study aims at the approach of the intermittent fasting to reduce the sebum production and result in the acne reduction. The study examines the intermittent fasting effect by testing on 30 patients who implement 16/8 periodic intermittent fasting and compare the sebum production before and after the implementation, in addition the examination of the acne has been diagnosed to find out whether the acne can be efficiently treated by implementing intermittent fasting. The results in this study show the reduction of the sebum production, however it doesn't show statistically significant. This is due to the limitation of the duration of study which takes only one month. The author suggests the longer study period.

**Keywords:** Acne, Intermittent Fasting, Behavior therapy, Sebum Production