



โรคของเส้นผม และหนังศีรษะ

เมื่อเอ่ยถึงปัญหาเส้นผมและหนังศีรษะ คงจะมีผู้อ่านหลายท่านเคยหรือกำลังประสบปัญหาดังกล่าวเป็นจำนวนมากไม่น้อย โรคนี้แม้จะไม่ก่อให้เกิดอันตรายถึงแก่ชีวิต แต่ก็ทำให้เกิดความไม่มั่นใจแก่ผู้ที่เป็นและทำให้เสียบุคลิกภาพได้



โรคของเส้นผมและหนังศีรษะที่จะกล่าวถึงในฉบับนี้ ได้แก่ โรคผมบางทางพันธุกรรม โรคผมร่วงภายหลังความเครียด โรคผมร่วงหย่อม โรคหนังศีรษะอักเสบ และรังแค

เริ่มกันที่ **“โรคผมบางทางพันธุกรรม”** เป็นโรคผมบางที่พบได้บ่อยทั้งในผู้หญิงและผู้ชาย ในผู้หญิงจะมีผมบางทั่วศีรษะ โดยจะพบมากบริเวณกลางหนังศีรษะและแนวผมด้านหน้า อาการที่เริ่มเป็นจะพบได้ตั้งแต่อายุ 20 ปี และอาจเริ่มเป็นเมื่ออายุได้ 50-60 ปี สำหรับผู้ชายมักจะมีผมบางเริ่มต้นที่ขมับสองข้างและกลางหนังศีรษะ ซึ่งอายุที่เริ่มเป็นสามารถพบได้เช่นเดียวกันกับในผู้หญิง ผู้ป่วยส่วนมากจะมีประวัติคนในครอบครัวที่เป็นผมบาง อย่างไรก็ตาม ยังมีผู้ป่วยจำนวนหนึ่งที่ไม่มีประวัติคนในครอบครัวเป็นโรคผมบาง แต่จะพบว่าเส้นผมของผู้ที่เป็นจะมีขนาดเล็กลงเรื่อยๆ ตามวงจรของเส้นผม จนในที่สุดจะกลายเป็นหนังศีรษะที่ไม่มีเส้นผมหรือศีรษะล้านสำหรับอัตราและความรุนแรงของผมบางไม่สามารถคาดเดาได้ แต่ความรุนแรงจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุที่มากขึ้น

การรักษาภาวะผมบางทางพันธุกรรม วิธีการรักษาหลักได้แก่ การใช้ยา ซึ่งมีทั้งยาชนิดทาและชนิดรับประทาน โดยส่วนมากจะต้องใช้ควบคู่กันเพื่อให้ได้ผลที่ดี หากเริ่มรักษาตั้งแต่วัยเป็นไม่มาก จะได้ผลการรักษาที่ดีกว่าเมื่อผมร่วงไปมากแล้ว ภายหลังจากเริ่มการรักษาผมจะเริ่มหยุดร่วงประมาณ 3 เดือน และจะเริ่มเห็นผมเส้นใหม่งอกขึ้นเมื่อรักษาไปแล้วหลายเดือน นอกจากนี้ยังมีวิธีการผ่าตัดปลูกผม ซึ่งเป็นวิธีที่ได้ผลสำหรับผมบางในบางชนิดเท่านั้น ทางที่ดีจึงควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทางเพื่อเลือกวิธีการรักษาที่เหมาะสม

โรคผมบางอีกชนิดที่พบได้บ่อย ได้แก่ โรคผมร่วงภายหลังความเครียด คำว่า **“ความเครียด”** ไม่ได้หมายถึงเครียดทางจิตใจอย่างเดียว แต่รวมถึงความเครียดทางร่างกายและการเจ็บป่วยด้วย เช่น การเป็นไข้สูง การผ่าตัด การคลอดบุตร การอดอาหารมากๆ เพื่อลดน้ำหนัก

โรคทางร่างกายบางชนิด เช่น โรคโลหิตจาง โรคของต่อมไทรอยด์ และการได้รับยาบางชนิด ปัจจัยเหล่านี้จะทำให้วงจรเส้นผมเปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผมผลัดออกจากหนังศีรษะมากขึ้น ลักษณะผมบางจะเป็นผมบางแบบทั่วศีรษะ ภาวะนี้สามารถหายได้เองใน 6 เดือนภายหลังจากสาเหตุได้ถูกแก้ไขหรือกำจัดออกไป

โรคผมร่วงอีกชนิดหนึ่งที่ไม่ได้พบบ่อยนักแต่มีความสำคัญ ได้แก่ โรคผมร่วงหย่อม หรือผมร่วงเป็นกระจุก เป็นโรคที่เกิดจากความแปรปรวนของภูมิคุ้มกันในร่างกาย ร่างกายเกิดมีภูมิคุ้มกันไปทำลายรากผมตัวเอง จึงกุดและหยุดการเจริญของผม ทำให้ผมร่วง ลักษณะของหนังศีรษะที่ผมร่วงจะไม่มีอาการอักเสบเป็นวงๆ เริ่มจากวงขนาดเล็กกว่า 1 เซนติเมตรไปจนถึงขนาดหลายเซนติเมตร หากมีหลายวง และแต่ละวงขยายใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ อาจทำให้ศีรษะล้านได้เมื่อเป็นมาก อาจมีขนคิ้ว ขนตา หรือหนวดเคราร่วงด้วยได้ ผมร่วงชนิดนี้พบได้ทุกเพศทุกวัย โรคผมร่วงหย่อมไม่ได้เป็นอาการของโรคร้ายแรงอะไร สามารถพบได้ในผู้ที่มีสุขภาพดีทั่วไป แต่อาจมีความเสี่ยงของโรคเหล่านี้สูงกว่าคนทั่วไป ได้แก่ โรคภูมิแพ้ผิวหนัง หอบหืด และโรคที่เกี่ยวข้องกับภาวะภูมิคุ้มกันแปรปรวนอื่นๆ เช่น โรคไทรอยด์ โรคต่างขา และโรคเอสแอลอี

“โรคผมบางทางพันธุกรรม”
พบได้ตั้งแต่อายุ 20 ปี
และอาจเริ่มเป็นเมื่ออายุได้ 50 - 60 ปี
ในผู้หญิงจะมีผมบางทั่วศีรษะ
จะพบมากบริเวณกลางหนังศีรษะ
และแนวผมด้านหน้า
ในผู้ชายจะมีผมบางเริ่มที่ขมับสองข้าง
และกลางศีรษะ

ประมาณร้อยละ 90 ของผู้ที่มีผมร่วงหย่อมสามารถรักษาให้หายได้ ส่วนที่เหลือพบว่าผมไม่ขึ้นใหม่
อีกเลย ในบางรายอาจพบได้ว่าผมที่ขึ้นใหม่กลับร่วงได้อีก ระยะเวลาที่เกิดผมร่วงนี้แตกต่างกันในแต่ละบุคคล
ไม่สามารถพยากรณ์ได้อย่างแม่นยำว่าผมจะขึ้นใหม่หรือจะร่วงไปเมื่อใด ในบางคนอาจเป็นครั้งเดียวหรือในบาง
คนอาจมีอาการผมร่วงและขึ้นใหม่เป็นๆ หายๆ ได้ ผมที่ร่วงสามารถขึ้นใหม่จนเป็นปกติได้ แม้ในผู้ที่มีอาการร่วง
ทั้งหนังศีรษะ หรือร่วงทั้งผมและขนร่วมกัน ผมที่ขึ้นใหม่บางครั้งอาจมีสีขาและเปราะบาง แต่จะกลับมีสีและ
สภาพเดิมได้ในเวลาต่อมา

โรคของหนังศีรษะอีกโรคที่พบได้บ่อย
ได้แก่ โรคคันหนังศีรษะและรังแค คำว่ารังแคคือ
สะเก็ดสีขาวบนหนังศีรษะเกิดจากเซลล์ชั้นบน
สุดของหนังศีรษะลอกตัวหลุดออก ตามปกติแล้ว
เซลล์หนังศีรษะของคนเรา ซึ่งเกิดใหม่จะค่อยๆ
เลื่อนจากใต้ผิวหนังขึ้นมาจนถึงผิวชั้นบนสุด และ
หลุดออกไปในเวลาประมาณ 28 วัน โดยเซลล์ที่
หลุดออกจะเป็นชั้นเล็กๆ ที่ตาเปล่ามองไม่เห็น
แต่ถ้ามีสาเหตุใดก็ตามที่ทำให้วงจรนี้ถูกเร่งให้เร็ว
ขึ้น เช่น จาก 28 วัน เหลือแค่ 7-21 วัน โดยเซลล์
ที่หลุดออกแทนที่จะเป็นชั้นเล็ก กลับมีขนาดใหญ่
ขึ้นเป็นขุยสีขาวหรือเทา และมองเห็นได้ชัด แฉม
มีอาการคันศีรษะร่วมด้วย แสดงว่ามีรังแคเกิดขึ้น

รังแคเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยมาก ถือ
ได้ว่ารังแคเป็นโรคของหนังศีรษะชนิดเรื้อรังที่มี
ลักษณะเฉพาะตัว บางคนอาจมีรังแคมาก บาง
คนอาจมีรังแคน้อย หรือไม่มีเลยก็ได้ หนังศีรษะ
ที่มีรังแคจะคันและมีกลิ่นเหม็น รังแคเกิดขึ้นได้
ในทุกเพศทุกวัย รังแคมีทั้งชนิดผมมันและชนิดผม
แห้ง อาจตรวจสอบได้ง่ายๆ ด้วยการก้มศีรษะลง
วางกระดาษดำ หรือผ้าสีเข้มๆ ไว้ตรงหน้า แล้วหัว
เอาฝุ่นผงต่างๆ จากเส้นผมออก ดูว่าฝุ่นผงที่หลุด
มาจากเส้นผมมีลักษณะอย่างไร ถ้าเป็นผงเล็กๆ
เหมือนแป้ง แสดงว่าเป็นปัญหารังแคผมมัน แต่
ถ้าฝุ่นผงที่หลุดออกมามีลักษณะชิ้นใหญ่ เป็นก้อน
และขึ้น แสดงว่าเป็นปัญหารังแคผมมัน



รังแคเกิดจากหลายสาเหตุ อาจเกิดจากโรคของหนังศีรษะบางชนิด เช่น โรคสะเก็ดเงิน โรคเชื้อราบนหนัง
ศีรษะ การสระผมด้วยแชมพูที่กระด้างบ่อยเกินไป ภาวะโภชนาการไม่ดี ความเครียด หรือใช้ผลิตภัณฑ์ตกแต่งทรง
ผมบางชนิด การแพ้สารเคมีหรือน้ำยาบางอย่าง ภาวะนี้สามารถรักษาตัวเองเบื้องต้นโดยการใช้น้ำสะอาดสระผมที่มีฤทธิ์
ขจัดรังแค และการหลีกเลี่ยงสาเหตุ หากร่างกายอ่อนเพลีย ไม่สบาย มีความเครียด รังแคอาจกำเริบขึ้นมาอีกได้
หากไม่ได้ผลควรพบแพทย์เฉพาะทางผิวหนังเพื่อตรวจหาสาเหตุรวมทั้งโรคของหนังศีรษะบางชนิดที่อาจพบได้