

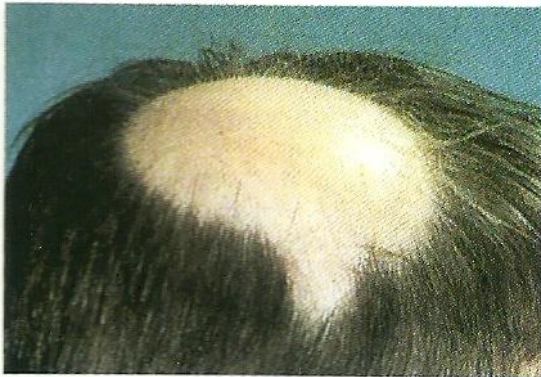
## ผมร่วง

ผมร่วงจัดเป็นโรคผิวหนังชนิดหนึ่งที่พบบ่อยมาก ทุกๆวันจะมีคนไข้มามากไม่ว่าหญิงหรือชาย มาปรึกษาด้วยเรื่องผมร่วง ผมบาง ซึ่งการที่จะบอกว่าผมร่วงนั้น ต้องมีหลักการที่แน่นอน ถ้าดูตามวงจรของเส้นผมปกติ เส้นผมจะงอกยาวเฉลี่ยวันละ 0.37 mm พบว่าคนเราสามารถมีผมร่วงได้เฉลี่ยวันละ 50-100 เส้น จากเส้นผมคนทั่วไปทั้งศีรษะมีประมาณ 100,000 เส้น วันไหนสระผมอาจพบผมร่วงเพิ่มได้เป็น 2 เท่าเลยก็เดียว

### ปัญหาเส้นผมที่พบบ่อย

1. ผมร่วงเป็นหย่อม มีชื่อภาษาอังกฤษว่า "alopecia areata" ผู้ป่วยส่วนใหญ่ที่มามักมีอาการแข็งแรง บางรายที่เป็นมากเส้นผมอาจร่วงหมดทั้งศีรษะ บางรายเส้นผมและเส้นขนร่วงหมดทั้งตัว ซึ่งจนกระทั่งปัจจุบันนี้เราก้ยังไม่ทราบสาเหตุจริงๆของการร่วงของเส้นผมในลักษณะนี้ โดยทั่วไปมักจะพบก่อนอายุ 40 ปี ในเด็กก็สามารถพบได้แต่ไม่มาก

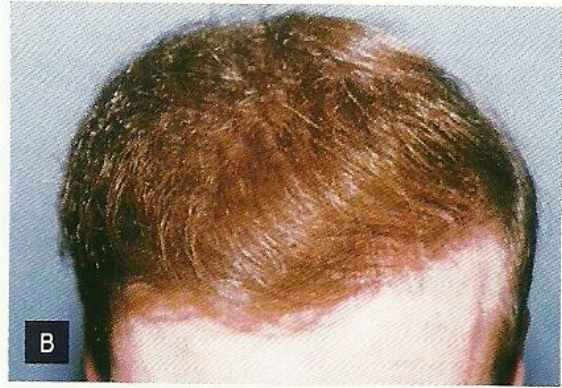
แม้ว่าสาเหตุจริงๆของผมร่วงชนิดนี้ยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เข้าใจว่ามีปัจจัยหลายอย่างมาเกี่ยวข้องทำให้เกิดโรคผมร่วงเป็นหย่อม ได้แก่ พันธุกรรม โรคภูมิแพ้ และ ความเครียด อาจพบมีความผิดปกติของเล็บ เช่น เล็บเป็นหลุมร่วมด้วย โรคในกลุ่มนี้ประมาณครึ่งหนึ่งจะหายได้เองใน 1 ปี ที่เหลือจะหายเองได้แต่อาจกินเวลานานกว่า 1 ปี พบว่าประมาณ 1 ใน 3 ซึ่งเส้นผมจะไม่ขึ้นเลย และโรคนี้มีโอกาสกลับ



ภาพที่ 80 แสดงภาพผมร่วงเป็นหย่อม



ภาพที่ 81 แสดงผมร่วงเนื่องจากความผิดปกติของเส้นผมทางพันธุกรรม



ภาพที่ 82 แสดงภาพผมบางจากพันธุกรรม (A) ก่อนการรักษา (B) หลังการรักษาโดย finasteride ร่วมกับ minoxidil lotion

เป็นซ้ำได้อีก โดยพบว่าประมาณ 1 ใน 3 จะกลับเป็นซ้ำอีกภายใน 4-5 ปี

การรักษา โดยการทายาสตีรอยด์ ถ้ายังไม่ดีขึ้นแพทย์จะฉีดสารสตีรอยด์เข้าไปตรงบริเวณที่ผมร่วง ในรายที่เป็นมากคือ ผมร่วงทั้งศีรษะหรือทั้งตัว โอกาสที่เส้นผมจะขึ้นมีได้น้อยมากคือเพียงร้อยละ 5-10 ซึ่งจำเป็นต้องให้การรักษาโดยรับประทานยาพวก

สตีรอยด์ขนาดสูงร่วมกับยากดภูมิต้านทาน ซึ่งแพทย์จะค่อยๆปรับลดยาเมื่ออาการดีขึ้น

วิธีนี้มักได้ผลดีแต่ข้อเสียคือ เส้นผมอาจร่วงอีกเมื่อหยุดยา และเสี่ยงต่อผลข้างเคียงของสตีรอยด์และยากดภูมิต้านทานมาก และสุดท้ายโปรดอย่าลืมว่า เส้นผมที่ร่วง

ลักษณะนี้สามารถพบได้ในผู้ป่วยซิฟิลิสระยะที่ 2 กลุ่มนี้พบว่าเส้นผมจะร่วงเป็นวงๆ

เหมือนกัน ดังนั้นแพทย์อาจต้องการตรวจเลือดเพื่อพิสูจน์ว่าเป็นซิฟิลิสระยะที่ 2 หรือไม่

2. ผมร่วงจากการถอนผม พบในเด็กวัยรุ่นหรือเด็กโต พบในเด็กผู้หญิงมากกว่า

เด็กผู้ชาย ผู้ใหญ่ก็พบได้ กลุ่มนี้ลักษณะของผมร่วงจะมีขอบเขตไม่ชัดเจน สาเหตุส่วน

ใหญ่เกิดจากการมีปัญหาทางจิตใจและความเครียด

บางรายพบว่ามีปัญหาในครอบครัว ในโรงเรียน มีปัญหากับเพื่อนและครู กลุ่มนี้จะ

ดึงผมโดยไม่ได้ตั้งใจ บางคนพบว่ามีบุคลิกเป็นคนมีอารมณ์เศร้า ชอบเก็บตัว ซ้ำร้าย

และเก็บกด แพทย์ควรจะอธิบายและแนะนำให้หยุดถอนผมซึ่งผู้ป่วยหลายรายมักจะ

ปฏิเสธ โดยเฉพาะรายที่มีปัญหาครอบครัว ซึ่งปัญหาเหล่านี้เป็นปัญหาละเอียดอ่อน อาจ

ต้องแก้ไขด้วยความรัก ความเอาใจใส่จากครอบครัว สำหรับรายที่มีปัญหาทางจิตมาก

อาจต้องปรึกษาจิตแพทย์

3. ผมบางแบบพันธุกรรม เป็นกระบวนการทางธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนพบได้

ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย เป็นเรื่องของฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งบริเวณที่ผมบางจะไวต่อ

ฮอร์โมนตัวนี้มาก โดยพบว่ามีฮอร์โมนชื่อ “ไดไฮโดรเทสโตสเตอโรน” (dihydrotestosterone – DHT) ตรงบริเวณที่ผมบางในปริมาณที่มากกว่าปกติ นอกจากนั้นอายุก็มีความสำคัญ



ภาพแสดง ผมร่วงจากโรคซีฟิลิส



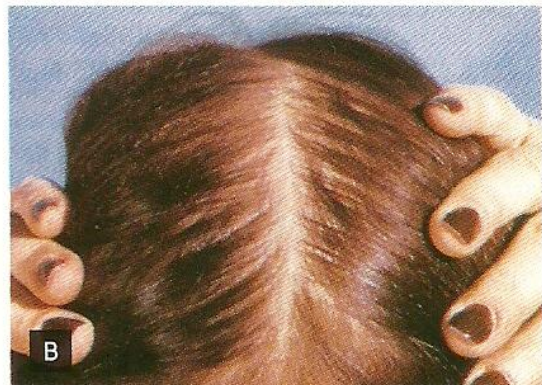
ภาพแสดงผมร่วงชนิด Alopecia Areata

สรุปได้ว่าผมร่วงชนิดนี้เป็นผลจากพันธุกรรม อายุ ฮอร์โมน โดยพบว่าเส้นผมที่แข็งแรง เปลี่ยนเป็นเส้นผมที่มีขนาดเล็ก ซึ่งเรียกว่า “ผมเวลลัส”(vellus hair) โดยอาการผมร่วงจะเริ่มจากการถอยร่นของแนวผมบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง ต่อมาเส้นผมบริเวณกระหม่อมจะบางลง และจะลามไปเรื่อยจนล้านทั่วทั้งศีรษะ

ในผู้หญิงจะมาด้วยผมเริ่มบางลงโดยเฉพาะเวลาหัวหรือสระผม เช่น อาจร่วงบริเวณ ด้านบน โดยยังมีแนวผมหลงเหลืออยู่ คือไม่รุนแรงเท่าในผู้ชาย และในผู้หญิงถ้ามีปัญหาเหล่านี้ อาจพบความผิดปกติของโรคระบบต่อมไร้ท่อร่วมด้วย กลุ่มนี้จะมีเส้นผมบางลงอย่างรวดเร็ว มี

สิวมมาก มีขนาดขึ้นตามตัว ร่วมกับมีประจำเดือนผิดปกติ ซึ่งควรจะต้องปรึกษาแพทย์ สำหรับ  
ศีรษะล้านจากพันธุกรรมในหญิงที่หมดประจำเดือน คือ อายุ 40-70 ปี กลุ่มนี้เกิดจากรังไข่เริ่ม  
ฝ่อ ทำให้ฮอร์โมนเพศหญิงในกระแสเลือดต่ำ ไม่สมดุลกับฮอร์โมนอื่น โดยเฉพาะฮอร์โมนเพศ  
ชาย

สำหรับผมบางจากพันธุกรรม มักพบในผู้ชายที่อายุมากกว่า 30 ปีขึ้นไป การมีประวัติใน  
ครอบครัวจะช่วยให้การวินิจฉัย แต่ถ้าไม่มีประวัติในครอบครัวก็ยังมีสิทธิเป็นได้ เพราะว่าการสืบ  
ทอดทางพันธุกรรมสามารถจะข้ามรุ่นได้ คือไม่จำเป็นต้องเป็นทุกรุ่นก็ได้ กลุ่มนี้พบว่าเส้นผมจะ  
ร่วงไปเรื่อยๆ ช่วงแรกจะร่วงมากกว่า 100 เส้นต่อวัน แต่ต่อมาผมร่วงจะลดลงเรื่อยๆ อาจจะมี  
เหลือเพียง 20 เส้นต่อวัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าผมร่วงจนหมดไม่มีอะไรจะร่วงแล้ว  
ดังนั้น อย่าหลงดีใจว่าผมร่วงเหลือ 10 – 20 เส้นต่อวัน แสดงว่าผมไม่ร่วง ทั้งนี้เป็นเพราะคุณไม่มี  
มีเส้นผมใหม่เกิดทดแทนผมที่ร่วงไปแล้วนั่นเอง



ภาพที่ 83 แสดงลักษณะผมบางจากการดิ่งรังไข่ของ  
เส้นผมบริเวณหนังศีรษะมากเกินไป

การ

แก้ไข อาจจะรักษาโดยการให้ยาต้านปรอท ยาทา การใส่ผมปลอม การผ่าตัดย้ายเส้นผม โดย  
นำเอาเส้นผมจากบริเวณท้ายทอยมาปักบริเวณที่ผมร่วง พบว่าได้ผลค่อนข้างดี

ถ้าเป็นการรับประทานยา ปัจจุบันนิยมยาชื่อ “finasteride” ในขนาด 1 มก.ต่อวัน ร่วมกับการใช้ “minoxidil” ชนิดโลชั่น ซึ่งแต่เดิมใช้เป็นยารับประทานรักษาความดันเลือดสูง แต่ผลข้างเคียงพบว่าทำให้เส้นผมขึ้นได้ จึงนำมาประยุกต์ผสมใช้ในรูปโลชั่น พบว่าผมจะงอกหลังจากทายาในรูป 3-5 % โลชั่น ไปแล้ว 4-6 เดือน

การรักษาด้วยยาตัวนี้จำเป็นต้องให้ผู้ป่วยใช้ยาติดต่อกันโดยตลอด ไม่แนะนำให้รับประทานยา minoxidil เพราะมีผลข้างเคียง อาจพบมีอาการบวม มีผลต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจ เนื่องจากต้องรับประทานยาตัวนี้ตลอดไป กลไกการออกฤทธิ์ในการรักษาผมร่วงเข้าใจว่า ไปกระตุ้นหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณต่อมขุมขน ทำให้เส้นผมมีขนาดใหญ่ขึ้น นอกจากผมร่วงที่มีสาเหตุหลักตั้งได้กล่าวไปแล้ว เส้นผมอาจจะร่วงทั้งศีรษะซึ่งเกิดได้จากอารมณ์ ความเครียด ในภาวะหลังคลอด 2-3 เดือน การผ่าตัด ภาวะไข้สูง โรคของต่อมธัยรอยด์ โรคคอปอก โรคเบาหวาน โรคขาดสารอาหาร หรือรับประทานยาที่ไม่ได้สัดส่วน โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าขาดอาหารประเภทโปรตีน แร่ธาตุพวกเหล็ก และสังกะสี โรคโลหิตจาง โรคตับแข็ง วัณโรค การรับประทานยาฆ่ามะเร็ง วิตามิน เอ ยาคุมกำเนิด ยารักษาธัยรอยด์เป็นพิษ ยารักษาเกาต์บางตัว การเสพโคเคน บุหรี่ การตกใจจนช็อก โรคของหนังศีรษะบางชนิด



เช่น การติดเชื้อสวัด เอสแอลอี โรคเชื้อรา เชื้อแบคทีเรีย ซิฟิลิส มะเร็งผิวหนัง ต่อมธัยรูมขนอักเสบ และโรคของเส้นผม เช่น ผมแตกหัก ผมเป็นปุ่มเป็นปม ผมเปราะเนื่องจากความผิดปกติ

ของเส้นผมทางพันธุกรรม ไลเคนพลาเนียส หรือการตกแต่งทรงผมโดยการดึงรั้งบริเวณหนังศีรษะมากเกินไป ทำให้ผมร่วงได้เนื่องจากรากผมชอกช้ำผมจึงร่วงหลุดง่าย

นอกจากนี้ผมร่วงยังเกิดขึ้นได้หลังจากเกิดความเครียดทางร่างกาย เช่น ภาวะรถชน หรือความเครียดทางจิตใจ เช่น สูญเสียญาติที่ตนรัก ใกล้เคียง หรือเกิดจากไข้สูง โรคเรื้อรัง เช่น ต่อมธัยรอยด์ทำงานมากหรือน้อยผิดปกติ บางรายผมร่วงเพราะรับประทานอาหารพวกโปรตีนไม่เพียงพอ เช่น ในกลุ่มของผู้ที่รับประทานมังสวิรัต ซึ่งควรต้องรับประทานโปรตีนที่ได้จากผักให้พอเพียง ทั้งหมดนี้แพทย์จะต้องพิสูจน์ให้ชัดเจนว่าเกิดจากสาเหตุอะไรกันแน่

ปัจจุบันนี้เรามีความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีอย่างมากเกี่ยวกับการดูแลรักษาเส้นผม รักษาผมร่วง นอกจากรับประทานยา ก็มีการผ่าตัด การใช้วิก (ผมปลอม) หรือแม้แต่การทอผม

สำหรับการผ่าตัดปลูกถ่ายผมนั้นได้ถูกพัฒนาขึ้นให้เกิดการบาดเจ็บน้อยที่สุด เพื่อลดความเจ็บปวด ความรู้สึกไม่สบาย และระยะเวลาพักฟื้นหลังการผ่าตัดให้น้อยลง การผ่าตัดปลูกผมโดยใช้หุ่นยนต์ได้ถูกพัฒนาขึ้นมา โดยเป็นระบบซึ่งใช้คอมพิวเตอร์ (computer-assisted) และระบบนำทางโดยรูปถ่าย (image-guided system) โดยได้รับการอนุมัติจากองค์การอาหารและยา ประเทศสหรัฐอเมริกาในปี2011 ให้ใช้ปลูกผมในผู้ชายที่มีปัญหาผมร่วงจากฮอร์โมนเพศชาย (androgenic alopecia) และมีผมตรงสีดำ หรือน้ำตาล

การผ่าตัดปลูกผมโดยใช้หุ่นยนต์ ใช้กล้อง2ชุด เพื่อประเมินรากขนทุกจุดในระยะการมองเห็นของมัน และใช้ระบบชุดคำสั่งที่มีความเชี่ยวชาญในการเลือก และตัดรากขนอย่างปลอดภัย และแม่นยำ ภายใต้การควบคุมของแพทย์ การผ่าตัดปลูกผมโดยใช้หุ่นยนต์จะใช้เข็มชนิดคมอันเล็ก ๆ ประเมินผิวก่อน แล้วจึงตามด้วยการใช้ที่เจาะผิวหนังซึ่งไม่แหลมคมสอดเข้าไปเพื่อตัดเอาเนื้อด้านนอกออก ซึ่งการปลูกผมเช่นนี้จะทำให้อัตราการตัดโดนรากขนตามขวาลดลง

ซึ่งควรจะปรึกษาแพทย์โรคผิวหนังว่าวิธีไหนเหมาะกับตนเอง ทั้งนี้เพื่อป้องกันอันตรายจากผลแทรกซ้อน และการสิ้นเปลือง เนื่องจากแพทย์จะต้องค้นหาสาเหตุที่ถูกต้อง และสิ่งที่สำคัญและน่าจะเป็นวิธีที่ดีอีกวิธีหนึ่ง คือกลุ่มที่ศีรษะล้านจากพันธุกรรม กลุ่มนี้ควรต้องพยายามเข้าใจ ปลงให้ได้ และทำใจยอมรับสภาพของตนที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนะครับ