

ภาวะผมร่วง ผมบางในผู้หญิง

ภาวะผมร่วง ผมบาง ศีรษะล้าน พบได้บ่อยในผู้หญิง ผู้หญิงที่มีปัญหาเรื่องผมร่วงผมบาง มักจะกลุ้มใจและทุกข์ใจมากกว่าผู้ชาย ผู้หญิงกับความสวยงามเป็นของกันมาแต่โบราณ ดังกล่าวที่ว่า "ไถ่งามเพราะขน คนงามเพราะแต่ง" สาเหตุของ ผมร่วง ผมบาง และ ศีรษะล้าน ในผู้หญิง มาจาก 3 สาเหตุหลัก คือ



คู่ที่

1.กรรมพันธุ์ พบได้บ่อยที่สุด พบได้ 90% ของคนไข้ผู้หญิงศีรษะล้านผมบาง อาการแสดงพบได้บ่อย คือ ผมบาง หรือ ศีรษะล้าน มักพบบริเวณกลางๆ ศีรษะ ส่วนแนวผมด้านหน้าจะไม่ถอยร่นเข้าไปเหมือนในผู้ชาย กลไกการเกิด ศีรษะล้าน แบบนี้ เชื่อว่าไม่มีความเกี่ยวข้องกับปริมาณฮอร์โมนเพศชาย ในร่างกาย สามารถแบ่งความรุนแรงได้ออกเป็น 3 เกรด คือ

เกรดที่ 1 เริ่มมีผมบางแต่ไม่มากนัก เห็นได้ชัดตามรอยแตกของเส้นผม เส้นผมเริ่มบางและเส้นเล็กลง
การรักษา ควรลองใช้ยาดูก่อน ไม่มีความจำเป็นต้องปลูกผม

เกรดที่ 2 ผมบางมากขึ้นเรื่อยๆจนเริ่มเห็นหนังศีรษะ บริเวณกลางศีรษะล้าน เริ่มขยายมากขึ้นกว่าเดิม
การรักษา ควรใช้วิธีการปลูกผมโดยการย้ายเซลล์จากบริเวณท้ายทอยหรือด้านข้าง หลังปลูกผมแล้วควรใช้ยา เพื่อชะลอหรือป้องกัน ไม่ให้ผมเดิม(ผมที่ไม่ได้ปลูก) หลุดร่วงมากขึ้น มิฉะนั้น ผมเดิมก็จะบางลงอีก และ/หรือ พื้นที่ของศีรษะล้านก็อาจจะเพิ่มขึ้น จนอาจต้องกลับมาปลูกผมซ้ำอีก

เกรดที่ 3 ผมบางมาก เห็นหนังศีรษะได้ชัดเจน พื้นที่ของศีรษะล้าน ขยายอาณาบริเวณออกไปทางด้านข้างโดยรอบ

การรักษา ใช้การรักษาทางยา ร่วมกับการปลูกผม แต่ผลที่ได้ไม่ค่อยดี เนื่องจากมีการสูญเสียเส้นผมไปเป็นจำนวนมาก การสวมใส่วิก ก็เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง



2.สาเหตุอื่นที่ไม่ใช่กรรมพันธุ์ พบได้ประมาณ 10% มีมากมายหลายสาเหตุ ที่พบได้บ่อยๆ คือ โรคผมร่วงชนิด

เป็นหย่อม (Alopecia Areata) โรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ โรคโลหิตจาง โรคไตเรื้อรัง โรคผิวหนังบางชนิด เช่น โรคเรื้อน โรค สะเก็ดเงิน โรคซิฟิลิส โรคจิตที่ชอบถอนผมตัวเอง (Trichotillomania) โรคไฮโปไทรอยด์ โรคSLE ภาวะหลังคลอดบุตร ภาวะหลังลดน้ำหนักตัวมาก ๆ

ภาวะหลังการผ่าตัด ภาวะหลังหมดประจำเดือน เนื่องจากการรังไข่ ที่ผลิตฮอร์โมนเพศชาย โรคPCOS ยาบางชนิด เช่น ยา เคมีบำบัด ยาลดความดัน ยาลดไขมันในเลือด ยาคุมกำเนิดบางชนิด ยาแก้อักเสบ ยารักษาภาวะซึมเศร้า ยาป้องกันการ แข็งตัวของเลือด โลหะหนัก ยาเบต้าบล็อก ความเครียด ผู้หญิงที่ชอบรวบรวมผมให้ตึงเกินไปอยู่ตลอดเวลา(traction alopecia) ก็อาจเป็นสาเหตุทำให้ผมร่วงได้เช่นกัน ฯลฯ

สาเหตุของผมร่วงในผู้หญิงนั้นมีมากมาย การวินิจฉัยแยกโรคจึงจำเป็นต้องอาศัยการซักประวัติ และตรวจ ร่างกายอย่างละเอียด ในบางกรณียังอาจมีความจำเป็นต้องเจาะเลือด ตรวจอัลตราซาวด์ หรือตัดชิ้นเนื้อชิ้นเล็ก ๆ จาก บริเวณที่ผมร่วง ส่งไปตรวจหาสาเหตุ เพื่อการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

ภาวะผมบาง Telogen effluvium

ภาวะผมบางชนิดนี้เกิดจากสัดส่วนของผมในระยะงอก anagen ลดลง เป็นสาเหตุของผมร่วงที่พบได้บ่อย คนไข้ มักจะมาด้วยอาการผมร่วงมากขึ้น โดยอาจจะนำเอาผมมาให้ดูด้วย และมักจะบอกว่า ไม่มีรากผม หรือรากผมมันฝ่อไป และชี้ให้เห็นส่วนของรากผมซึ่งลีบบาง ไม่เป็นตุ่ม

ในการที่จะเข้าใจภาวะ Telogen effluivium นี้จะต้องเข้าใจวงจรของเส้นผมก่อน โดยปกติผมบนศีรษะของคนเรา จะอยู่ในระยะงอกประมาณ 80 ถึง 85 % ผมที่อยู่ในระยะงอกนี้ เรียกว่า anagen hair ผมในระยะนี้จะอยู่ได้ประมาณ 3 ปี แล้วรอการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ระยะต่อไป บางเส้นมีอายุน้อยกว่ามากกว่า คละเคล้ากันไป ทำให้ผมจะค่อยๆทยอย กันร่วง ไม่ได้ร่วงพร้อมๆ กันทีละมากๆ ผมที่อยู่ในระยะ anagen นี้จะติดแน่นกับหนังศีรษะ จะต้องออกแรงพอสมควรในการดึง ออก และจะเห็นว่า รากผมในระยะ anagen นี้มีลักษณะเป็นตุ่ม เหมือนต้นหอมและมีปลอกหุ้ม เมื่อผมมาถึงระยะสุดท้าย ของ anagen ก็จะมีรากผมเข้าสู่ระยะพัก หรือเรียกว่าระยะ catagen ซึ่งจะอยู่ในระยะนี้สั้นๆ แล้วเข้าสู่ระยะสุดท้ายที่พร้อมจะ หลุดร่วงออกไป (telogen) ระยะนี้จะมีอายุประมาณ 3 เดือน รากผมในระยะนี้จะมีลักษณะเล็กลีบ และลอยตัวสูงขึ้นสู่ ระดับผิว พร้อมที่จะหลุดร่วงเมื่อออกแรงดึงไม่แรงนัก ก็จะสามารถหลุดร่วงออกมาได้

ภาวะผมบางที่เกิดจากผมในระยะงอก anagen มีสัดส่วนลดลง เกิดจากผมในระยะงอก หรือ anagen พากันเข้าสู่ ระยะพัก catagen และระยะเตรียมที่จะหลุดร่วง telogen เพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ แทนที่จะมีอายุอยู่ถึง 3 ปีแล้วหลุดออก แล้วถึงจะเข้าสู่ระยะพัก และระยะเตรียมร่วง แต่ไม่เป็นเช่นนั้น ทำให้สัดส่วนของผมที่อยู่ในระยะงอก anagen ลดลง โดย เหลือเพียง 50% หรือน้อยกว่า เมื่อผมเข้ามาสู่ระยะเตรียมร่วง หรือ telogen จำนวนมากๆ ก็จะพบว่าผมที่ร่วงออกมาใน แต่ละวันมากขึ้น บางครั้งเมื่อเอามือลูบผมเบาๆ ผมก็จะหลุดติดมือออกมาเป็นจำนวนมาก ทำให้ผมบางลง อาการดังกล่าว อาจเกิดขึ้นแบบเฉียบพลัน หรือเรื้อรังก็ได้

สาเหตุแบบเฉียบพลันที่พบบ่อยๆ คือ ภาวะหลังคลอดลูก ประมาณ 2-3 เดือนแล้ว มีอาการผมร่วงมากขึ้น นอกจากนี้ภาวะ เจ็บป่วยแบบเฉียบพลัน เช่น SLE การมีไข้สูงจากโรคมาลาเรีย ภัยพิบัติ ไข้เลือดออก ตกเลือด หลังคลอด ผ่าตัดใหญ่ ลด

น้ำหนักเร็วๆ การบริจาคโลหิต ฯลฯ ส่วนสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะ Telogen effluvium แบบเรื้อรัง ได้แก่ โรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคตับ โรคไตเรื้อรัง มะเร็ง โรคของเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (Connective tissue disease) ภาวะโลหิตจาง โรคของต่อมไทรอยด์ชนิดทำงานน้อยลง(Hypothyroid) หรือ ต่อมไทรอยด์เป็นพิษ(Thyrotoxicosis)

การรักษา ถ้าเป็นแบบเฉียบพลัน สามารถหายได้เองโดยไม่จำเป็นต้องรักษา แต่อาจใช้เวลา 2-3 เดือนในการรักษาเป็นอย่างน้อย ในกรณีที่ผู้ป่วยต้องการให้หายเร็ว การรักษาที่มีความจำเป็น แพทย์มักจะให้ทายาในรูปแบบ minoxidil 2-3% ซึ่งกลไกในการออกฤทธิ์ เชื่อว่าจะทำให้ผมอยู่ในระยะ anagen ยาวนานขึ้น และเส้นเลือดบริเวณรากผมขยายตัว มีเลือดมาเลี้ยงบริเวณรากผมเพิ่มมากขึ้น การให้รับประทานธาตุเหล็กเสริมก็อาจช่วยให้อาการดีขึ้นเร็ว เพราะพบว่า คนไข้ที่มีภาวะ Telogen effluvium นี้จะมีระดับเหล็ก(serum ferritin) สะสมในเลือด ค่อนข้างต่ำ แม้ว่าเจาะเลือดแล้วระดับ ferritin อาจจะไม่ถึงระดับที่ทำให้โลหิตจางก็ตาม ดังนั้น การให้เหล็กเสริมให้คนไข้ที่มีภาวะ Telogen effluvium จึงเป็นการรักษาอีกวิธีหนึ่ง คนไข้ Telogen effluvium แบบเฉียบพลันอาจหายเองได้ภายใน 1 ปี ส่วนคนไข้ที่มีภาวะ Telogen effluvium เรื้อรัง อาจหายเองในระยะเวลา 3-10 ปี สำหรับการรักษานอกเหนือจากการรักษาด้วยวิธีข้างต้นดังกล่าวแล้ว ยังจำเป็นที่จะต้องรักษาโรคประจำตัว หรือโรคเรื้อรังที่เป็นอยู่ด้วย อย่างไรก็ตาม คนไข้ในกลุ่มนี้ แม้ว่าอาการผมบางจะดีขึ้นบ้างแต่ก็มักจะไม่ปกติเหมือนแต่ก่อน