

รู้ทันปัญหาผมร่วง

วิทยากร:

พญ.ธศรา วีรสสมัย

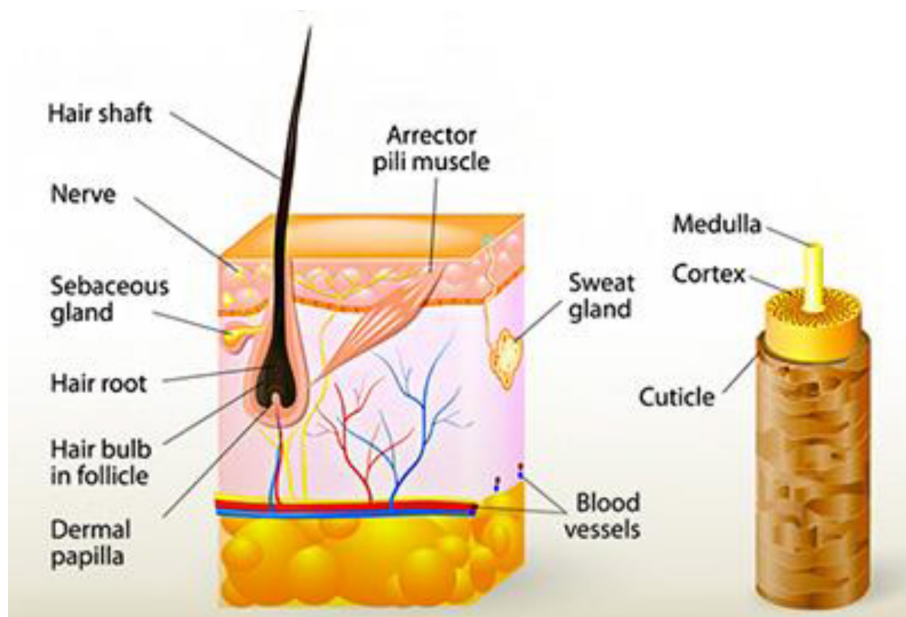
แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสูตินรีเวช
เวชศาสตร์ครอบครัว
เวชศาสตร์ชะลอวัย



วันที่ 24 มีนาคม 2562

ณ ศูนย์ประชุมไบเทค

โดยปกติคนทั่วไปจะมีจำนวนเส้นผมบนหนังศีรษะประมาณ 100,000 เส้น ในทุกวันเส้นผมจะมีการหลุดร่วงและงอกใหม่อยู่เสมอ เส้นผมจะร่วงเฉลี่ยวันละประมาณ 50-100 เส้น เส้นผมจะยาวเพิ่มขึ้นเดือนละประมาณ 1/2 นิ้ว เส้นผมแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ เส้นผมที่งอกเหนือหนังศีรษะ (hair shaft) และรากผม (hair root) ที่เป็นส่วนฝังอยู่ใต้หนังศีรษะ ตอนล่างสุดของรากผมคือ ต่อมรากผม (hair follicle) จะมีลักษณะโป่งออกเป็นกระเปาะเปิด เป็นโพรงเว้าเข้าด้านใน รูปร่างคล้ายคีมเรียกว่า hair bulb ซึ่งจะยึดติดกับส่วนที่เรียกว่า papilla ซึ่งมีลักษณะเป็นปุ่มปลายแหลม papilla มีความสำคัญมากต่อการเจริญเติบโตของเส้นผม เพราะเป็นส่วนที่มีเลือดและเส้นประสาทมาเลี้ยง ทำให้เซลล์รากผมมีการเจริญเติบโตและแบ่งตัวเกิดเป็นเซลล์ใหม่ของเส้นผม (รูปที่ 1) ผู้ที่มีปัญหาผมร่วงเกิดจากเซลล์ของ papilla ตายหรือฝ่อไป ผมจึงขาดสารอาหารและหลุดร่วงโดยไม่มีกรงอกใหม่ ในส่วนของเส้นผมถือเป็นเซลล์ส่วนที่ตายแล้ว ไม่มีชีวิต มีลักษณะโครงสร้างภายในแตกต่างกันไปสำหรับผมชนิดต่าง ๆ ทำให้ปรากฏให้เห็นภายนอกแตกต่างกัน เช่น ผมตรง ผมหยักศก ซึ่งถ้านำเส้นผมมาตัดขวางจะแยกส่วนประกอบได้เป็น 3 ชั้น คือ

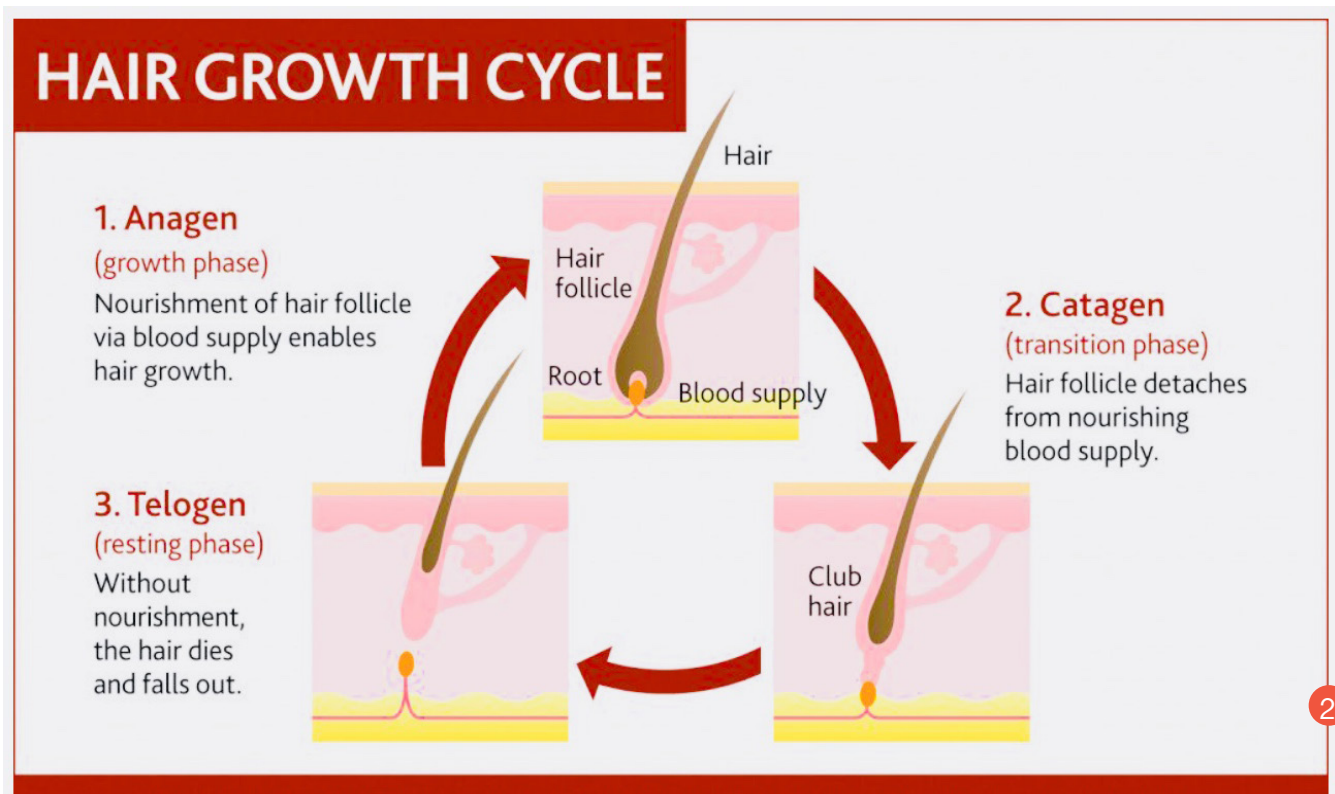


1. ผิวนอก (cuticle) อยู่ชั้นนอกสุด โปร่งแสง ไม่มีสี เป็นเกล็ดไต ๆ ที่เรียงซ้อนกันแบบเกล็ดปลา หรือที่เรียกว่า “เกล็ดผม” หนาประมาณ 0.5-1 ไมครอน ซึ่งมีอยู่ประมาณร้อยละ 10 ของเส้นผม ชั้นนี้จะช่วยป้องกันการซึมผ่านของสิ่งสกปรกที่จะเข้าไปทำลายเส้นผม และยังช่วยปกป้องชั้นในเนื้อผมไม่ให้สูญเสียความชุ่มชื้น เกล็ดผมอาจจะเสียหายเมื่อหวีผมไม่ถูกวิธี โดนความร้อน ความชื้น จากธรรมชาติ และสารเคมีบางชนิดที่ทำปฏิกิริยากับเส้นผม

2. เนื้อชั้นนอก (cortex) เป็นชั้นที่หนาที่สุด ทำหน้าที่ควบคุมสีผม ความแข็งแรง และความชุ่มชื้นของเส้นผม ประกอบด้วยเซลล์รูปกระสวยคล้ายเส้นใยเรียงอัดกันแน่นตามยาว ภายในชั้นนี้จะมี melanocytes เป็นเซลล์ที่สร้าง melanin ซึ่งทำหน้าที่เป็นแหล่งรวมเม็ดสีที่เป็นตัวกำหนดสีผม สีผมที่เห็นเป็นผมหงอกอาจเกิดจาก melanocyte เสื่อมสภาพตามวัย หรือเกิดความผิดปกติของ melanocyte

3. เนื้อชั้นใน (medulla) หรือแกนผม จะเรียงอยู่ชั้นในสุด เป็นเซลล์ลูกเต๋าเรียงกัน 3-4 ชั้น เกิดจากโปรตีนและไขมันซึ่งจำนวนเซลล์นั้นจะลดลงทางปลายผม ชั้นนี้ไม่มีบทบาทในการทำงานของเส้นผม

วงจรการเจริญเติบโตของเส้นผม (hair growth cycle) แบ่งได้เป็น 3 ระยะ (รูปที่ 2) คือ



1. Anagen phase เป็นระยะที่เส้นผมมีการเจริญเติบโต (growing phase) เป็นระยะที่ inner root sheath หนาที่สุดและมีเส้นเลือดมาเลี้ยงมาก ระยะนี้จะกินเวลานาน 2-3 ปี ซึ่งส่วนใหญ่ของเส้นผมบนหนังศีรษะจะเป็นระยะนี้ (ร้อยละ 85-90)

2. Catagen phase เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลง (transition phase) ระยะนี้ต่อมารากผมจะเลื่อนสูงขึ้น จึงแยกตัวจากเส้นเลือดที่มาเลี้ยง ซึ่งจะทำให้เส้นผมหลุดร่วงไปในที่สุด ซึ่งใช้เวลาประมาณ 1-2 สัปดาห์

3. Telogen phase เป็นระยะพักหรือหยุดเจริญเติบโต (resting phase) ของเส้นผม เส้นผมจะไม่ได้รับสารอาหารใด ๆ และหลุดร่วงไป ซึ่งใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์ เส้นผมบนหนังศีรษะจะอยู่ในระยะนี้ประมาณร้อยละ 10-15 หลังจากนั้นร่างกายจะสร้างเส้นผมในระบะ anagen ให้เกิดขึ้นใหม่มาแทนที่เส้นผมที่หลุดร่วงเป็นวัฏจักรเรื่อย ๆ จากวงจรการเจริญเติบโตของเส้นผมดังกล่าว ผู้ที่มีสัดส่วนของ anagen ต่อ telogen (anagen/telogen ratio) ที่ลดลงจะบ่งบอกถึงภาวะผมร่วงและผมบาง

ปัญหาเส้นผมที่พบบ่อยในเวชปฏิบัติคือ ผมร่วงและผมบาง ซึ่งถือเป็นปัญหาที่สำคัญและส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้ป่วยอย่างมาก ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเครียด กังวล และขาดความเชื่อมั่นในตนเอง และเป็นปัญหาที่ทำให้ผู้ป่วยมาขอรับการรักษาทั้งในโรงพยาบาลและร้านยา ดังนั้น การซักประวัติ ค้นหาสาเหตุ และให้การรักษาผู้ป่วยที่มีปัญหาผมร่วงและผมบางอย่างเหมาะสมจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อให้ผู้ป่วยมีสภาพจิตใจที่ดีขึ้นและกลับมามั่นใจในตัวเอง ปัจจัยหรือภาวะสำคัญที่ทำให้ผมร่วงหรือผมบางลงคือ จำนวนของเส้นผมที่ลดลง

ขนาดของเส้นผมที่เล็กลง และการสูญเสียความสมบูรณ์ของเส้นผม เช่น ผมแตกปลาย ซึ่ฟู ก็จะทำให้เห็นว่าผมบางลงได้ พยาธิสภาพที่เกิดขึ้นในผู้ที่เกิดภาวะผมร่วงหรือผมบางคือ เกิดการกระตุ้นให้มีการตายของเซลล์เส้นผม (apoptosis) และเกิดการอักเสบ (inflammation) ที่รากผม ภาวะผมร่วงหรือผมบางอาจเกิดได้จากหลายสาเหตุ ได้แก่ 1. การติดเชื้อ โดยเฉพาะเชื้อราที่หนังศีรษะ (tinea capitis) 2. กรรมพันธุ์ 3. ขาดสารอาหาร 4. ฮอริโมน โดยเฉพาะภาวะที่ฮอริโมนเพศชายทำงานมากผิดปกติ 5. โรคทางอายุรกรรมบางชนิด เช่น hypothyroidism และ systemic lupus erythematosus (SLE) 6. ผลข้างเคียงจากยา เช่น ยาเคมีบำบัด ยาแก้ปวด valproate 7. สาเหตุอื่น ๆ เช่น ความเครียด หรือพฤติกรรมชอบดึงผม หวีผมแรง มัดผมแน่น ๆ ซอบัดผม ทำสีผม ไดร้ หนีบตรง ม้วนลอน เป็นต้น (รูปที่ 3)

สาเหตุของผมร่วง



1. การติดเชื้อ
2. กรรมพันธุ์
3. ขาดสารอาหาร
4. ฮอริโมน
5. โรคทางอายุรกรรม เช่น SLE, Hypothyroidism
6. ผลข้างเคียงจากยา
7. อื่น ๆ เช่น ความเครียด หรือพฤติกรรม เช่น ซอบัดผม หวีผมแรง มัดผมแน่น ๆ ซอบัด ทำสี ไดร้ หนีบตรง ม้วนลอน เป็นต้น

3

ผมร่วงจากการติดเชื้อราที่หนังศีรษะเกิดจากการติดเชื้อกลุ่ม *Microsporium spp.* และ *Trichophyton spp.* มักพบในเด็กมากกว่าผู้ใหญ่ เนื่องจากไขมันบนหนังศีรษะของผู้ใหญ่มักมีฤทธิ์ยับยั้งการก่อโรคของเชื้อราได้ สามารถติดต่อผ่านการสัมผัสกับผู้ป่วยหรือสัตว์ที่เป็นโรค เช่น การใช้หวี หมวก หรือผ้าปูที่นอนร่วมกัน มักพบการระบาดในสถานที่แออัด เช่น สถานเลี้ยงเด็ก บ้านพักเด็กพิการ อาการแสดงคือ มีผื่นหรือขุยสีขาวที่เส้นผมและหนังศีรษะ ผมมักขาด บวมและเจ็บเป็นหนองที่หนังศีรษะ ต่อม้ำเหลืองที่คอโต การรักษาคือ ให้อาต้านเชื้อรา ดังนี้

1. griseofulvin 10-25 mg/kg/day นาน 8-10 สัปดาห์ หรือ itraconazole 5 mg/kg/day นาน 4-8 สัปดาห์
2. สระผมด้วยแชมพูต้านเชื้อรา เช่น แชมพู selenium sulfide หรือ ketoconazole 2-4 ครั้งต่อสัปดาห์ นาน 2-4 สัปดาห์ จะมีผลลดสปอร์ของเชื้อรา และลดการแพร่เชื้อสู่ผู้ใกล้ชิด

คำแนะนำในการปฏิบัติตัวคือ ให้สมาชิกในครอบครัวทุกคนมาตรวจรักษาและลดการติดเชื้อซ้ำ แยกของใช้ส่วนตัว เช่น หวี ผ้าเช็ดตัว เครื่องนุ่งห่ม ตัดเล็บสั้น ไม่แคะแกะเกาผื่นคัน

ผมร่วงหรือผมบางจากกรรมพันธุ์ฮอริโมน (androgenetic alopecia) เป็นประเภทที่พบบ่อยของภาวะผมร่วงและผมบาง พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง มีความชุกถึงร้อยละ 50 ในผู้ชายที่มีอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป สาเหตุสำคัญเชื่อว่าเกิดจากฮอริโมน androgen ทำงานมากผิดปกติ ลักษณะอาการทางคลินิกของผมที่ร่วงเกิดได้หลายรูปแบบ รูปแบบที่พบบ่อยในเพศชายคือ แนวชายผมด้านหน้าจะค่อย ๆ ถอยร่นขึ้นไป โดยเฉพาะที่ขมับทั้ง 2 ข้าง จะเห็นเหมือนรูปตัว M บริเวณที่มักจะไม่เป็นคือ บริเวณท้ายทอย เนื่องจากไม่มีตัวรับ (receptor) ของฮอริโมน ส่วนผู้หญิง ผมมักจะบางบริเวณด้านบนของศีรษะ (centrofrontal distribution) โดยที่แนวผมด้านหน้าผากเป็นปกติ ไม่ถอยร่นขึ้นไปอย่างที่พบในผู้ชาย

แนวทางการรักษาภาวะผมร่วงและผมบางโดยใช้ยาในเพศชายอาจพิจารณาให้ finasteride ในรูปแบบรับประทาน หรือยาทา minoxidil หรืออาจพิจารณาให้ยา 2 ชนิดร่วมกัน โดยมีรายละเอียดการใช้ยา ดังนี้

1. Finasteride ในรูปแบบรับประทานมีกลไกการออกฤทธิ์โดยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ 5 α -reductase ในภาวะปกติเอนไซม์ 5 α -reductase มีหน้าที่เปลี่ยน testosterone เป็น dihydrotestosterone ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชายที่มีฤทธิ์แรงและเกี่ยวข้องกับการเกิดผมร่วงในเพศชาย ดังนั้น การให้ finasteride ไปยับยั้งเอนไซม์ดังกล่าวจึงช่วยรักษาภาวะผมร่วงและผมบางในเพศชายได้ ขนาดยาที่แนะนำในการรักษาคือ 1 mg/day จะเริ่มเห็นผลการรักษาเมื่อใช้ยาต่อเนื่องอย่างน้อย 3-6 เดือน โดยที่จะช่วยรักษาอาการผมร่วงบริเวณส่วนบนของกะหม่อม (vertex) ได้ดีกว่าบริเวณหน้าผาก อาการไม่พึงประสงค์ที่พบได้จาก finasteride ได้แก่ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง เวียนศีรษะ ความดันโลหิตต่ำขณะเปลี่ยนท่า นอกจากนี้ยังมีอาการไม่พึงประสงค์ที่สำคัญและเป็นสาเหตุให้ผู้ป่วยหยุดใช้ยา คือ การทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง ซึ่งอาจแสดงอาการในลักษณะความต้องการทางเพศลดลง อวัยวะเพศไม่แข็งตัว หรือทำให้เกิดความผิดปกติของการหลั่งน้ำอสุจิ (ejaculation disorder) และในปี ค.ศ. 2012 ทางองค์การอาหารและยาประเทศสหรัฐอเมริกาได้ออกคำเตือนเรื่องอาการไม่พึงประสงค์ของ finasteride โดยพบว่าผู้ป่วยบางรายยังคงพบอาการสมรรถภาพทางเพศลดลงแม้จะหยุดใช้ยา finasteride ไปแล้วก็ตาม

2. ยาทา minoxidil พบว่าการให้ยาโดยทาภายนอกเข้าสู่หนังศีรษะจะช่วยป้องกันการตายของเซลล์เส้นผม และเพิ่มระยะ anagen ของเส้นผมได้ ขนาดยาที่แนะนำคือ ทาครั้งละประมาณ 1 ml ทาเช้า-เย็น เป็นเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือน เนื่องจากจะเริ่มเห็นผลของยาเมื่อใช้ยานานอย่างน้อย 6 เดือน ในผู้ที่ตอบสนองต่อยาดีจะเห็นฤทธิ์ยาเต็มที่เมื่อใช้ยาไปนาน 12 เดือน อาการไม่พึงประสงค์ที่พบ ได้แก่ อาการระคายเคืองและคันที่หนังศีรษะ และเส้นผมอาจเหนียวจัดทรงยาก และช่วงแรกที่ทาอาจพบผมหลุดร่วงมากขึ้น

ส่วนการรักษาภาวะผมร่วงและผมบางโดยใช้ยาในเพศหญิงจะแนะนำเพียงยาทา minoxidil ส่วน finasteride จะไม่แนะนำให้ใช้ในผู้หญิง โดยเฉพาะหญิงวัยเจริญพันธุ์เนื่องจากทำให้เกิดภาวะทารกในครรภ์ผิดปกติได้

การให้การดูแลและบำรุงเส้นผมถือเป็นวิธีที่สำคัญประการหนึ่งในการป้องกันภาวะผมร่วง หรือช่วยแก้ไขปัญหามผมร่วงได้ เช่น การให้สารอาหารหรือแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่อเส้นผม ได้แก่

1. L-methionine เป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง ต้องรับจากสารอาหาร ช่วยในการสร้าง L-cysteine ซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ปกป้องรูขุมขน และสร้าง collagen ซึ่งช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้แก่เส้นผม และยังเป็นหนึ่งในกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อกระบวนการสร้าง keratin ซึ่งเป็นโปรตีนสำคัญที่ปกป้องเซลล์ผมจากการถูกทำลายโดยรังสียูวี และยังเป็นสารอาหารหลักของกระบวนการงอกใหม่ของเส้นผม

2. Copper เป็นส่วนประกอบในเอนไซม์หลายชนิด ช่วยให้ร่างกายนำกรดอะมิโน tyrosine มาใช้ได้ ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ช่วยให้การสร้างเม็ดสีของเส้นผมปกติ และ copper ยังจำเป็นต่อการสร้างฮีโมโกลบินเพื่อสร้างเม็ดเลือดแดง และนำไปเลี้ยงเส้นผม หากขาด copper จะทำให้เส้นผมอ่อนแอและหลุดร่วงง่าย

3. Biotin ช่วยในการบำรุงรากผมให้แข็งแรง ป้องกันผมร่วง หรือผมหงอกก่อนวัย หากขาด biotin จะทำให้ผมร่วง ผมแห้งเสีย และเปราะบางง่าย แหล่งที่พบ biotin ได้แก่ อาหารประเภทตับ นม เนยถั่ว ไข่แดง แป้งถั่วเหลือง หรืออาจได้จากการสังเคราะห์อาหาร โดยแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่

4. Zinc มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการเจริญและลดการหลุดร่วงของเส้นผม และฟื้นฟูรูขุมขนที่หนังศีรษะ

5. Vitamin A มีส่วนช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตของเซลล์ผมและหนังศีรษะ หากขาด vitamin A จะทำให้เกิดภาวะผมร่วง รังแค ผมแห้งเสีย และสีผมดูจางลงได้

6. Folate และธาตุเหล็ก มีส่วนช่วยในการเจริญของเส้นผม และป้องกันผมร่วง

7. Vitamin E และ selenium ช่วยในการเจริญของเส้นผม และป้องกันโรคหนังศีรษะ

บทสรุป

ภาวะผมร่วงและผมบางเป็นปัญหาเส้นผมที่พบบ่อยในเวชปฏิบัติ ซึ่งส่งผลต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วย และทำให้ขาดความมั่นใจ และอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันและการทำงานของแพทย์ จึงจำเป็นต้องให้การรักษาอย่างมีประสิทธิภาพ และปลอดภัยแก่ผู้ป่วย รวมถึงรู้วิธีการดูแลและบำรุงเส้นผมอย่างถูกต้องทั้งเรื่องของพฤติกรรมกรดูแลเส้นผม และการให้สารอาหารและวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อเส้นผมอย่างเพียงพอ