

แพทย์เตือน “ผมร่วง” เกินวันละ 50 เส้น ควรปรึกษาแพทย์

อธิบดีกรมการแพทย์เตือนผมร่วงต่อเนื่องเกินวันละ 30-50 เส้น ควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุที่แท้จริง ซึ่งอาจเป็นสัญญาณเตือนที่เกิดจากโรคหรือความผิดปกติของร่างกาย เช่น โรคเอสแอลอี ไทรอยด์ ซิฟิลิส โรคตับ โรคไต

นายแพทย์สุพรรณ ศรีธรรมมา อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยว่า โดยปกติผมของคนเรามีประมาณ 80,000-1,200,000 เส้น งอกยาวขึ้นประมาณวันละ 0.35 มิลลิเมตรและมีอายุนาน 2-6 ปี ซึ่งปกติจะมีผมร่วงเป็นประจำทุกวัน แต่ไม่เกินวันละ 30-50 เส้น ดังนั้น ผมร่วงผิดปกติอาจเกิดจากสาเหตุๆ เช่น **ผมร่วงจากกรรมพันธุ์** พบได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แต่ส่วนใหญ่มักเกิดกับผู้ชายมากกว่า เนื่องจากรากผมมีความไวต่อฮอร์โมนแอนโดรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชาย ทำให้เส้นผมมีอายุสั้นกว่าปกติและเส้นผมที่เกิดใหม่มีขนาดเล็กและบางลง ส่วนมากจะเป็นบริเวณกลางศีรษะและหน้าผากเริ่มสังเกตได้เมื่อมีอายุ 20 ปี ขึ้นไป ส่วนผู้หญิงมักแสดงอาการหลังวัยหมดประจำเดือน **ผมร่วงเนื่องจากผมหยุดเจริญชั่วคราว** ในแต่ละวันจะมีเส้นผมประมาณ 10-15 % ที่หยุดเจริญและหลุดร่วงไป แต่ในบางภาวะเส้นผมที่กำลังเจริญอาจหยุดการเจริญในทันที ทำให้มีเส้นผมเสื่อมและหลุดร่วงเพิ่มจำนวนมากกว่าปกติ เช่น ผู้หญิงหลังคลอด ทารกแรกเกิด หลังจากเป็นไข้สูง ได้รับการผ่าตัดใหญ่ เจ็บป่วยเรื้อรัง การเสียเลือด การบริจาคเลือด การใช้ยาบางชนิด และภาวะเครียดทางจิตใจ ผมร่วงชนิดนี้มักเกิดขึ้นใน 1-3 เดือน หลังจากนั้นจะหยุดร่วงและงอกขึ้นใหม่ตามปกติ**ผมร่วงเป็นหย่อม** เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด จะมีอาการผมร่วงเฉพาะที่ในรูปแบบกลมหรือรี มีขอบเขตชัดเจน ตรงกลางไม่มีเส้นผม หนังศีรษะในบริเวณนั้นไม่แดง ไม่เจ็บ ไม่คัน ไม่เป็นสะเก็ดหรือเป็นขุย บางคนอาจพบเส้นผมสีขาวขึ้นในบริเวณนั้น ผู้ป่วยอาจมีผมร่วงเพียง 1-2 หย่อม หรืออาจมากกว่า 10 หย่อม ถ้าเป็นมากอาจลุกลามจนทั่วศีรษะ บางคนอาจมีขนตาและขนคิ้วร่วงร่วมด้วย ผู้ป่วยบางคนอาจหายไปเองตามธรรมชาติ แต่อาจกินเวลาเป็นปี บางคนเมื่อรักษาหายแล้วอาจกำเริบได้ใหม่ เป็นๆ หายๆ บ่อยครั้ง ซึ่งอาจเป็นร่วมกับโรคต่อมไทรอยด์และโรคต่างๆ **ผมร่วงจากการถอนผม** พบได้บ่อยในเด็กที่มีปัญหากดดันทางจิตใจด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาการเรียน เด็กบางคนอาจถอนผมเล่นจนเป็นนิสัย ผู้ป่วยจะถอนผมตัวเองจนผมแหว่ง หนังศีรษะบริเวณที่ผมร่วงจะไม่มีผื่นคันหรือเป็นขุยและจะพบเส้นผมที่เป็นตอสั้นๆ อยู่มาก เนื่องจากผู้ป่วยถอนออกไม่ถนัด **ผมร่วงจากเชื้อรา** โรคเชื้อราที่ศีรษะ (กลากที่ศีรษะ) อาจพบได้บ่อยในเด็ก เกิดจากการติดเชื้อรา โรคนี้ผมร่วงเป็นหย่อมๆ เป็นผื่นแดงคันและเป็นขุยหรือสะเก็ด นอกจากนี้มักจะพบร่องรอยของโรค เชื้อรา (กลาก) ที่มีเชื้อ ทั่วตัวหรือในบริเวณร่มผ้าร่วมด้วย **ผมร่วงจากการทำผม** การทำผมด้วยการมัดผม ย้อมสีผม ดัดผม เป่าผม หรือวิธีอื่นๆ อาจทำให้ผมร่วงได้ จากการที่มีหนังศีรษะอักเสบ หรือเส้นผมเปราะหัก **ผมร่วงจากยาและการฉายรังสี** ยาที่อาจทำให้เกิดอาการผมร่วงมีอยู่หลายชนิด เช่น ยารักษามะเร็ง การฉายรังสีในการรักษามะเร็ง ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด ยารักษาคอพอกเป็นพิษ ยาคุมกำเนิด ยาใช้ป้องกันโรคเกาต์ **ผมร่วงจากโรคอื่นๆ** ผู้ป่วยที่เป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคเอสแอลอี อาจมีอาการผมร่วง ผมบาง ร่วมกับอาการไข้เรื้อรัง ปวดตามข้อ มีผื่นปีกผีเสื้อขึ้นที่หน้า โรคเรื้อรังบางอย่าง ก็ทำให้ผมร่วงได้ เช่น ไทรอยด์ ซิฟิลิส โรคตับ โรคไต

อธิบดีกรมการแพทย์ **แนะนำข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีปัญหาผมร่วง** ว่า ควรสระผมทำความสะอาดเส้นผมและผิวหนังของศีรษะอย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรเกาหรือขยี้หนังศีรษะแรงจนเกินไป หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกับหนังศีรษะ เช่น การย้อม ทำสี ดัด ผมที่บ่อยเกินไป หลีกเลี่ยงการดึงหรือถอนผมเล่น หลีกเลี่ยงความเครียดเพราะจะกระตุ้นให้อาการผมร่วงมากขึ้น ทั้งนี้ อาการผมร่วงในผู้ป่วยบางรายอาจหายเองได้ แต่หากอาการยังไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุของโรคและได้รับการรักษาที่ถูกต้อง