

# โรคผมร่วง (Alopecia)

โดยปกติแล้วเส้นผมของคนเรามีประมาณ 80,000 - 1,200,000 เส้น อกยาวขึ้นวันละประมาณ 0.35 มิลลิเมตร และมีอายุนาน 2 - 6 ปี โดยปกติคนเราจะจะมีผมร่วงเป็นประจำทุกวัน แต่ไม่เกินวันละ 30 - 50 เส้น ผมร่วงผิดปกติ อาจเกิดจากสาเหตุต่างๆ เช่น

## ☹️ ผมร่วงจากกรสพันธุ (Androgenetic alopecia)

พบได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชายแต่ส่วนใหญ่มักพบในเพศชาย รากผมมีความไวต่อฮอร์โมนแอนโดรเจน (androgen) ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชาย ทำให้เส้นผมมีอายุสั้นกว่าปกติ และเส้นผมที่เกิดใหม่มีขนาดเล็กและบางลง เห็นเป็นเส้นขนอ่อนๆ ทำให้ผมบริเวณนั้นดูบางลง ส่วนมากจะเป็นบริเวณกลางศีรษะ และหน้าผาก เริ่มสังเกตได้เมื่ออายุ 20 ปี ขึ้นไปส่วนผู้หญิงมักจะเริ่มแสดงอาการหลังวัยหมดประจำเดือน ทำให้ผมบางลง

## ☹️ ผมร่วงเนื่องจากพบหยุดเจริญชั่วคราว

ในแต่ละวันจะมีเส้นผมประมาณ 10% - 15% ที่หยุดเจริญและหลุดร่วงไปแต่ในบางภาวะเส้นผมที่กำลังเจริญอาจหยุดการเจริญในทันที ทำให้มีเส้นผมเสื่อมและหลุดร่วงเพิ่มจำนวนมากกว่าปกติ เช่น ผู้หญิงหลังคลอด, ทารกแรกเกิด, หลังจากเป็นไข้สูง, ได้รับการผ่าตัดใหญ่, เจ็บป่วยเรื้อรัง,



การเสียเลือด, การบริจาคเลือด, การใช้ยาบางชนิด และภาวะเครียดทางจิตใจ ผมร่วงชนิดนี้มักจะเกิดขึ้นใน 1 - 3 เดือน หลังจากนั้นก็จะหยุดร่วงและงอกขึ้นใหม่ตามปกติ

## ☹️ ผมร่วงเป็นหย่อม (Alopecia areata)

เกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด จะมีอาการผมร่วงเฉพาะที่ กลมหรือรี ขอบเขตชัดเจน ตรงกลางไม่มีเส้นผม หนึ่งศีรษะในบริเวณนั้น ไม่แดง ไม่เจ็บ ไม่คัน ไม่เป็นสะเก็ด หรือเป็นขุย บางคนอาจพบเส้นผมสีขาวขึ้นในบริเวณนั้น ผู้ป่วยอาจมีผมร่วงเพียง 1 - 2 หย่อม หรืออาจมากกว่า 10 หย่อม ถ้าเป็นมากอาจลุกลามจนทั่วศีรษะ บางคนอาจมี ขนตา และขนคิ้วร่วงร่วมด้วย ผู้ป่วยบางคนอาการจะหายได้เองตามธรรมชาติ แต่อาจกินเวลาเป็นปี บางคนเมื่อรักษาหายแล้ว อาจกำเริบได้ใหม่เป็นๆ หายๆ บ่อยครั้ง บางครั้งอาจพบร่วมกับโรคอื่นๆ เช่น ต่อมไทรอยด์อักเสบและโรคต่างๆ

## ☹️ ผมร่วงจากการถอนผม (Trichotillomania)

พบได้บ่อยในเด็กที่มีปัญหากดดันทางจิตใจด้วยสาเหตุต่างๆ เช่น ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาการเรียน เด็กบางคน

อาจถอนผมเล่นจนเป็นนิสัย (เรียกอาการนี้ว่า Trichotillomania) ผู้ป่วยจะถอนผมตัวเองจนผมร่วง หนึ่งศีรษะบริเวณที่ผมร่วงจะไม่มี ผื่นคัน หรือเป็นขุย และจะพบเส้นผมที่เป็นตอสั้นๆ อยู่มาก เนื่องจากผู้ป่วยถอนออกไม่ถนัด

## ☹️ ผมร่วงจากเชื้อรา (Tinea capitis)

โรคเชื้อราที่ศีรษะ (กลากที่ศีรษะ) อาจพบได้บ่อยในเด็ก เกิดจากการติดเชื้อรา โรคนี้ทำให้ผมร่วงเป็นหย่อมๆ เป็นผื่นแดง คันและเป็นขุยหรือสะเก็ด นอกจากนี้ มักจะพบร่องรอยของโรคเชื้อรา (กลาก) ที่ มือ เท้า ลำตัวหรือในบริเวณร่มผ้าร่วมด้วย

## ☹️ ผมร่วงจากการทำผม

การทำผมด้วยการมัดผม ย้อมสีผม ดัดผม เป่าผม หรือวิธีอื่นๆ อาจทำให้มีอาการผมร่วงได้ จากการที่มีหนังศีรษะอักเสบ หรือเส้นผมเปราะหัก

## ☹️ ผมร่วงจากยาและการฉายรังสี

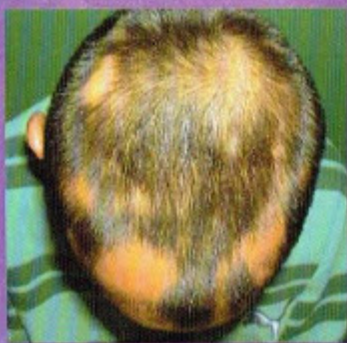
ยาที่อาจทำให้เกิดอาการผมร่วงมีอยู่หลายชนิด เช่น ยารักษามะเร็ง, การฉายรังสีในการรักษามะเร็ง, ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด (anticoagulants) ยารักษาคอพอก เป็นพิษ, ยาคุมกำเนิด, ยาใช้ป้องกันโรคเกาต์

## ☹️ ผมร่วงจากโรคอื่นๆ

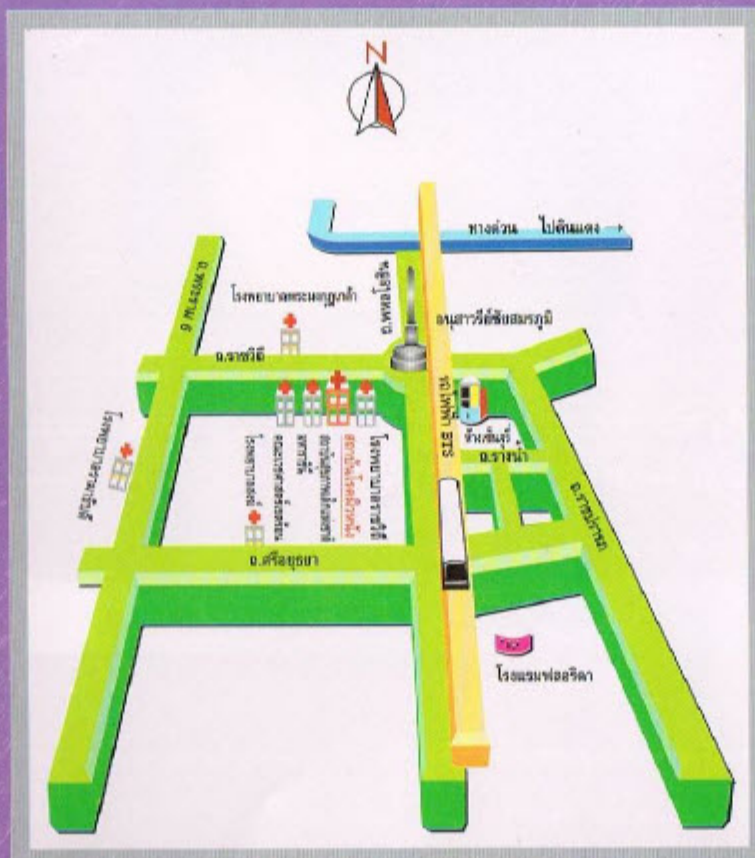
ผู้ป่วยที่เป็นโรคบางอย่าง เช่น โรคเอสแอลอี ก็อาจมีอาการผมร่วง ผมบาง ร่วมกับอาการใช้เรื้อรัง ปวดตามข้อ มีผื่นปีกผีเสื้อขึ้นที่หน้า โรคเรื้อรังบางอย่าง ก็ทำให้ผมร่วงได้เช่นกัน เช่น ไทรอยด์, ซิฟิลิส, โรคตับ, โรคไต

## ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่มึปัญหาผมร่วง

- ☺ สระผมทำความสะอาดของเส้นผมและผิวหนังของศีรษะอย่างสม่ำเสมอ
- ☺ ไม่ควรเกาหรือขี้นังศีรษะแรงจนเกินไป
- ☺ หลีกเสี่ยงการใช้สารเคมีกับหนังศีรษะ เช่น ย้อมทำสี ดัด อย่างพร่ำเพรื่อ
- ☺ หลีกเสี่ยงการดึงหรือถอนผมเล่น ถ้าหยุดถอนผมก็จะขึ้นได้เอง ในรายที่มีปัญหาทางจิตใจ ควรปรึกษาแพทย์
- ☺ อาการผมร่วงในผู้ป่วยบางรายอาจหายเองได้ ไม่จำเป็นต้องรักษาทุกราย
- ☺ ภาวะเครียดอาจจะกระตุ้นให้ผมร่วงมากขึ้น
- ☺ หากอาการยังไม่ดีขึ้นควรปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อหาสาเหตุของโรค และให้การรักษาที่ถูกต้อง



## แผนที่สถาบันโรคผิวหนัง



รถประจำทางที่ผ่านหน้าสถาบันโรคผิวหนัง  
สาย 8, 12, 14, 18, 28, 92, 97, 108, 116  
ปอ.509, 510, 515, 524, ปอ.พ.4, 8

งานสุขศึกษาและเผยแพร่  
สถาบันโรคผิวหนัง กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข  
420/7 ถนนราชวิถี เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ 0-2354-8036-40 โทรสาร 0-2354-8042

[www.inderm.go.th](http://www.inderm.go.th)



"Alopecia"



สถาบันโรคผิวหนัง  
กรมการแพทย์  
กระทรวงสาธารณสุข