

“ไขข้อข้องใจโรคดึงผม”

อ. พญ.กิตติกานต์ ธนะอุดม

ภาควิชาจิตเวชศาสตร์

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

พฤติกรรมการดึงผมตนเอง ทำให้ผมบางหรือล้านเป็นหย่อม ๆ จะแก้ได้อย่างไร จะมาให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้กัน

โรคดึงผมตนเอง หรือ hair-pulling disorder มีอีกชื่อหนึ่งคือ trichotillomania จัดเป็นโรคที่มีความผิดปกติทางจิตเวชในกลุ่มโรคย้ำคิดย้ำทำ โดยอาการหลักของผู้ป่วย คือ พฤติกรรมดึงผม หรือขนตามบริเวณต่าง ๆ เช่น คิ้ว ขนตาของตนเองเป็นประจำ โดยแบ่งกลุ่มผู้ป่วย เป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่รู้ตัวขณะดึงผม เนื่องจากการดึงผมทำให้ผ่อนคลาย หรือทำให้ความเครียด ความกังวลลดลง และกลุ่มที่ดึงผมโดยไม่รู้ตัว ขณะกำลังทำกิจกรรมอื่น

การดึงผมตนเองทำให้เกิดปัญหาต่อสภาพผมโดยตรง เช่น ผมหลุดร่วงเป็นหย่อม ๆ อาจเกิดการขาดของเส้นผม ผมงอกใหม่แตกปลาย ไม่แข็งแรง บริเวณที่ผม หรือขนถูกดึง อาจพบอาการคันได้ แต่ไม่ควรมีอาการปวด และผลกระทบที่สำคัญ คือ ทำให้เสียบุคลิกภาพ และรบกวนการทำกิจวัตรประจำวันอื่น ผู้ป่วยจำนวนไม่น้อย ไปพบแพทย์ผิวหนังก่อนมาพบจิตแพทย์ เนื่องจากโรคนี้อย่างไม่เป็นที่รู้จักมากนัก และผู้ป่วยมักพบแพทย์เมื่ออาการของโรคดำเนินมาเป็นระยะเวลานาน ส่วนใหญ่อาการของโรคเริ่มเกิดใน 2 ช่วงอายุ คือวัยเด็ก และวัยรุ่น โดยอายุที่เริ่มเป็นโรคนี้น้อย ยิ่งสัมพันธ์กับการพยากรณ์โรคที่ดี

สำหรับสาเหตุของโรคนี้อย่างสรุปไม่ได้แน่ชัด แต่จากการศึกษาในปัจจุบันพบว่า โรคนี้อาจสัมพันธ์กับความผิดปกติของการทำงานของสมองบางส่วน และสารสื่อประสาทไม่สมดุล นอกจากนี้ยังพบว่า โรคดึงผมมีความสัมพันธ์กับโรควิตกกังวล โรคเครียด โรคที่มีพฤติกรรมกินผิดปกติ เช่น ะนอนเร็กเซีย เนอร์โวซา (anorexia nervosa) ,บูลิเมีย เนอร์โวซา (bulimia nervosa) เป็นต้น

การวินิจฉัยโรคดึงผม อาศัยการซักประวัติและตรวจร่างกายเป็นหลัก ในรายที่มีอาการแยกจากโรคผิวหนังอื่น อาจต้องมีการตรวจทางห้องปฏิบัติการเพิ่มเติมโดยแพทย์ผิวหนังก่อน การรักษาของโรคดึงผมให้ได้ผลดีที่สุด คือ การปรับพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็น biofeedback การผ่อนคลาย หรือ การทำจิตบำบัดรูปแบบต่างๆ ร่วมกับ การรักษาด้วยยาที่เพิ่ม serotonin เช่น ยากลุ่ม selective serotonin reuptake

inhibitor (SSRI) อีกทั้งหากมีโรคร่วมอื่น เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ก็ควรรักษาร่วมกัน เพื่อให้หายจากโรคตั้ง
ผม และไม่กลับมารบกวนชีวิตประจำวันอีก