

# รังแค...เรื่องกวนใจใกล้ตัว

ผศ.พญ.สุเพ็ญญา วโรทัย

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

รังแคบนหนังศีรษะ หากเกิดแล้วมักหลุดร่วงหล่นตามเสื้อผ้า ทำให้เสียบุคลิกภาพขาดความมั่นใจ ผู้ที่มีรังแคมาก ๆ ปัญหานี้แก้ไขได้

รังแค คือ เซลล์ผิวหนังชั้นนอกสุดที่มีการหลุดร่วงออกมาผิดปกติ ทำให้เกิดเป็นขุยหรือเป็นสะเก็ดสีขาวขึ้นบริเวณโคนผมและเส้นผม และต่อมาอาจร่วงลงมาตามเสื้อผ้าได้

สาเหตุที่ทำให้เกิดรังแคมีหลายประการ **ประการแรก** ในคนที่ผิวหนังแห้งอยู่แล้ว หนังศีรษะก็จะแห้งกว่าคนผิวปกติ และอาจจะมีปัจจัยกระตุ้นที่มาเสริมทำให้ความแห้งเป็นมากขึ้น เช่น มีการใช้แชมพูที่ผิดประเภททำให้หนังศีรษะแห้งมากขึ้น หรือโดนสารเคมีจากการดัดผม ย้อมผม ยืดผมบ่อย ๆ ก็จะทำให้หนังศีรษะแห้งมากขึ้นได้เช่นกัน **ประการที่สอง** รังแคอาจเกิดจากปฏิกิริยาของหนังศีรษะต่อเชื้อราชนิดหนึ่งที่อาศัยอยู่บนผิวหนัง ซึ่งปกติเชื้อราก็จะมีอยู่ในทุกคนอยู่แล้ว แต่ก็จะมีคนกลุ่มหนึ่งที่มีกรรมพันธุ์ที่ไวต่อเชื้อราชนิดนี้ ทำให้หนังศีรษะแบ่งตัวเร็วขึ้น หลุดร่วงออกมาเป็นขุย และ**ประการสุดท้าย** คือ คนที่เป็นโรคผิวหนังบางชนิดบริเวณหนังศีรษะ เช่น โรคสะเก็ดเงินก็จะทำให้มีลักษณะคล้ายรังแคแต่มีความรุนแรงมากกว่า

สำหรับการรักษา ต้องดูที่สาเหตุของเราว่า อยู่ในกลุ่มไหนดังที่กล่าวแล้ว ถ้าเกิดเป็นคนที่มีลักษณะหนังศีรษะแห้ง ก็ต้องพยายามลดปัจจัยอื่นที่ทำให้หนังศีรษะแห้ง เช่น เลือกใช้แชมพูให้ถูกประเภทกับหนังศีรษะของเรา และลดการที่ทำให้หนังศีรษะเราเป็นขุยมากขึ้น เช่น ใช้น้ำร้อนในการสระผม ลดการใช้หวี ชูดแรง ๆ หรือการเกาแรง ๆ ที่บริเวณหนังศีรษะ และลดการใช้สารเคมีต่าง ๆ ที่ทำเกี่ยวกับเส้นผม กลุ่มที่สอง สามารถใช้แชมพูที่ผสมสารกำจัดเชื้อรา เพื่อให้ลดปริมาณเชื้อราบนหนังศีรษะ และกลุ่มสุดท้าย ถ้าเกิดเป็นโรคผิวหนังอักเสบรุนแรงที่หนังศีรษะ อย่างเช่น โรคสะเก็ดเงิน แนะนำว่าต้องมาพบแพทย์

ถ้าหนังศีรษะเป็นขุยที่หนามาก รวมถึงเป็นปื้นแดง หนา และมีอาการแสบ คันมาก แล้วลูกลม ออกมานอกบริเวณหนังศีรษะ เช่น มีผื่นเลยออกมานอกไรผม หรือมีผื่นขึ้นลามไปบริเวณอื่นทั่วร่างกาย

เช่น ตามตัว ตามข้อศอก ตามเข่า อาการเหล่านี้ อาจจะเป็นอาการของโรคสะเก็ดเงิน แนะนำให้มาพบแพทย์ที่โรงพยาบาล

การเลือกใช้ยาสระผมให้เหมาะกับหนังศีรษะ ก็มีส่วนช่วยในการลดปัญหารังแคได้ อันดับแรกควรเลือกแชมพูให้เหมาะกับสภาพหนังศีรษะของเรา อย่างเช่น ถ้าเราเป็นคนที่มีหนังศีรษะแห้ง เราควรเลือกแชมพูสำหรับหนังศีรษะแห้ง เพราะแชมพูสำหรับหนังศีรษะมันอาจจะเอาไขมันธรรมชาติของเราออกไปมากเกินไป แต่ถ้าเราเป็นคนที่มีหนังศีรษะมัน แต่ใช้แชมพูสำหรับหนังศีรษะแห้ง เพราะถ้าเอาไขมันออกไปน้อยเกินไปไขมันพวกนี้จะเป็นอาหารของเชื้อรา นอกจากนี้แชมพูที่มีฤทธิ์กำจัดเชื้อราได้ และแชมพูน้ำมันดินก็จะช่วยลดอาการและรักษารังแคได้เช่นเดียวกัน