

# รังแค (Dandruff)

อ.ชนิษฐา ตูจันดา

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

รังแค คือ ขุยหรือสะเก็ดสีขาวบนหนังศีรษะ พบบริเวณโคนผม เส้นผม หรืออาจร่วงลงมาเกาะบนปกเสื้อ บริเวณบ่าและไหล่ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนมากขึ้นเมื่อใส่เสื้อสีเข้ม รังแคนี้เป็นปัญหาที่พบบ่อย และมีผลกระทบต่อคุณภาพทำให้คนจำนวนมากขาดความมั่นใจ

รังแคเกิดจากการหลุดลอกของเซลล์ผิวหนังชั้นบนสุดของหนังศีรษะ โดยปกติแล้ววงจรชีวิตของเซลล์ผิวหนังจะมีการแบ่งตัวจากเซลล์ผิวหนังชั้นล่าง และค่อย ๆ เคลื่อนไปยังชั้นบนจนถึงชั้นบนสุดแล้วค่อย ๆ ผลัดหลุดไป เราไม่สามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า วงจรนี้ในคนปกติใช้เวลาประมาณ 28 วัน แต่สำหรับผู้ป่วยที่มีปัญหารังแค้นั้นวงจรนี้จะเกิดเร็วขึ้นกว่าปกติ ทำให้มีการหลุดลอกของเซลล์ผิวหนังปริมาณมากจนสามารถมองเห็นด้วยตาเปล่า เป็นแผ่นสะเก็ดสีขาวบนหนังศีรษะ

รังแคอาจไม่มีอาการหรือมีอาการคันหนังศีรษะร่วมด้วย ยิ่งเกาจะทำให้สะเก็ดหลุดลอกมากขึ้น โดยทั่วไปผู้ป่วยที่เป็นรังแคหนังศีรษะจะดูปกติ แต่หากพบรังแคร่วมกับมีอาการอักเสบของหนังศีรษะอาจเป็นอาการแสดงของโรคผิวหนังบางโรค ได้แก่ โรคผิวหนังอักเสบ Seborrheic Dermatitis ซึ่งนอกจากพบมีผื่นแดง และมีสะเก็ดลอกบริเวณหนังศีรษะแล้ว ยังสามารถพบผื่นบริเวณข้างจมูก คิ้ว หลังหูได้อีกด้วยการแพ้สารเคมีที่สัมผัสหนังศีรษะ เช่น แพ้ยาย้อมผมก็สามารถทำให้เกิดอักเสบของหนังศีรษะได้ โรคผิวหนังอีกโรคหนึ่งที่มีสะเก็ดหลุดลอกบริเวณหนังศีรษะ คือ โรคสะเก็ดเงิน (psoriasis) ซึ่งการหลุดลอกของสะเก็ดบนหนังศีรษะจะมีความรุนแรงมากขึ้น โดยผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงินจะพบมีรอยโรคที่หนังศีรษะ รวมถึงบริเวณอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ลำตัว, แขนขา, ข้อศอก, หัวเข่า ร่วมกันกับความผิดปกติของเล็บมือเล็บเท้า และอาจมีข้ออักเสบร่วมด้วย

สาเหตุของการเกิดรังแคยังไม่ทราบชัดเจน เชื่อว่าส่วนหนึ่งเกิดจากเชื้อราซึ่งอาศัยอยู่บริเวณรูขุมขนของหนังศีรษะชื่อ Malassezia โดยผู้ป่วยที่มีปัญหารังแคจะมีเชื้อราชนิดนี้มากกว่าคนปกติ การรักษารังแคส่วนหนึ่งจึงมุ่งเน้นการลดจำนวนของเชื้อราชนิดนี้

## วิธีการรักษา และป้องกัน

1. เลี่ยงการสระผมด้วยน้ำอุ่น เนื่องจากน้ำอุ่นจะทำให้หนังศีรษะแห้ง และลอกเป็นขุยได้
2. เลี่ยงการเกาแรง ๆ หรือใช้หวีซี่คมหวีบริเวณหนังศีรษะ

3. ใช้ยาสระผมที่มีส่วนผสมของตัวยาที่สามารถลดจำนวนเชื้อราบนศีรษะ ซึ่งได้แก่ คีโตโคนาโซล ซิงค์ไพริไทออน ซิลิเนียม ซัลไฟด์ หากมีสะเก็ดหนา และใช้ยาสระผมข้างต้นไม่ทุเลา ให้เปลี่ยนมาใช้ยาสระผมที่มีส่วนผสมของน้ำมันดิน (Tar) จะช่วยลดสะเก็ดได้ดี แต่มีข้อเสียคือ กลิ่นค่อนข้างแรง และอาจทำให้ผมแห้ง แข็งกระด้าง ซึ่งวิธีแก้ไขคือให้ใช้ครีมนวดตามหลังการสระผม ผู้ที่เป็นรังแคควรใช้ยาสระผมเหล่านี้เป็นประจำ โดยช่วงแรกควรสระผม 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ หลังจากรังแคลดลงแล้วสามารถลดเหลือ 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยแต่ละครั้งที่สระผมควรทิ้งเวลาประมาณ 5-10 นาทีก่อนล้างออก
4. หากกรณีมีหนังศีรษะอักเสบร่วมด้วย การใช้ยาทากลุ่มคอร์ติโคสเตอรอยด์ชนิดน้ำ หรือครีม น้ำนมหาทาบริเวณหนังศีรษะจะลดอาการแดงอักเสบลงได้ โดยหลังจากสระผมให้ใช้หวีแสกผมออก จากนั้นหยอดยาลงบนบริเวณที่มีการแดงอักเสบของหนังศีรษะ ใช้นิ้วเกลี่ยและคลึงเบาๆ โดยทายาวันละ 1-2 ครั้ง การอักเสบของหนังศีรษะจะลดลง