

คันหัว .. รังแค ... แก้กัอย่างไร

รศ.ดร.พิมลพรรณ พิทยานุกุล

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล

หนังศีรษะประกอบไปด้วยเซลล์ผิวหนังปกติซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวใหม่ทุกๆ 28 วันเช่นเดียวกับผิวหนังตามลำตัวทั่วร่างกาย เซลล์เก่าที่ตายแล้วจะถูกผลัดออกไป แต่ถ้าผิวหนังแห้งและใช้ชีวิตประจำวันในห้องปรับอากาศที่เย็นและมีความชื้นต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อหนังศีรษะได้รับเคมีรุนแรงเป็นประจำ เช่น น้ำยาดัดผม น้ำยาโกรกสีผม แชมพูแรงๆ สเปรย์ฉีดผม รวมทั้งผลิตภัณฑ์อื่นๆบนเส้นผมและหนังศีรษะ หนังศีรษะจะถูกกระทบมากทำให้แห้งและทำให้มีการเร่งผลัดเซลล์ผิวในอัตราเร็วกว่าปกติ เซลล์ตายแล้วที่ถูกผลัดออกจะสะสมเป็นกลุ่มก้อนหนาๆ สังเกตได้เวลาหวีผมหรือเกา จะหลุดออกเป็นเกร็ดขาวๆซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า 'รังแค' นั่นเอง อาการคันศีรษะมักจะตามมาเนื่องจากการสะสมของรังแคเหล่านี้ ซึ่งพบเห็นง่ายตามปกเสื้อหรือคอเสื้อสีเข้มๆ การสะสมของรังแคยังมีผลไปอุดรูขุมขนของเส้นผม ทำให้น้ำมันจากต่อมไขมันที่รากผมไม่สามารถระบายออกมาได้ ยิ่งทำให้หนังศีรษะขาดน้ำมันหล่อลื่นและแห้งคันมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

ผู้ที่มีปัญหารังแคเรื้อรัง อาจทำให้หนังศีรษะอักเสบและมีเชื้อราเจริญเติบโตมากผิดปกติ ซึ่งในสภาวะปกติหนังศีรษะคนเราจะมีเชื้อราอาศัยอยู่ในปริมาณน้อยและไม่ก่อให้เกิดปัญหา แต่ในสภาวะที่หนังศีรษะมีรังแคมาก เชื้อราจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วและก่อให้เกิดอาการอักเสบของหนังศีรษะ (*Pityriasis capitis*) ถ้าอาการรุนแรงขึ้น หนังศีรษะจะมีอาการแดงและมีรังแคเป็นเกร็ดใหญ่ขึ้นและเหลืองเป็นไข ซึ่งเป็นอาการของต่อมไขมันของหนังศีรษะอักเสบ พบมากและบ่อยในวัยรุ่นและอาจมีอาการอักเสบลามถึงเปลือกตาได้

วิธีแก้ไขปัญหาหนังศีรษะคันและแห้ง

1. หลีกเลี่ยงการเกาหนังศีรษะที่รุนแรงระหว่างสระผมด้วยเล็บคมยาว อาจทำให้เส้นผมขาดหลุดร่วงยิ่งขึ้น
2. เลือกใช้แชมพูสระผมที่อ่อนโยนและมีองค์ประกอบของสารมอยส์เจอร์ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นของหนังศีรษะ
3. ควรใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงหนังศีรษะโดยตรง เช่น ครีมนวดผมชนิดเข้มข้น หรือ น้ำมันนวดหนังศีรษะ นวดทิ้งไว้บนหนังศีรษะอย่างน้อย 15-20 นาทีก่อนล้างออก เนื้อครีมและน้ำมันจะช่วยขจัดรังแคส่วนเกินให้หลุดลอกออกไปได้ และ เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้หนังศีรษะ
4. ใช้แชมพูขจัดรังแค อาทิตย์ละ 1 ครั้งเพื่อช่วยขจัดรังแคที่สะสมออกและบางเบา
5. ควรลดการใช้น้ำอุ่นสระผม เพราะน้ำอุ่นจะทำให้ไขมันธรรมชาติถูกชะล้างออกมากเกินไป ทำให้หนังศีรษะขาดน้ำมันที่จะปกป้องไม่ให้สูญเสียความชุ่มชื้น นอกจากนี้ควรลดอุณหภูมิในการเป่าและจัดแต่งทรงผมอีกด้วย
6. หากการแก้ปัญหาดังกล่าวข้อ 1 ถึง ข้อ 5 ไม่ได้ผล อาจทดลองเปลี่ยนมาใช้แชมพูสระผมผสมสารต้านเชื้อรา ที่มีจำหน่ายตามร้านขายยา โดยทั่วไปจะมีองค์ประกอบของตัวยาต้านเชื้อรา ควรใช้ติดต่อกัน 1-2 สัปดาห์ หาก

อาการคันศีรษะหายเป็นปกติ ควรหยุดการใช้แชมพูยา และใช้แชมพูปกติแทน ไม่แนะนำให้ใช้แชมพูยาด้านเชื้อราต่อเนื่องเป็นประจำ เพราะจะทำให้เชื้อดื้อ และใช้ครั้งต่อไปจะไม่ได้ผลอีก