

ผมร่วงเป็นหย่อม หมดความมั่นใจ ทำอย่างไรดี?



ศูนย์ : ศูนย์ผิวหนังและความงาม

บทความโดยแพทย์ : พญ. จิตประภัสสร เทียนวิบูลย์

โรคผมร่วงเป็นหย่อม (Alopecia areata) เป็นโรคที่เกิดจากระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายไปทำลายบริเวณรากผม ทำให้ผมร่วงง่าย เริ่มแรกผมจะร่วงเป็นหย่อม แต่อาจจะเป็นมากจนลามไปทั่วศีรษะได้ ใครที่กำลังเผชิญกับโรคนี้อยู่อาจหมดความมั่นใจ ไม่กล้าออกไปไหน เราจึงมีคำแนะนำมาฝากค่ะ

1. **ทำความเข้าใจโรค** : โรคนี้สามารถหายได้หากได้รับการดูแลจากแพทย์ผิวหนังผู้เชี่ยวชาญ แต่ขณะเดียวกันก็อาจกลับมาเป็นใหม่ได้ หรือมีผมร่วงใหม่บริเวณอื่นได้เช่นกัน
2. **ปรึกษาแพทย์** : หากคุณรู้ตัวว่าผมร่วงเป็นจำนวนมาก คล้ายกับลักษณะของโรคผมร่วงเป็นหย่อม ควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังผู้เชี่ยวชาญเพื่อการรักษาที่ทันเวลาที่
โดยแพทย์เฉพาะทางจะเป็นผู้แนะนำวิธีการรักษาที่เหมาะสมกับแต่ละคน
การรักษาโรคนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของรอยโรค ซึ่งมีทั้งยาฉีด ยาทา การรับประทานยาบำรุง

และการฉายแสงด้วยเครื่อง TherabeamUV308

3. **อย่าเครียดจนเกินไป** : อาการเครียดยิ่งกระตุ้นให้เป็นมากขึ้น
4. **ใส่วิก** : กรณีที่ผู้ป่วยผมร่วงมาก อาจใส่วิกเพื่อช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ แต่ต้องหมั่นดูแลรักษาความสะอาด
5. **ใส่หมวก** : หากบริเวณที่ผมร่วงนั้นไม่สามารถปกปิดได้ด้วยการเช็ดผม หรือไม่อยากใส่วิกเพื่อปกปิด คุณสามารถหาหมวกแฟชั่นๆ มาใส่แทนได้ เมื่อต้องการออกจากบ้านเป็นครั้งคราว แต่ไม่ควรสวมหมวกตลอดเวลา
6. **ควรได้รับการบำบัดทางจิต** : หากผู้ป่วยไม่สามารถยอมรับอาการผมร่วงของตนเองได้ การเข้ารับการปรึกษากับจิตแพทย์ก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ทำให้ช่วยคลายความกังวลลงได้

สำหรับใครที่เป็นโรคนี้ก็อย่าเพิ่งตกใจไปนะคะ ถ้าเป็นน้อยๆ มันก็มักจะหายเองได้ แต่ทางที่ดีควรปรึกษาแพทย์ผิวหนังผู้เชี่ยวชาญ เพื่อรับการรักษาที่ทันท่วงทีจะดีที่สุดค่ะ