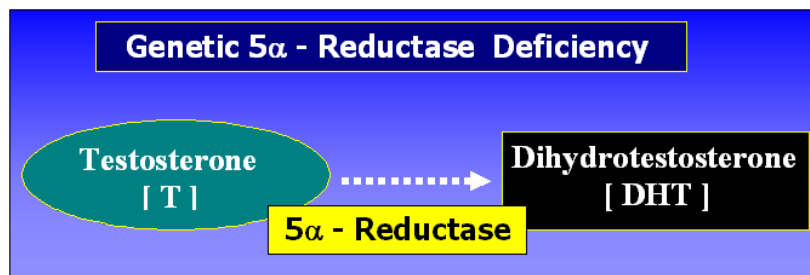


ภาวะผมร่วงและผมบาง

ฮอร์โมนในเพศชายมีบทบาทมากในการทำให้เกิดภาวะศีรษะล้าน

มีการวิจัยในวงการแพทย์อย่างแพร่หลาย ได้ยืนยันความสัมพันธ์ของฮอร์โมนในเพศชายที่มีบทบาทมากในการทำให้เกิดภาวะศีรษะล้าน เพราะหลังจากนั้นวงการแพทย์ได้ทำการศึกษาอย่างละเอียดลงไปแล้วพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างฮอร์โมนเพศชายกับภาวะศีรษะล้านค่อนข้างจะซับซ้อนคือไม่ใช่ตัวฮอร์โมนเพศชายที่ชื่อ เทสโทสเตอโรนที่ทำให้เกิดศีรษะล้าน แต่เป็นยีนอนุพันธ์ของมันที่เรียกว่า Dihydrotestosterone DHT (ดิไฮโดรเทสโทสเตอโรน) ซึ่งมีอยู่เป็นจำนวนมากในต่อมลูกหมากที่เสื่อมสภาพของชายศีรษะล้าน

ความจริงข้อนี้ถูกสังเกตพบโดยหมอ เจมส์ แฮมิลตัน ในปี ค.ศ. 1942 เมื่อเขาได้สังเกตเห็นว่า พี่น้องฝาแฝดไข่ใบเดียวกัน 2 คน คนหนึ่งศีรษะล้าน อีกคนไม่ล้าน ทำให้เขาสงสัยมาก เมื่อสืบสาวราวเรื่องลึกลงไปจึงทราบว่าพี่น้องสองคนนี้มีความแตกต่างที่สำคัญคือ คนหนึ่งถูกตอน คือผ่าตัดเอาลูกอัณฑะออก (เป็นวิธีการรักษาโรคจิตในสมัยก่อน) ตอนที่อายุไม่มากนัก คนนี้หัวไม่ล้าน แต่อีกคนที่ยังมีลูกอัณฑะอยู่ คนนี้หัวล้านเสีย เนื่องจากลูกอัณฑะเป็นอวัยวะเพศชายที่ผลิตฮอร์โมนเพศชาย Testosterone (เทสโทสเตอโรน) เป็นส่วนใหญ่ ทำให้เขาคิดว่า ฮอร์โมนเพศชายทำให้เกิดภาวะศีรษะล้าน



Dihydrotestosterone (DHT) ถูกสร้างขึ้นในต่อมไขมันใกล้โพรงรากผม มีฤทธิ์ทำให้เส้นผมอ่อนแอ บางลง เล็กลงและสั้นลง จนในที่สุดเหลือเป็นแคขนอ่อน (Vellus hair) ซึ่งเป็นเส้นผมที่นุ่มมาก แม้ว่าผมแบบนี้จะมีอยู่มาก แต่มันไม่ทำให้แลดูดีเลย และเป็นเรื่องแปลกที่ว่า เจ้า DHT นี้กลับเป็นตัวทำให้ผมที่อื่นงอกดี เช่น หนวด เครา ขนที่หน้าอก ขนจมูก และขนหู



เหตุผลที่ธรรมชาติกำหนดมาให้ Testosterone เปลี่ยนไปเป็น DHT นั้นไม่มีใครทราบแน่ชัด แต่เรารู้กันว่ามีสารที่เรียกว่า 5-Alpha Reductase (ไฟฟ อัลฟา รีดักเตส) เป็นตัวกระตุ้นให้เกิด DHT สารตัวนี้มีอยู่มากในต่อมลูกหมากของคนศีรษะล้าน มีฤทธิ์ไปกดขุมขน ขุมผมส่วนหน้าผาก ข้างขมับหรือกลางกระหม่อมให้ผลสืบเล็กลงจนผลิตเส้นผมที่สั้นลงหรือยุติการสร้างเส้นผมไปในที่สุด ยังผลให้ศีรษะล้าน ปัจจุบันนี้นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าปฏิกิริยาของสาร 3 ตัว คือ Testosterone, DHT และ 5-Alpha Reductase ใน

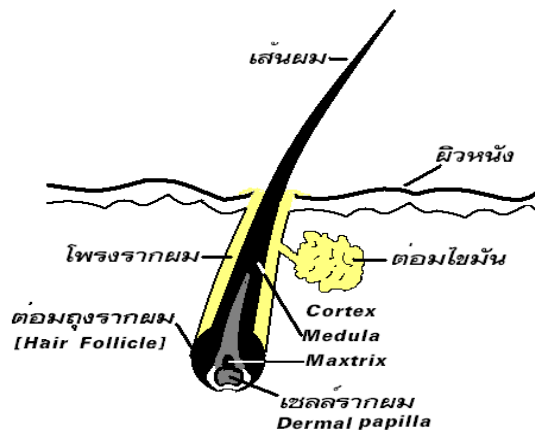
สัดส่วนที่เหมาะสมทำให้เกิดภาวะศีรษะล้านในชาย โดยมีปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการที่ทำให้เกิดศีรษะล้านได้คือ

1. ยีน [Gene] พันธุกรรมของศีรษะล้านได้โปรแกรมเอาไว้แล้วให้ลดการผลิต Keratin ในเซลล์รากผม ซึ่งจะทำให้เซลล์ถูกรากผมฝ่อลง และลีบเล็กลงจนกลายเป็นขนอ่อนไปในที่สุด

2. ฮอโมนเพศชาย Testosterone (เทสโทสเตอโรน) แต่ตัวการที่ทำให้เกิดศีรษะล้าน ก็คือ Dihydrotestosterone (ดีไฮโดรเทสโทสเตอโรน) DHT

3. เวลา หรืออายุขัย หากขาดปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะไม่เกิดศีรษะล้าน ฮอโมนเทสโทสเตอโรน นี้ถูกสร้างจากลูกอัณฑะ บางส่วนจากต่อมหมวกไต ฮอโมนเทสโทสเตอโรน นี้จะถูกปล่อยเข้าสู่กระแสโลหิต ไปยังทุกส่วนของร่างกายตามกระแสโลหิต และไปจับกับเซลล์รากผม [Dermal papillar] จะไปขัดขวางขบวนการสร้างเส้นผมปกติ และทำให้เซลล์รากผมเล็กลง ฝ่อลงในที่สุด

ฮอโมนในร่างกายทุกชนิดเมื่อถูกสร้างและหลั่งออกมาในกระแสเลือดแล้วจะไหลเวียนไปโดยการนำพาของสาร Globulins (กลอบิวลินส์) จำนวนของกลอบิวลินส์มากน้อยเพียงไร ถูกกำหนดมาโดยพันธุกรรม ถ้ามีกลอบิวลินส์มากมันจะจับกับฮอโมนมากจึงเหลือฮอโมนไปออกฤทธิ์ต่อต่อมผมน้อย ผู้ชายคนนั้นก็จะมีภาวะผมร่วงน้อย ในทางตรงข้ามถ้ามีกลอบิวลินส์น้อยจะมีฮอโมน DHT มากจะไปทำลายต่อมผมมาก ผมก็จะร่วงมาก



(ผมแต่ละเส้นงอกจากเดอร์มัล แปปิลลา (Dermal Papilla) ไปเป็นเซลล์ที่เรียกว่าแมทริกซ์ (Matrix) ซึ่งเป็นเนื้อเยื่อที่ผลิตเซลล์ผม เมื่อเซลล์นี้แบ่งตัวมากขึ้น มันจะดันเซลล์นี้ขึ้นไปข้างบนจนอยู่เหนือผิวหนัง เซลล์ผมที่ถูกผลักขึ้นมาเรื่อยๆ จะค่อยๆ ตาย ขณะเดียวกันมันก็ผลิตสารเคอราติน (Keratin) ออกมา สารเคอราตินนี้จะเรียงตัวเป็นเส้นขนานกัน แต่ละเส้นของเคอราตินจะถูกยึดติดกันด้วยพลังไดซัลไฟด์บอนด์ (disulfide bond) เมื่อสารเคอราตินถูกผลักให้สูงขึ้นๆ จะมีการเรียงตัวแบ่งออกเป็น 3 ชั้นชัดเจนขึ้น ชั้นแกนกลางเรียกว่า เมดูลลา (medulla) ชั้นถัดออกไปเรียกว่า คอร์เท็กซ์ (cortex) ส่วนชั้นผิวนอกสุดเรียกว่า คิวติเคิล (cuticle) ชั้นเมดูลลามีเซลล์รูปร่างกลม ระหว่างเซลล์มีช่องอากาศแทรกอยู่ ทำให้แลดูคล้ายฟองน้ำ ส่วนชั้นคอร์เท็กซ์มีเซลล์รูปร่างกระสวยซึ่งเป็นเซลล์ตายที่เต็มไปด้วยเคอราติน ชั้นคอร์เท็กซ์นี้เป็นชั้นที่แสดงคุณลักษณะของผม ไม่ว่าจะเป็นความอ่อนนุ่ม สีสนและความอวบอ้วนหรือความผอมของผม ส่วนชั้นคิวติเคิล ที่อยู่นอกสุดเป็นชั้นที่ประกอบด้วยเซลล์ตายทับซ้อนกัน

7ชั้น แต่ละเซลล์เต็มไปด้วยคอราตินในไซโทพลาสซึม ส่วนคิวติเคิลนี้มีลักษณะคล้ายเกล็ดปลาผายออก (ซึ่งช่วยทำให้การดึงผมหลุดออกมาได้ยาก) เส้นผมส่วนที่โผล่พ้นผิวหนึ่งชั้นขึ้นมา แต่เซลล์ตายที่เต็มไปด้วยคอราติน)



อายุไม่ใช่เป็นเพียงตัวเลขในภาวะศีรษะล้าน การเกิดภาวะนี้เกิดขึ้นช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไปตามอายุที่มากขึ้น โดยทั่วไปพอจะกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ระหว่างภาวะศีรษะล้านและอายุเป็นไปดังนี้ เมื่ออายุ 30 ปี ประมาณร้อยละ 30 ของชายจะมีภาวะผมร่วงที่ชัดเจน เมื่ออายุ 40 ปี จะมีประมาณร้อยละ 40 ของชายที่มีภาวะอย่างนั้น ฯลฯ



ความชราภาพของคนมีผลต่ออัตราการร่วงของผม เมื่อคนเราชรามากขึ้นเส้นผมจะบางลงและอ่อนแอลง จากการศึกษาพบว่าเส้นผ่าศูนย์กลางของเส้นผมในคนหนุ่มอายุ 20 ปี คือ 101 ไมครอน เมื่ออายุ 30 ปี เส้นผ่าศูนย์กลางอยู่ที่ประมาณ 98 ไมครอน พอถึงอายุ 50 ปีกลายเป็น 94 ไมครอน นอกจากนี้ความชรายังทำให้การไหลเวียนของเลือดบนหนังศีรษะลดน้อยลง ทำให้หนังศีรษะบางลง แม้ในบริเวณของศีรษะที่โดยปกติจะไม่ล้าน เช่น ที่ท้ายทอย เมื่อผู้ชายแก่ตัวลงผมก็จะบางลงเส้นเล็กลง การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นกับทุกคน

ผมร่วงผมบางเกิดจากอะไร?

ผมร่วง (Alopecia) เป็นปัญหาที่พบได้บ่อยโดยเฉพาะเพศชายทั่วโลก เกือบทุกคนจะผมบางเมื่ออายุมากขึ้น นำมาซึ่งการขาดความมั่นใจ และต้องการการรักษา บ่อยครั้งที่เราจะเห็นโฆษณาการรักษาศีรษะล้าน หรือผมร่วงอยู่มากมาย สาเหตุของผมร่วง ศีรษะล้าน ที่เป็นเรื้อรังกว่าร้อยละ 80 อยู่ในกลุ่มที่เรียกว่า Androgenetic alopecia คือเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศชาย (Androgen) และพันธุกรรม (Genetic) ร่วมกัน พบว่าผู้ที่มีศีรษะล้านชนิดนี้ จะสังเกตมีผมร่วงเรื้อรัง ผมจะบางลงทางด้านหน้า บริเวณใกล้ขมับเข้าไป และต่อมาจะเริ่มบางลง บางรายอาจมีบริเวณกลางศีรษะบางร่วมด้วย ลักษณะนี้จะพบในเพศชาย ส่วนเพศหญิงมักมีแต่ผมบางทั่วไปหรือกลางศีรษะเท่านั้น ไม่มีผมบางบริเวณด้านหน้า เชื่อว่า ฮอร์โมนเพศชายอาจเป็นส่วนสำคัญในภาวะนี้ เนื่องจากพบในผู้ชายได้บ่อยกว่าหญิงมาก โดยเฉพาะชายชาวตะวันตก กว่าร้อยละ 80

จะมีผมบางแบบนี้เมื่ออายุมากขึ้น นอกจากนี้มักมีประวัติผมบางในพ่อ-แม่หรือปู่ย่าตา ยาย สาเหตุอื่นของผมร่วง พบได้น้อยเช่น ผมร่วงเป็นหย่อม ซึ่งมักขึ้นได้เอง, ผมร่วงที่เกิดภายหลังคลอดบุตร หรือเจ็บป่วยหนัก, ผมร่วงที่เกิดจากการได้รับยาเคมีบำบัดหรือฉายแสง, ผมร่วงจากการรับประทานยาบางกลุ่ม เช่น ยาลดความดัน ยาแก้อาการซึมเศร้า ผมร่วงจากเชื้อราที่หนังศีรษะเช่นโรคเรื้อน ผมร่วงจากการถูกน้ำร้อน ลวก ไฟไหม้ ผมร่วงจากการดมยาสลบ ผมร่วงจากโรคต่อมไทรอยด์เป็นพิษ ผมร่วงที่พบในผู้ป่วย เอส แอล อี เป็นต้น ซึ่งต้องการการรักษาตามแต่สาเหตุ

ยารักษาผมร่วงผมบาง

ในปัจจุบันยาที่ใช้รักษาผมร่วงหรือผมบางที่เกิดจาก Androgenetic alopecia ที่มีการศึกษาและได้ผลจริง และเป็นที่ยอมรับทางการแพทย์มีเพียง 2 ชนิด ได้แก่ยา Minoxidil และยา Fenasteride ส่วนยาอื่น, สมุนไพร, ยาที่โฆษณากันไปทั่วที่มีขายยา 2 ชนิดนี้ไม่เคยได้รับการพิสูจน์ว่าได้ผลจริงในอเมริกา

Minoxidil เป็นยาลดความดัน,บางคนใช้ทา บางคนใช้กิน Minoxidil เป็นยาที่เดิมผลิตขึ้นมาเพื่อใช้เป็นยาลดความดันเลือด แต่พบว่าผู้ป่วยความดันเลือดสูงที่กินยานี้มีผลข้างเคียงอย่างหนึ่งคือ มีขนขึ้นตามที่ต่างๆของร่างกายมากกว่าปกติ จึงมีการศึกษาเพื่อนำยานี้มาใช้รักษาผมร่วง กลไกการออกฤทธิ์ของยาไม่ทราบแน่ชัด แต่พบว่าทำให้เส้นผมที่เล็กลง กลับคงตัวอยู่ได้และมีอายุยืนยาวขึ้น แต่ถ้าหยุดยาภายใน 2-3 เดือนผมก็จะร่วงตามเดิม จึงไม่แนะนำให้ใช้ยานี้มากินเพื่อรักษาผมร่วงเป็นอันขาด เนื่องจากมีผลข้างเคียงมาก ทำให้ความดันเลือดตก

ยาที่จะนำมาใช้นั้นอยู่ควรอยู่ในรูปของยาทาหนังศีรษะซึ่งไม่มีผลข้างเคียงใดๆ บางรายอาจมีหนังศีรษะแห้งได้ การรักษาในผู้ที่ผมบาง พบว่าจะเห็นผลเมื่อใช้ไปอย่างน้อย 3,6 เดือน และมีผู้ตอบสนองราว 1 ใน 3 ไม่เกินร้อยละ 40

Fenasteride ยานี้มีขายในเมืองไทยนานแล้ว ออกฤทธิ์โดยยับยั้งเอนไซม์ ทำให้ฮอร์โมนเทสโตสเตอโรน เปลี่ยนเป็น ดีเอชที (DHT) ไม่ได้ทำให้ต่อมลูกหมากฝ่อลง ซึ่งดีเอชทีเป็นตัวทำให้ต่อมลูกหมากโตและศีรษะล้าน และฤทธิ์อันนี้เอง ที่นำมาใช้รักษาผมร่วงที่เกิดจาก Androgenetic alopecia จึงนำยานี้มาใช้รักษาโรคต่อมลูกหมากโต และผมร่วงแบบผู้ชาย ข้อดีของยาดังนี้คือจะมีผมขึ้นเฉพาะบริเวณที่มีผมบางกลางกระหม่อม แต่จะไม่มีขนดกทั้งตัว ข้อเสียที่พบได้คือ ความรู้สึกทางเพศลดลง และปริมาณน้ำเชื้อน้อยลง และมีอาการข้างเคียงที่ตับ และไต เนื่องจากต้องใช้ยาดังนี้ต่อเนื่องกันเป็นเวลาอย่างน้อย 3,6 เดือน ผลนี้จะอยู่ตราบเท่าที่ใช้ยา เมื่อหยุดใช้ยานี้ผลจะหายไป มีผู้ตอบสนองต่อยานี้ราว 1 ใน 3 เช่นกัน จึงต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์