



'เซ็บเดิร์ม'

หรือโรคผื่นแพ้ต่อมไขมัน โรคผิวหนังที่ต้องทำความรู้จัก

โรคเซ็บเดิร์ม หรือ ชื่อเต็ม โรค Seborrheic Dermatitis เป็นโรคที่มีภาวะผิวหนังอักเสบจากต่อมไขมันในชั้นผิวหนัง ถือเป็นโรคเรื้อรังที่มีสาเหตุหลายอย่างด้วยกัน เช่น การเพิ่มจำนวนของเชื้อยีสต์ *Malassezia furfur* ระดับของฮอร์โมนที่กระตุ้นการทำงานของต่อมไขมัน รวมถึงจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม เป็นต้น ถือเป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และส่งผลต่อร่างกายและจิตใจโดยตรง ทำให้ขาดความมั่นใจจากโรคผิวหนังเรื้อรัง ทั้งนี้การทำความเข้าใจต่อโรค รวมถึงการควบคุมก็มีส่วนในการรักษา

ผื่นเซ็บเดิร์มคือผื่นผิวหนังอักเสบชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยในสังคมไทย และยังไม่ทราบแน่ชัดถึงสาเหตุหลักในการเกิดโรค โดยจะมีตัวกระตุ้นที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ เช่น อากาศในฤดูร้อนหรือฤดูหนาว ภาวะความเครียด โรคประจำตัวและบางชนิด จะกระตุ้นให้ผื่นกำเริบได้โดยผื่นจะมีลักษณะเป็นผื่นแดง ผิวหน้าเป็นขุย มัน ร่วมกับอาการคันที่บริเวณใบหน้า ศีรษะหรือลำตัว โดยโรคดังกล่าวจะมีความรุนแรงแตกต่างกันออกไป หากไม่รุนแรงอาจมีแค่ลักษณะขุยที่บริเวณข้างงูมก หรือรังแคที่หนังศีรษะ

บริเวณที่พบบ่อยของผื่นเซ็บเดิร์มคือบริเวณใบหน้า โดยจะขึ้นที่หัวคิ้ว ข้างงูมก หลังหู ซึ่งเป็นบริเวณที่พบได้บ่อยที่สุด ในคนที่มีอาการรุนแรงจะพบบริเวณหน้าอกแผ่นหลังหรือรักแร้ร่วมด้วย ขณะที่บางรายก็

อาจเกิดที่บริเวณหนังศีรษะเพียงอย่างเดียว กลุ่มเสี่ยงของการเกิดโรคนี้คือเด็กแรกเกิด - 2 เดือน ส่วนมากจะเกิดผื่นที่บริเวณศีรษะหรือใบหน้า อาการดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น และอีกหนึ่งช่วงอายุคือ ช่วงที่กำลังจะเข้าสู่วัยรุ่น ลักษณะการเกิดคือเมื่อเริ่มมีการสร้างต่อมไขมันในไขมันขึ้นมาแล้วผื่นจึงกำเริบขึ้น โดยปรากฏที่บริเวณใบหน้าและลำตัว

ผื่นเซ็บเดิร์มเกิดขึ้นได้บ่อยในฤดูร้อนและฤดูหนาว โดยฤดูร้อนต่อมไขมันบริเวณผิวหนังจะสร้างซีบัมหรือไขมันออกมามาก ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ผื่นเซ็บเดิร์มเกิดได้มากขึ้น ส่วนในหน้าหนาว เมื่ออากาศแห้งเกินไปก็จะกระตุ้นให้เกิดผื่นเซ็บเดิร์มได้เช่นกัน



การเกิดผื่นเซ็บเดิร์มเป็นการอักเสบจากภายใน ไม่ใช่การแพ้สัมผัสจากภายนอก มักเกิดจากความผิดปกติในร่างกาย เช่น ภาวะเครียดทางจิตใจ ทำงานหนัก ใกล้เคียง อดนอน ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดผื่นเซ็บเดิร์มหรือบางรายที่เป็นผื่นเซ็บเดิร์มในบริเวณที่กว้างมาก อาจเป็นผลมาจากโรคอื่น ๆ เช่น HIV โรคพาร์กินสัน หรือโรคระบบประสาทบางชนิด ซึ่งอาจต้องการเจาะเลือดเพื่อตรวจยืนยันการวินิจฉัยโรค

อาการของเซ็บเดิร์มอาจมีลักษณะคล้ายกับโรคผิวหนังบางชนิด เช่น ผื่นปิกกีเลื่อ (Malar rash) ในโรค SLE หรือโรคพุ่มพวง ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่สามารถแยกออกจากกันได้เนื่องจากโรค SLE จะมีลักษณะเป็นผื่นแดงที่ข้างแก้มเหมือนปิกกีเลื่อ และไม่ได้มีขุยบริเวณข้างงูมกเหมือนกับผื่นเซ็บเดิร์ม และอาการกำเริบเมื่อโดนแสงแดด นอกจากนี้ต้องวินิจฉัยแยกโรคกับโรคผื่นแพ้สัมผัส ซึ่งลักษณะของผื่นคล้ายกับเซ็บเดิร์มมาก แต่เมื่อมีการซักประวัติคนไข้จะสามารถแยกความแตกต่างระหว่างสองโรคได้ เพราะส่วนมากผู้ที่ เป็นผื่นแพ้สัมผัสจะมีการเปลี่ยนแปลงลักษณะจุดแลผิวใหม่ภายใน 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เช่น คริม หรือโพมล้างหน้ายี่ห้อใหม่ เป็นต้น สำหรับโรคสะเก็ดเงิน อาจเป็นผื่นแดงที่หน้าได้

แต่พบน้อย และมักมีขุยหนาขาวเหมือนสะเก็ดเงิน เกิดที่บริเวณอื่นของร่างกาย เช่น ไหล่ คอ ข้อศอก ข้อเข่า หลังส่วนล่าง ส่วนโรคติดเชื้อราที่ผิวหนัง มักเป็นวงมีขุย ขอบชัดที่ใบหน้า คันและจุดผิวหนังย้อมเจอสาวยรา สำหรับโรคผิวหนังอื่น ๆ อาจต้องตรวจละเอียดด้วยวิธีทางการแพทย์อื่น ๆ เพิ่มเติม

ในส่วนของอาการแทรกซ้อนปกติแล้วโรคเชิ็บเดิร์มไม่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ ตามมา แต่โรคนี้อาจเกิดจากโรคอื่นที่ผู้ป่วยเป็นอยู่แล้วได้ในกรณีที่เป็นมาก ๆ จำเป็นต้องตรวจดูว่าผู้ป่วยมีโรคประจำตัวอะไรอยู่หรือไม่ เช่น โรค HIV โรคพาร์กินสัน หรือโรคทางระบบประสาทบางชนิด หรือแม้แต่การใช้ยาบางอย่างก็กระตุ้นให้เกิดเชิ็บเดิร์มได้ เช่น gold เป็นต้น

โรคเชิ็บเดิร์มเป็นโรคผิวหนังอักเสบที่ไม่ใช่โรคติดต่อและไม่ได้เกิดขึ้นจากการติดเชื้อ นั่นหมายความว่าหากมีการสัมผัสผิวหนังคนที่เชิ็บเดิร์ม ก็จะไม่สามารถติดต่อกันได้ โดยวิธีการป้องกันโรคดังกล่าวคือหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เกิดเชิ็บเดิร์ม เช่น หลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัด หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน สภาวะความเครียด และควรพักผ่อนให้เพียงพอ รวมไปถึงหลีกเลี่ยงการใช้ยาบางชนิด ที่กระตุ้นให้เกิดเชิ็บเดิร์มได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นโรคนี้ไม่สามารถป้องกันได้ 100% เนื่องจากยังไม่ทราบสาเหตุที่

แน่ชัด ที่อาจเกิดจากพันธุกรรมหรือสิ่งแวดล้อม หรือมีเพียงตัวกระตุ้นเท่านั้น สิ่งที่ทำให้เกิดเชิ็บเดิร์มคือการหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เกิด หรือถ้าหากเป็นแล้วก็ต้องรักษาและป้องกันไม่ให้ผื่นกำเริบหรือลุกลาม

ข้อควรปฏิบัติหลังเกิดผื่น

เชิ็บเดิร์ม ควรพบแพทย์เพื่อทำการรักษาให้ถูกวิธี โดยโรคนี้รักษาได้ไม่ยาก และมีการใช้ยาทาเพียง 1-2 ชนิดเท่านั้น ควบคู่

ไปกับการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางที่ทำให้เกิดอาการระคายเคือง กรณีที่อยากแต่งหน้าปกปิดผื่นเชิ็บเดิร์ม เป็นเรื่องที่ไม่แนะนำให้ทำ เพราะอาจไปกระตุ้นให้อาการแย่ลงหรือกลายเป็นผื่นชนิดอื่น เช่น ผื่นแพ้สัมผัส และอาจทำให้เกิดผิวหนังอักเสบได้อีกด้วย นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงสภาวะความเครียดและควรพักผ่อนให้เพียงพอ ควรหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และดื่มน้ำเยอะ ๆ พยายามทำร่างกายให้แข็งแรง รวมถึงการเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มีมาตรฐาน เลือค่า pH ที่บอกความเป็นกรดหรือด่างไม่ให้นำมากเกินไป หลีกเลี่ยงการใช้ครีมหรือเครื่องสำอางที่มัน และมีส่วนประกอบระคายเคืองผิว เช่น AHA หรือ วิตามินเอสำหรับคนที่เชิ็บเดิร์มบริเวณศีรษะ ควรใช้แชมพูสระผมที่ไม่ระคายเคืองหนังศีรษะ

การรักษาโรคเชิ็บเดิร์ม เมื่อไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่เป็นโรคที่สามารถควบคุมอาการได้ เมื่อดูแลรักษาอย่างถูกวิธี เมื่อเริ่มมีอาการเกิดขึ้นใหม่ ควรรีบทายาเพื่อควบคุมอาการหรือป้องกันไม่ให้ลุกลามได้.

พศ.พญ.สุธินี รัตนิน

สาขาวิชาโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล