

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

ผม (Hair) มีหน้าที่ป้องกันไม่ให้ร่างกายสูญเสียความร้อนและป้องกันไม่ให้ผิวหนังได้รับอันตราย วงจรชีวิตของเส้นผมสามารถจัดแบ่งได้ออกเป็น 3 ระยะดังต่อไปนี้

1. Anagen phase ระยะที่มีการเจริญเติบโตของเส้นผม โดยปกติแล้วเส้นผมในช่วงเวลานี้จะมีช่วงอายุประมาณ 2-3 ปี หรืออาจถึง 7 ปีในเด็ก เมื่อคนเราอายุมากขึ้น ระยะ Anagen นี้จะสั้นลง ในระยะนี้ผมจะยาวเร็วประมาณ 1 เซนติเมตรต่อเดือน

2. Catagen phase ระยะนี้เส้นผมจะขาดอาหารมาหล่อเลี้ยงต่อผมจะหดสั้นลงแล้วหยุดทำงานนานประมาณสัปดาห์เศษหยุดการเจริญเติบโตของเส้นผม โดยทั่วไปเส้นผมจะอยู่ในช่วงระยะเวลานี้ประมาณ 2-3 เดือน

3. Telogen phase ระยะวัยชราของเส้นผม เส้นผมที่อยู่ในระยะเวลานี้จะทยอย หลุด ร่วงไปตามธรรมชาติ ขณะเดียวกัน เซลล์รากผมก็จะเริ่มสร้างเส้นผมเส้นใหม่ ขึ้นมาทดแทนเส้นผมเดิมที่จะหลุดร่วงไป ระยะเวลานี้ประมาณ 3-7 วัน

โดยเฉลี่ยแล้วเส้นผมของเราจะมีอายุโดยเฉลี่ยประมาณ 1000 วัน มีอัตราการงอกใหม่ประมาณ 2-3% /เดือน มีความยาวเพิ่มขึ้นโดยเฉลี่ยประมาณ 0.5 นิ้ว/เดือน ดังนั้นในคนปกติแล้วจะมีเส้นผมที่ถึงวาระหลุดร่วงได้ประมาณ 40-50 เส้น/วัน ในกรณีที่มีลักษณะผมร่วงมากกว่าปกติจนเข้าสู่ลักษณะผมบางนั้นมักมีสาเหตุมาจาก ๑. เหตุบางอย่างที่ทำให้มีการร่วงมากกว่าปกติ จนทำให้ผมใหม่ขึ้นมาทดแทนไม่ทัน หรือมีอัตราการร่วงของเส้นผมตามปกติ แต่มีเหตุบางประการยับยั้งไม่ให้เกิดการสร้างเส้นผมใหม่ขึ้นมาทดแทนได้ทัน หรืออาจมีสาเหตุทั้งสองประการร่วมกัน

ลักษณะที่จะเกิดขึ้นก็จะมีลักษณะผมบางขึ้นเรื่อยๆ ซึ่งหากปล่อยไว้โดยไม่ได้นำมาดูแลรักษาอย่างถูกขั้นตอนลักษณะผมบางจะเพิ่มขึ้นจนเข้าสู่ลักษณะผมล้านต่อไป ในกรณีนี้หากว่าเซลล์รากผมได้ถูกทำลายจนเสื่อมสภาพหรือตายไปก็จะไม่สามารถกระตุ้นหรือฟื้นฟูให้เกิดการงอกของเส้นผมได้ใหม่ตลอดไป ดังนั้นการดูแลฟื้นฟูแต่เนิ่นๆจะเป็นโอกาสที่ดีที่สุด จากวงจรชีวิตของเส้นผมข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการดูแลฟื้นฟูให้มีลักษณะที่ดีขึ้นจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาพอสมควร เป็นไปไม่ได้เลยที่จะคาดหวังให้เส้นผมกลับมาสู่สภาพปกติภายในระยะเวลาอันสั้นนอกจากนี้ความสามารถในการฟื้นฟูกลับสู่สภาพเดิมนั้นยังขึ้นอยู่กับระยะเวลาของอาการว่าเป็นมานานมากน้อยเพียงใด

ผมร่วง(ผมบาง) (Alopecia/baldness) เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในคนทุกวัย แต่จะพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง มีสาเหตุได้มากมายหลายอย่าง บางอย่างจะเกี่ยวข้องกับกรรมพันธุ์ เช่น ศีรษะเถิก

ศีรษะเด็กศีรษะล้าน บางอย่างอาจมีสาเหตุจากโรคต่างๆ เช่น ชิฟิลิส เอสแอลอี ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย กลาก ขาดอาหาร โรคเรื้อรังอื่น ๆ เป็นต้น บางอย่างอาจเกิดขึ้นโดยไม่ทราบสาเหตุก็ได้

สาเหตุของผมร่วงที่พบบ่อยได้แก่

1. ผมร่วงตามธรรมชาติ เส้นผมบนศีรษะของคนเรามีประมาณ 100,000 เส้น ประมาณ 85%-90% จะอยู่ในช่วงที่มีการเจริญงอกงามซึ่งจะงอกยาวขึ้น วันละประมาณ 0.35 มิลลิเมตร และสามารถมีอายุอยู่ได้นาน 2-6 ปี แล้วจะหยุดการเจริญงอกงาม ในส่วนที่เข้าระยะที่หยุดการเจริญงอกงามจะมีอยู่ประมาณ 10%-15% ซึ่งจะร่วงไปในระยะประมาณ 3 เดือน การหวีผมหรือสระผม จะช่วยให้เส้นผมเหล่านี้ร่วง หลุดง่ายขึ้น คนปกติจะมีผมร่วงเป็นประจำทุกวัน แต่ไม่เกินวันละ 100 เส้น ซึ่งถือว่าเป็นผมร่วงตามธรรมชาติ หลังจากนั้นก็มีเส้นผมใหม่งอกขึ้นมาแทน วนเวียนไปเรื่อย ๆ แบบเดียวกับเซลล์ของผิวหนังที่มีบางส่วนที่ตาย และหลุดลอกออกมาเป็นขี้ไคลทุกวันคนบางคน เมื่อมีความวิตกกังวลอะไรบางอย่าง จะมีอาการเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ใจสั่นและอาจรู้สึกว่ามีอาการผมร่วงผิดปกติ ซึ่งความจริงผม ของคนเหล่านี้มิได้ร่วงมากผิดปกติ (คือไม่เกินวันละ 100 เส้น) แต่เนื่องจากความวิตกกังวล จึงกลัวว่าจะ เป็นโรคอะไร ผู้ป่วยเหล่านี้จะไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด นอกจากอาการของโรคกังวล ผมร่วงชนิดนี้เป็นภาวะที่พบได้บ่อยที่สุดของคนที่ยืนยันว่า มีอาการผมร่วง

2. ผมร่วงกรรมพันธุ์ ผมร่วงชนิดนี้เป็นภาวะที่พบได้บ่อย พบได้ทั้งสองเพศ แต่จะพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิงเกิดจากกรรมพันธุ์ คือ จะมีพ่อแม่พี่น้องที่ผมบาง (ศีรษะเด็ก หรือศีรษะล้าน) เช่นเดียวกันทำให้ราก ผมบริเวณที่ร่วงมีความไวต่อฮอร์โมนเพศชาย ที่เรียกว่า "แอนโดรเจน (androgen)" ทำให้เส้นผมมีอายุสั้นกว่าปกติ จึงร่วงเร็วกว่าบริเวณที่ปกติ (โดยที่จำนวนเส้นผมที่ร่วงในแต่ละวันไม่ได้มากกว่าปกติ) แล้วเส้นผมที่เกิดขึ้นใหม่ จะมีขนาดเล็กบางและสั้นลงจนเป็นเส้นขน

อ่อน ๆ ทำให้บริเวณนั้นดูว่าผมบางหรือไม่ผม โดยมากจะเป็นตรงบริเวณหน้าผากและตรงกลางศีรษะ ส่วนด้านข้างและด้านหลังมักจะปกติมักเริ่มแสดงอาการเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหรือเมื่อมีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป และจะเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ ในผู้ชาย ถ้าเป็นไม่มากผมจะบางเฉพาะบริเวณหน้าผากกลายเป็นศีรษะเด็กมีรูปร่างเหมือนตัวอักษร M ถ้าเป็นมาก จะทำให้ศีรษะล้าน แบบที่เรียกว่า พุงหมาหลง หรือดงข้างข้างส่วนในผู้หญิงมักจะเริ่มแสดงอาการหลังจากเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน มักจะร่วงทั่ว ๆ ไปโดยเฉพาะตรงบริเวณกลางกระหม่อมทำให้แลดูผมบางลง อาการจะเป็นมากขึ้นขึ้นกับกรรมพันธุ์ที่ได้รับมาและอายุยิ่งมาก ก็ยิ่งเป็นมากขึ้นเรื่อย ๆ บางคนอาจเกิดร่วมกับการมีรังแคมากทำให้มีอาการคันและมีรังแคมาก

3. ผมร่วงจากซิฟิลิส ชิฟิลิส เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ชนิดหนึ่งซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ อาการผมร่วง อาจเป็นอาการแสดงออกของผู้ป่วยซิฟิลิสในระยะที่ 2 ผู้ป่วยอาจมีอาการเป็นไข้หนาว ๆ ร้อน ๆ ปวดเมื่อยตามตัว หรือมีผื่นขึ้นทั่วตัวร่วมด้วย ส่วนอาการผมร่วง อาจร่วงเป็นกระจุก

เวลาหัวผม และจำนวนที่ร่วงในแต่ละวันมากกว่าปกติ (ปกติไม่ควรร่วงเกินวันละ 100 เส้น) ลักษณะของหนังศีรษะบริเวณที่มีผมร่วงอาจดูคล้ายถูกแมลงแทะเป็นหย่อม ๆ แต่บางคนอาจมีผมร่วงทั่วศีรษะก็ได้ มักจะพบมีเส้นผมตกตาม หมอนและที่นอนและถ้าใช้มือดึงเส้นผมเบา ๆ ก็จะมีเส้นผมหลุดติดมือมาง่ายกว่าปกติ ผู้ป่วยมักมีประวัติที่ขูดหัวผึ่ง หรือมีเพศสัมพันธ์ กับคนที่เป็นโรคนี้มาก่อน และก่อนหน้าที่จะมีอาการผมร่วงเพียงไม่กี่เดือน หรือไม่กี่สัปดาห์ อาจมีแผลขึ้นที่อวัยวะสืบพันธุ์ (ซิฟิลิสระยะแรก) แต่ไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้อง

4. ผมร่วงเนื่องจากผมหยุดเจริญชั่วคราว ปกติเส้นผมของคนเราจะมีอายุนาน 2-6 ปี แล้วจะหยุดการเจริญงอกงาม ในแต่ละวันจึงมีเส้นผมประมาณ 10%-15% ที่เสื่อมและหลุดร่วงไป แต่ในบางภาวะเส้นผมที่กำลังเจริญอาจหยุดการเจริญในทันที ทำให้มีเส้นผมเสื่อมและหลุดร่วงเพิ่มจำนวนมากกว่าปกติ (เช่น เพิ่มเป็น 30%) ดังนั้นจึงทำให้เกิดอาการผมร่วงมากกว่าปกติได้ สาเหตุที่ทำให้ผมหยุดการเจริญชั่วคราวที่พบได้บ่อยเช่น ผู้หญิงหลังคลอด ทารกแรกเกิด เป็นไข้สูงได้รับการผ่าตัดใหญ่ เจ็บป่วยเรื้อรัง การเสียเลือด การไข้ยา ภาวะเครียดทางจิตใจ เช่น ตกใจ เสียใจ เศร้าใจ เป็นต้น ผู้ป่วยจะมีอาการผมร่วงมากผิดปกติ (มากกว่าวันละ 100 เส้น) ลักษณะร่วงทั่วศีรษะซึ่งมักจะมีอาการตามหลัง สาเหตุเหล่านี้ประมาณ 2-3 เดือน และอาจจะเป็นอยู่นาน 2-6 เดือน ก็จะหายได้เองอย่างสมบูรณ์

5. ผมร่วงจากโรคอื่น ๆ ผู้ป่วยที่เป็นโรคบางอย่าง เช่น เอสแอลอี , ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย , มะเร็งต่อมน้ำเหลือง เป็นต้น ก็อาจมีอาการผมร่วงผมบางร่วมกับอาการของโรคเหล่านี้ เช่น เป็นไข้เรื้อรัง ปวดตามข้อ มีผื่นปื้นสีเหลืองขึ้นที่หน้า ต่อมน้ำเหลืองโต เป็นต้น

6. ผมร่วงจากยาและการฉายรังสี ยาที่อาจทำให้เกิดอาการผมร่วงมีอยู่หลายชนิด เช่น ยารักษา มะเร็ง, ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด (anticoagulants) เช่น เฮพาริน (Heparin), ยารักษาคอพอกเป็นพิษ, ยาคุมกำเนิด, คอลชิซิน, อัลโลพูรินอล (Allopurinol) ซึ่งใช้ป้องกันโรคเกาต์, แอมเฟตามีน (Amphetamine) เป็นต้น นอกจากนี้การฉายรังสีในการรักษามะเร็งก็อาจทำให้ผมร่วงได้

7. โรคผมร่วงหย่อมไม่ทราบสาเหตุ ผมร่วงเป็นหย่อม อาจมีสาเหตุจากเชื้อรา (กลาก), ซิฟิลิส, การถอนผม, รอยแผลเป็น หรือสาเหตุอื่น ๆ แต่มีโรคผมร่วงเป็นหย่อมอยู่ชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่ทราบสาเหตุแน่ชัด เรียกว่า "โรคผมร่วงหย่อมไม่ทราบสาเหตุ (Alopecia areata)" เป็นภาวะที่พบได้เป็นครั้งเป็นคราว พบบ่อยในวัยหนุ่มสาว พบน้อยในคนอายุเกิน 45 ปี ขึ้นไป ทั้งหญิงและชายมีโอกาสเป็นเท่า ๆ กัน ภาวะเครียดทางจิตใจอาจมีส่วนกระตุ้นให้เกิดอาการได้ ผู้ป่วยจะมีอาการผมร่วงเฉพาะที่ ทำให้ผมร่วงหายไปเป็นหย่อม ๆ มีลักษณะกลมหรือรี ขอบเขตชัดเจน ตรงกลางไม่มีเส้นผมแต่จะเห็นรูขน หนังศีรษะในบริเวณนั้นเป็นปกติทุกอย่าง ไม่แดง ไม่เจ็บ ไม่คัน ไม่เป็นสะเก็ดหรือเป็นขุย

8. ผมร่วงจากเชื้อรา โรคเชื้อราที่ศีรษะ (กลากที่ศีรษะ) อาจพบได้บ่อยในเด็กแต่จะไม่ค่อยพบในผู้ใหญ่ เกิดจากการติดเชื้อรา ซึ่งมักจะลุกลามจากบริเวณอื่นของร่างกาย โรคนี้ทำให้ผมร่วงเป็นหย่อม ๆ คล้ายโรคผมร่วงหย่อมไม่ทราบสาเหตุ แต่จะมีลักษณะขึ้น เป็นผื่นแดง คันและเป็นขุยหรือสะเก็ด นอกจากนี้มักจะพบร่องรอยของโรคเชื้อรา (กลาก) ที่มือ เท้า ลำตัวหรือในบริเวณร่มผ้าร่วมด้วย การขูดเอาขุยที่หนังศีรษะหรือเอาเส้นผมในบริเวณนั้นมา ละลายด้วยน้ำยาโพแทสเซียมไฮดรอกไซด์ (KOH) แล้วส่องดูด้วยกล้องจุลทรรศน์ จะพบเชื้อราที่เป็นสาเหตุ

9. ผมร่วงจากการถอนผม พบได้บ่อยในเด็กที่มีปัญหาการคิดค้นทางจิตใจด้วยสาเหตุต่าง ๆ เช่น ปัญหาทางครอบครัว ปัญหาการเรียน เป็นต้น เด็ก บางคนอาจถอนผมเล่นจนเป็นนิสัย โดยไม่มีปัญหาทางจิตใจก็ได้ (เรียกอาการนี้ว่า Trichotillomania) ผู้ป่วยจะถอนผมตัวเองเล่น จนผมร่วงหรือผมร่วงเป็นหย่อม บางคนอาจเอามาเคี้ยวกินเล่นถ้ากินมาก ๆ อาจทำให้เกิดการอุดตันของกระเพาะลำไส้ได้ เด็กบางคนอาจถอนผมเฉพาะตอนก่อนนอน ซึ่งจะพบว่าเมื่อตื่นนอนผมตกอยู่ตามหมอนทุกวันเส้นผมเหล่านี้จะไม่มีต่อมรากผม หนังศีรษะบริเวณที่ผมร่วงจะไม่มีผื่นคันหรือเป็นขุย และจะพบเส้นผมที่เป็นตอสั้น ๆ อยู่มากเนื่องจากผู้ป่วยถอนออกไม่ถนัด

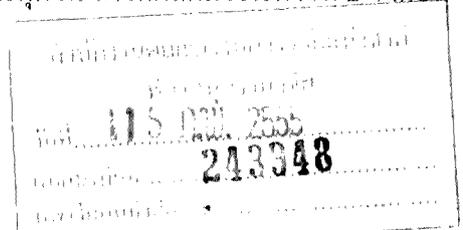
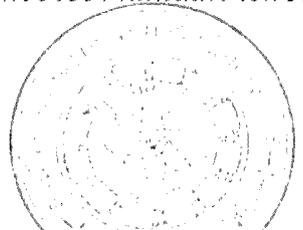
10. รอยแผลเป็นที่หนังศีรษะ รอยแผลเป็นที่หนังศีรษะ อาจเกิดจากบาดแผล ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ถูกสารเคมีหรือเกิดจากการติดเชื้อ รุนแรงจากแบคทีเรีย (เช่น ฝี พุพอง ชันนะตุ) เชื้อรา (เช่น กลาก) หรือ งูสวัด ทำให้เป็นแผลเป็น ไม่มีผมขึ้นอย่างถาวร

11. ผมร่วงจากการทำผม การทำผมด้วยการมัดผม ดัดผม เป่าผม หรือวิธีอื่น ๆ อาจทำให้มีอาการผมร่วงได้ ไม่ถือว่าเป็นสาเหตุร้ายแรง

การรักษาอาการผมร่วงและผมบางนั้น ต้องรักษาตามสาเหตุ ดังนี้

1. ผมร่วงธรรมชาติ ให้ยากล่อมประสาท เช่น ไดอะซีแพม และให้การดูแลรักษาแบบเดียวกับโรคกังวลส่วนอาการผมร่วง ไม่ต้องให้ยารักษาแต่อย่างใด ควรอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจว่า ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ และไม่ให้ผมบาง หรือศีรษะล้านแต่ถ้าอาการไม่ดีขึ้นใน 1 เดือน หรือสงสัยจะเกิดจากสาเหตุอื่น เช่น ซิฟิลิส เอสแอลอี หรือ โรคเรื้อรังอื่น ๆ ควรส่งโรงพยาบาล เพื่อตรวจหาสาเหตุ

2. ผมร่วงกรรมพันธุ์ ในปัจจุบันยังไม่มียาที่ใช้ป้องกันและรักษาที่ได้ผล 100 เปอร์เซ็นต์ ควรอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจถึงสาเหตุ และทำให้ยอมรับสภาพของตนเอง ถือเป็นธรรมชาติของคน ๆ นั้น เนื่องจากกรรมพันธุ์ เป็นตัวกำหนดปัจจุบันเริ่มค้นพบสาเหตุของการเกิดผมบาง ผมร่วงมากแบบกรรมพันธุ์ และมียาทั้งแผนปัจจุบันและแบบสารสกัดธรรมชาติ เพื่อช่วยบรรเทาอาการให้กลับมามีผมขึ้นได้ แต่ต้องทานอย่างต่อเนื่อง ถ้ารู้สึกหน้าแก่สียหรือมีปมด้อย อาจแนะนำให้ใส่ผมปลอม (วิก) การทอผม การผ่าตัดปลูกถ่ายผม ในบางรายอาจใช้ยาไมน็อกซิดิล (Minoxidil) ขนาด 2-3% ทาทุกวัน ถ้าได้ผลผมจะเริ่มงอก 4-6 เดือนหลังทายา และได้ผลสูงสุดหลังทายา 12 เดือน ควรทาติดต่อกันไปตลอด หรือใช้ยาไฟแนสเตอร์ไรด์ Finasteride ขนาด 1 mg ทานทุกวัน ถ้าได้ผลผมจะเริ่มงอก 2-4 เดือน



หลังทานยา และได้ผลสูงสุดหลังทานยา 12 เดือนควรทานติดต่อกันไปตลอด

3. ผมร่วงจากซิฟิลิส หากสงสัย ควรส่งโรงพยาบาล เพื่อตรวจเลือดหา วิตีอาร์แอล (VDRL) ถ้าเป็น โรคนี้จริงควรให้การรักษาแบบซิฟิลิสระยะที่ 2 (ดูโรคที่ ซิฟิลิส) ถ้าไม่ได้รับการรักษาอย่างถูกต้องมักทำให้กลายเป็นซิฟิลิสระยะที่ 3 ซึ่งเป็นอันตรายได้

4. ผมร่วงเนื่องจากผมหยุดเจริญชั่วคราว ถ้ามีสาเหตุชัดเจน (เช่น หลังคลอดหลังผ่าตัด จิตใจเครียด) ก็ไม่ต้องให้การรักษาแต่อย่างไร ควรอธิบายให้ผู้ป่วยเข้าใจ และรอให้ผมงอกขึ้นใหม่

5. ผมร่วงจากโรคอื่น ๆ หากสงสัยมีสาเหตุจากโรคอื่น ๆ เช่น เอสแอลอี, ต่อมไทรอยด์ทำงานน้อย, มะเร็งต่อมน้ำเหลือง เป็นต้นควรส่งไปตรวจโรงพยาบาล

6. ผมร่วงจากยาและการฉายรังสี หากสงสัย ควรแนะนำให้ผู้ป่วยกลับไปปรึกษาแพทย์ที่รักษาอยู่เดิม

7. โรคผมร่วงหย่อมไม่ทราบสาเหตุ หากสงสัย ควรแนะนำให้ไปตรวจที่โรงพยาบาลอาจต้องเจาะเลือดตรวจหาวิตีอาร์แอล หรือชุดเอาหนั่งส่วนนั้น ไปตรวจ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เกิดจากซิฟิลิสหรือเชื้อรา ถ้าเป็น โรคผมร่วงหย่อมไม่ทราบสาเหตุ ก็ให้ใช้ครีมสเตอรอยด์ เช่น คริมไตรแอมซิโนโลนอะเซโทไนด์หรือ คริมบีตามทาโซนขนาด 0.1% หรือทาด้วยขี้ผึ้งแอนทราลิน (Anthralin) ขนาด 0.5% วันละครั้ง ถ้าไม่ได้ผลใน 1 เดือน ก็อาจฉีดยาสเตอรอยด์ (เช่น ไตรแอมซิโนโลนอะเซโทไนด์) เข้าใต้หนังในบริเวณที่เป็นทุก 2 สัปดาห์ในรายที่เป็นรุนแรง (ผมร่วงทั้งศีรษะ) อาจต้องให้เพรดนิโซโลน ชนิดกินยาเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้ผมงอกเร็วขึ้น

8. ผมร่วงจากเชื้อรา ให้กินยามาเชื้อรา ได้แก่ กริซิโอฟลูวิน ซึ่งอาจต้องให้นาน 6-8 สัปดาห์

9. ผมร่วงจากถอนผม ควรอธิบายให้ผู้ปกครองทราบถึงสาเหตุ และหาทางห้ามปรามเด็กมิให้ถอนผมเล่น ถ้าหยุดถอนผมก็จะขึ้นได้เองในรายที่มีปัญหาทางจิตใจ อาจให้ยากล่อมประสาท เช่น ไดอะซีแพม ถ้าไม่ได้ผลควรปรึกษาจิตแพทย์

10. รอยแผลเป็นที่หนังศีรษะ ไม่มียาที่ใช้รักษาอย่างได้ผล ถ้าจำเป็นอาจต้องทำการผ่าตัดปลูกผม

11. ผมร่วงจากการทำผม ถ้าผมร่วงมาก ควรหลีกเลี่ยงการม้วนผม ดัดผม เป่าผม ถ้าไม่ได้ผลควรปรึกษาแพทย์