

## Seborrheic Dermatitis

โรคเซ็บเดิร์ม หรือ ชื่อเต็ม โรค Seborrheic Dermatitis เป็นโรคที่มีภาวะผิวหนังอักเสบจากต่อมไขมันในชั้นผิวหนัง ถือเป็นโรคเรื้อรัง ที่มีสาเหตุหลายอย่างด้วยกัน เช่น ระดับของฮอร์โมนที่แปรปรวน หรือจากเชื้อยีสต์ เชื้อราบางตัว รวมถึงจากพันธุกรรม และสิ่งแวดล้อม เป็นโรคเรื้อรังที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ และส่งผลต่อชีวิตประจำวัน โดยจะส่งผลต่อจิตใจโดยตรง ทำให้ขาดความมั่นใจจากโรคผิวหนังเรื้อรัง ทั้งนี้การทำความเข้าใจต่อตัวโรค รวมถึงการควบคุมก็มีส่วนในการรักษา

### ผื่นเซ็บเดิร์มคือ

ผื่นผิวหนังอักเสบชนิดหนึ่งที่พบได้บ่อยในสังคมไทย และยังไม่ทราบแน่ชัดถึงสาเหตุหลักในการเกิดโรค โดยจะมีตัวกระตุ้นที่จะทำให้เกิดได้ เช่น อากาศในหน้าร้อน ที่ทำให้ผื่นขึ้นบริเวณใบหน้าหรือลำตัว โดยโรคดังกล่าวจะมีระดับความรุนแรงที่แตกต่างกันออกไป

- หากเกิดไม่รุนแรงจะมีลักษณะของผื่นขึ้นเพียงเล็กน้อยร่วมกับมีอาการคัน
- หากเกิดในระดับที่รุนแรงจะมีผื่นขึ้นในปริมาณมาก มีลักษณะเป็นผื่นแดง ผิวหน้าเป็นขุย และนอกจากจะขึ้นบนใบหน้าแล้ว อาจเกิดขึ้นบริเวณลำตัวร่วมด้วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันโดยตรง
- **บริเวณที่พบบ่อยของผื่นเซ็บเดิร์ม**

คือบริเวณใบหน้า โดยจะขึ้นที่หัวคิ้ว ข้างจมูก หลังหู ซึ่งเป็นบริเวณที่พบได้บ่อยที่สุด ในคนที่มีอาการรุนแรงจะพบบริเวณหน้าอกหรือแผ่นหลังด้วย ขณะที่บางรายก็อาจเกิดที่บริเวณหนังศีรษะเพียงอย่างเดียว

### กลุ่มเสี่ยงของการเกิดโรคนี้คือ

- เด็กแรกเกิด – 2 เดือน ส่วนมากจะเกิดผื่นที่บริเวณศีรษะหรือใบหน้า
- ช่วงที่กำลังจะเข้าสู่วัยรุ่น ลักษณะการเกิดคือเมื่อเริ่มมีการสร้างต่อมไขมันในไขมันขึ้นมาแล้วผื่นจะกำเริบขึ้น และปรากฏที่บริเวณใบหน้าและลำตัว

### ผื่นเซ็บเดิร์มสามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในหน้าร้อนและหน้าหนาว

โดยหน้าร้อนต่อมไขมันบริเวณผิวหนังจะสร้างซีบัมหรือไขมันออกมามาก ซึ่งเป็นตัวกระตุ้นให้ผื่นเซ็บเดิร์มเกิดได้มากขึ้น ส่วนในหน้าหนาว เมื่ออากาศแห้งเกินไปก็จะกระตุ้นให้เกิดผื่นเซ็บเดิร์มได้เช่นกัน

## การเกิดผื่นเซ็บเดิร์ม

เป็นการอักเสบจากภายใน ไม่ใช่การแพ้สัมผัสจากภายนอก มักเกิดจากความผิดปกติในร่างกาย เช่น ภาวะเครียดทางจิตใจ ทำงานหนัก ใกล้เคียง อุดนอน ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดผื่นเซ็บเดิร์ม หรือบางรายที่เป็นผื่นเซ็บเดิร์มในบริเวณที่กว้างมาก อาจเป็นผลมาจากโรคอื่นๆ เช่น HIV โรคพากินสัน หรือโรคระบบทางเดินประสาทบางชนิด ซึ่งต้องทำการเจาะเลือดเพื่อตรวจ

## อาการของเซ็บเดิร์มอาจมีลักษณะคล้ายกับโรคผิวหนังบางชนิด

เช่น สิว วิธีการสังเกตคือหากเป็นสิवादตัน จะมีลักษณะเป็นเม็ดเล็กๆ หัวปิดหัวเปิด ตุ่มดำ ตุ่มหนอง ตุ่มอักเสบ นอกจากนี้ก็ยังมีโรค SLE หรือโรคพุ่มพวง ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่สามารถแยกออกจากกันได้เนื่องจากโรค SLE จะมีลักษณะเป็นผื่นแดงที่ข้างแก้มเหมือนปีกผีเสื้อ และไม่ได้อยู่บริเวณข้างจมูกเหมือนกับผื่นเซ็บเดิร์ม

อีกหนึ่งโรคที่มีผื่นขึ้นเช่นกันก็คือโรคผื่นแพ้สัมผัส ซึ่งลักษณะของผื่นคล้ายกับเซ็บเดิร์มมาก แต่เมื่อมีการซักประวัติคนไข้จะสามารถแยกความแตกต่างระหว่างสองโรคได้ เพราะส่วนมากผู้ที่เป็ผื่นแพ้สัมผัสมักมีการเปลี่ยนแปลงผลิตภัณฑ์ดูแลผิวใหม่ภายใน 1-2 สัปดาห์ที่ผ่านมา เช่น ครีมยี่ห้อใหม่ โฟมล้างหน้ายี่ห้อใหม่ เป็นต้น ส่วนโรคผิวหนังอื่นๆ อาจต้องตรวจละเอียดด้วยวิธีทางการแพทย์

ในส่วนของการแทรกซ้อนปกติแล้วโรคเซ็บเดิร์มไม่ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนอื่นๆ ตามมา แต่โรคนี้อาจเกิดจากโรคอื่นที่ผู้ป่วยเป็นอยู่แล้วได้ ในกรณีที่เป็นมาก ๆ จำเป็นต้องตรวจดูว่าผู้ป่วยมีโรคประจำตัวอะไรอยู่หรือไม่ เช่น โรค HIV โรคพากินสัน หรือโรคทางระบบประสาทบางชนิด หรือแม้แต่การใช้ยาบางอย่างก็กระตุ้นให้เกิดเซ็บเดิร์มได้

## โรคเซ็บเดิร์มเป็นโรคผิวหนังอักเสบที่ไม่ใช่โรคติดต่อและไม่ได้เกิดขึ้นจากการติดเชื้อ

นั่นหมายความว่าหากมีการสัมผัสผิวหนังคนที่เป็นโรคเซ็บเดิร์ม ก็จะไม่สามารถติดต่อกันได้ โดยวิธีการป้องกันโรคดังกล่าวคือหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เกิดเซ็บเดิร์ม เช่น หลีกเลี่ยงอากาศที่ร้อนจัด หลีกเลี่ยงการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน หลีกเลี่ยงสภาวะความเครียด และควรพักผ่อนให้เพียงพอ รวมไปถึงหลีกเลี่ยงการใช้ยาบางชนิด ที่กระตุ้นให้เกิดเซ็บเดิร์มได้

แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นโรคนี้ไม่สามารถป้องกันได้ 100% เนื่องจากยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด ที่อาจเกิดจากพันธุกรรมหรือสิ่งแวดล้อม หรือมีเพียงตัวกระตุ้นเท่านั้น สิ่งที่ทำได้คือการหลีกเลี่ยงภาวะที่ทำให้เกิด หรือถ้าหากเป็นแล้วก็ต้องป้องกันไม่ให้ผื่นกำเริบหรือลุกลาม

## ข้อควรปฏิบัติหลังเกิดผื่นเซ็บเดิร์ม

ควรพบแพทย์เพื่อทำการรักษาให้ถูกวิธี โดยโรคนี้รักษาได้ไม่ยาก และมีการใช้ยาทาเพียง 1-2 ชนิดเท่านั้น ควรคู่ไปกับการปฏิบัติตนให้ถูกต้อง และควรหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องสำอางทุกชนิด กรณีที่อยากแต่งหน้าปกปิดผื่นเซ็บ

เดิร์ม เป็นเรื่องที่ไม่แนะนำให้ทำ เพราะอาจไปกระตุ้นให้อาการแย่ลงหรือกลายเป็นผื่นชนิดอื่น เช่น การแพ้สัมผัส ครีမ်หรือเครื่องสำอางบางตัว และอาจทำให้เกิดสิวได้อีกด้วย

นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงสภาวะความเครียดและควรพักผ่อนให้เพียงพอ ควรหมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และดื่มน้ำเยอะๆ พยายามทำร่างกายให้แข็งแรง รวมถึงการเลือกผลิตภัณฑ์ดูแลผิวที่มีมาตรฐาน เลือกค่า PH ที่บอกความเป็นกรดต่างไม่ให้มากเกินไป หลีกเลี่ยงการใช้ครีမ်หรือเครื่องสำอางที่มัน และมีส่วนประกอบระคายเคืองผิว เช่น AHA หรือ วิตามินA สำหรับคนที่เป็นเซ็บเดิร์มบริเวณศีรษะ ควรใช้แชมพูสระผมที่ไม่ระคายเคืองหนังศีรษะ

### **การรักษาโรคเซ็บเดิร์ม**

ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ แต่เป็นโรคที่สามารถควบคุมอาการได้ เช่น การใช้ยาเพื่อควบคุมอาการ หากอาการทุเลาลงเป็นเวลา 1-2 ปี เนื่องจากการดูแลรักษาที่ถูกต้อง เมื่อเริ่มมีอาการเกิดขึ้นใหม่ ในกรณีที่เครียดหรือตกอยู่ในภาวะที่ไปกระตุ้นทำให้เกิดโรคขึ้นอีกครั้ง เมื่อรู้ตัวก็สามารถรีบทายาเพื่อควบคุมอาการไม่ให้เกิดมากหรือลุกลามได้

### **อ้างอิงข้อมูลจาก**

อ. พญ. สุชนิ รัตติน  
สาขาวิชาโรคผิวหนัง ภาควิชาอายุรศาสตร์  
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี  
มหาวิทยาลัยมหิดล