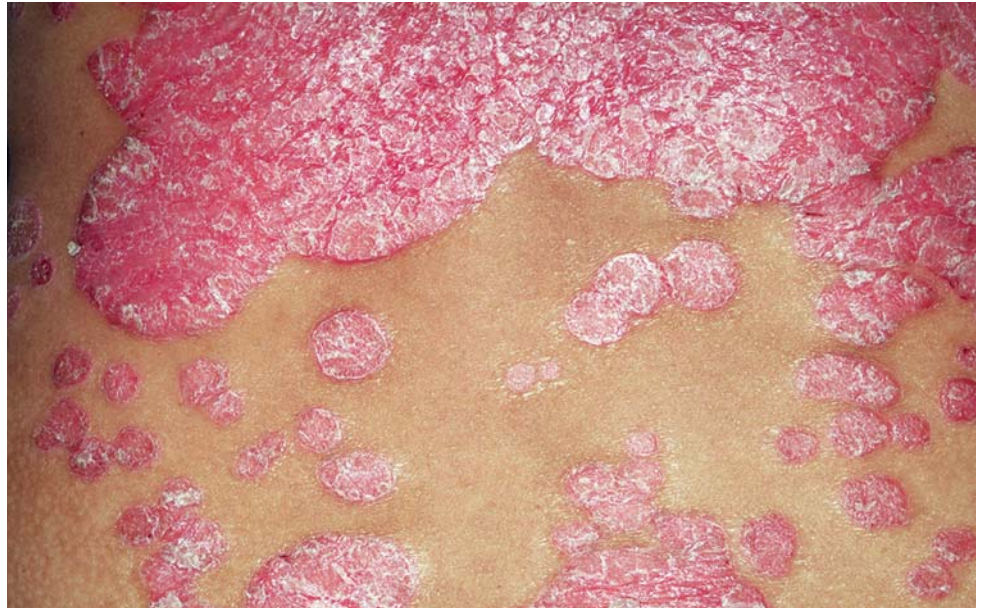


โรดสะเก็ดเงินเป็นโรคผิวหนังที่พบได้บ่อยเมื่อเป็นแล้วทำให้ผู้ป่วยเกิดความเครียดส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย รวมถึงสภาพจิตใจ ทั้งของผู้ป่วยและครอบครัว ตลอดจนผลกระทบต่อทางด้านสังคม เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิต ซึ่งผู้ป่วยส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้

โรคสะเก็ดเงินคืออะไร

โรคสะเก็ดเงินเป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของผิวหนังอีกโรคหนึ่งที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วย พบโรคนี้ได้ประมาณร้อยละ 1-2 ของประชากรทั่วโลก มีลักษณะสำคัญคือ เป็นปื้นนูนแดงปกคลุมด้วยสะเก็ดสีเทาเงิน ปื้นแดงนี้มักพบบริเวณข้อศอก เข่า หลังส่วนล่าง และหนังศีรษะ แต่อาจพบผื่นที่ผิวหนังบริเวณใดของร่างกาย ก็ได้รวมทั้งที่เล็บ ในกรณีที่มีผื่นสะเก็ดเงินเกิดขึ้นในบริเวณข้อพับต่างๆ เช่น ขาหนีบ รักแร้ อวัยวะสืบพันธุ์ ภายนอก และใต้ฐานเต้านมในผู้หญิง ก็มักจะมีลักษณะต่างจากลักษณะข้างต้นคือ ผื่นจะมีสะเก็ดค่อนข้างน้อย หรือไม่มีเลยและพื้นผิวดค่อนข้างมัน โดยทั่วไป ผื่นสะเก็ดเงินมักไม่พบที่บริเวณใบหน้า นอกจากนี้



ความจริงเกี่ยวกับโรคสะเก็ดเงิน

เมื่อผื่นสะเก็ดเงินหายแล้ว จะไม่มีรอยแผลเป็นหลงเหลืออยู่ และน้อยรายมากที่จะทำให้เกิดผมร่วง อย่างไรก็ตามก็อาจมีร่องรอยการเปลี่ยนแปลงของสีผิวหนังในบริเวณที่เคยเป็นผื่นสะเก็ดเงินมาก่อนหลงเหลืออยู่ แต่ก็ค่อยๆ กลับมาเป็นปกติเมื่อเวลาผ่านไป

สาเหตุเกิดจากอะไร

สาเหตุที่แท้จริง ยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่ผลที่เกิดขึ้นกับผิวหนัง คือมีการแบ่งตัวของเซลล์ผิวหนังเร็วขึ้นกว่าปกติ และทำให้ผิวหนังบริเวณที่เป็นผื่นมีความหนากว่าผิวหนังปกติ สาเหตุหนึ่ง que เชื่อว่าทำให้เกิดโรคสะเก็ดเงิน คือ การตอบสนองทางภูมิคุ้มกันอย่างผิดปกติต่อองค์ประกอบบางอย่างของผิวหนัง แต่สาเหตุที่แท้จริงยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด และอยู่ในระหว่างการศึกษาค้นคว้าอย่างกว้างขวาง

ปัจจัยทางพันธุกรรมก็อาจมีส่วนเกี่ยวข้อง เนื่องจากพบว่า มีเพียงสมาชิกในบางครอบครัวเท่านั้น ที่ป่วยเป็นโรคนี้ และพบว่าประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน จะมีสมาชิกอย่างน้อยหนึ่งคนในเครือญาติที่ป่วยเป็นโรคนี้



ศ.พ. ประวิตร อัครวานนท์

หัวหน้าสาขาวิชาตจวิทยา

ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เช่นเดียวกัน

การเกิดผื่นมักเริ่มจากมีปัจจัยบางอย่างมากกระตุ้น ได้แก่ อารมณ์เครียด การบาดเจ็บของผิวหนัง (รอย ฉีกขาด รอยแกะ รอยเกา เป็นต้น) อาการเจ็บคอที่เกิดจากเชื้อสเตรปโตคอคคัส การเปลี่ยนแปลงระดับฮอร์โมน (ผื่นมักเริ่มเกิดในช่วงแตกเนื้อหนุ่มหรือเป็นสาว) และยาบางชนิด (พบได้น้อย) ผู้ป่วยโรคสะเก็ดเงิน จึงควรหลีกเลี่ยงปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นเท่าที่จะสามารถทำได้ อย่างไรก็ตามจะมียาปัจจัยอื่นๆ นอกเหนือจาก

ที่กล่าวมาแต่ยังไม่ได้รับการยืนยัน

โรคสะเก็ดเงินมีอาการอย่างไร

อาการผื่นผิวหนังเป็นได้หลายรูปแบบที่พบบ่อยคือ ผื่นหนังอักเสบเป็นปื้นแดง (Erythematous Plaque) ลอกเป็นขุย เป็นๆ หายๆ ผู้ป่วยบางรายเป็นเฉียบพลันแล้วผื่นก็หายไป บางรายเป็นผื่นผิวหนังอักเสบเรื้อรัง ความผิดปกติอื่นๆ ที่อาจพบได้ คือ ความผิดปกติที่เล็บ ข้ออักเสบ เป็นต้น ผู้ป่วยอาจมีอาการผิดปกติของเล็บหรือปวดข้อนํามาก่อน หรือเกิดขึ้นพร้อมกับอาการผื่นผิวหนังอักเสบ

ผื่นสะเก็ดเงินที่พบ จะมีลักษณะเป็นตุ่มหรือปื้นสีแดงจัด ขอบเขตผื่นชัดเจน มีขุยหรือสะเก็ดเงินปกคลุม ขุยผื่นมีลักษณะเหมือนแผ่นกระจกแตกกร้าว ขุยสีขาวคล้ายเงิน (Silvery-White Scales) ปิดบนรอยผื่นสีแดงและเมื่อลอกขุยออกจะมีจุดเลือดออก (Auspitz Sign) ผื่นบางชนิดมีหลายรูปแบบ อาจเป็นตุ่มกลมขนาดเล็กเท่าหยดน้ำ หรือผื่นกลมเท่าขนาดเหรียญหรือปื้นขนาดใหญ่กว่าฝ่ามือ ขอบปื้นอาจหยักโค้ง บางรายเป็นปื้นขนาดใหญ่จากแผ่นหลังจรดสะโพก หรือบางรายผื่นเป็นทั่วตัวจนไม่เหลือผิวหนังปกติ

ส่วนลักษณะการกระจายของผื่นที่พบบ่อยมี 2 แบบ

- **แบบแรก** เป็นผื่นนูนขนาดหยดน้ำหรือเหรียญกระจายทั่วตัว (Guttate Psoriasis) มักเกิดในระยะเวลาสั้นๆ พบบ่อยในเด็กหลังทุเลาจากการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ ผื่นชนิดนี้จะค่อยๆ จางหายได้เองหากได้รับการรักษา การติดเชื้อให้หายไป แต่มีโอกาสกลับเป็นซ้ำอีก

- **แบบที่สอง** เป็นผื่นเรื้อรังเฉพาะที่ (Psoriasis Vulgaris หรือ Plaque Type Psoriasis) บริเวณซึ่งมีการเสียดสี เช่น ข้อศอก ข้อเข่า หลัง สะโพก หนังศีรษะ เป็นผื่นขนาดใหญ่ ผื่นจะขยายค่อยเป็นค่อยไปและอาจหายได้เองแต่ช้า ซึ่งอาจต้องได้รับการรักษาที่เหมาะสม ผื่นสะเก็ดเงิน

เมื่อหายจะไม่เหลือรอย ในบางรายเมื่อผื่นหายจะเป็นรอยดำ และค่อยปรับเป็นผิวปกติภายหลัง ร้อยละ 80 ของผู้ป่วยผื่นสะเก็ดเงินเป็นผื่นแบบเรื้อรังเฉพาะที่ ผื่นสะเก็ดเงินอาจมีหลายแบบ เช่น ผื่นในซอกพับ (Psoriasis Inversus) ผื่นสะเก็ดเงินแบบตุ่มหนอง (Pustular Psoriasis) ผื่นสะเก็ดเงินทั่วตัว (Psoriasis Erythroderma) ฯลฯ

แนวทางการรักษา

แนวทางการรักษาโรคสะเก็ดเงิน ขึ้นกับความรุนแรงของโรคดังนี้

- สะเก็ดเงินความรุนแรงน้อย หมายถึง ผื่นน้อยกว่า 10% ของพื้นที่ผิวทั่วร่างกาย (ผื่นขนาดประมาณ 1 ฝ่ามือเท่ากับพื้นที่ประมาณ 1%) ให้การรักษาโดยใช้ยาทาเป็นอันดับแรก
- สะเก็ดเงินความรุนแรงมาก หมายถึง ผื่นมากกว่า 10% ของพื้นที่ผิวทั่วร่างกาย พิจารณาให้การรักษาโดยใช้ยารับประทาน หรือฉายแสงอาทิตย์เทียม หรืออาจใช้ร่วมกันระหว่างยารับประทานและฉายแสงอาทิตย์เทียม

วิธีการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยและญาติ

นอกจากการรักษาข้างต้นที่กล่าวมาแล้วนั้น การให้ความรู้ผู้ป่วยและญาติมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่ากัน การเข้าใจความจริงที่ว่าสะเก็ดเงินเป็นโรคไม่ติดต่อ ผู้ป่วยจะไม่ถูกรังเกียจจากคนรอบข้าง ญาติและคนใกล้ชิดควรเข้าใจและให้กำลังใจผู้ป่วย และเนื่องจากโรคสะเก็ดเงินเป็นโรคเรื้อรัง ผู้ป่วยควรดูแลปฏิบัติตนให้ถูกต้องจะช่วยควบคุมโรคให้สงบได้ ผู้ป่วยควรหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นซึ่งได้แก่ ความเครียด การพักผ่อนน้อย และการดื่มสุรา รวมถึงยาบางชนิดสามารถกระตุ้นให้โรคกำเริบได้ เช่น ยาลดความดันโลหิตบางชนิด ยาทางจิตเวช (Lithium) เป็นต้น สภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงหรือการติดเชื้อ เป็นหวัด ในผู้ป่วยบางรายอาจทำให้ผื่นเห่อขึ้นได้ โดยผู้ป่วยควรติดตามการรักษาต่อเนื่อง ไม่ควรย้ายเปลี่ยนแพทย์ไปเรื่อยๆ เนื่องจากเป็นโรคนี้เป็นโรคเรื้อรัง

อาจต้องใช้เวลาในการรักษา

วิธีการป้องกัน

เนื่องจากยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัด ทราบเพียงว่า เกิดจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ พันธุกรรม ความผิดปกติของระบบภูมิคุ้มกันและปัจจัยกระตุ้นภายนอก ทำให้มีการแบ่งตัวของเซลล์ผิวหนังเร็วผิดปกติ ดังนั้น การดูแลใส่ใจสุขภาพตนเองหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยง ดูแลสุขอนามัยเพื่อลดการติดเชื้อต่างๆ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ครบ 5 หมู่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ไม่สูบบุหรี่ พักผ่อนให้เพียงพอ ไม่เครียด น่าจะเป็นวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากโรคสะเก็ดเงินและโรคภัยอื่นๆ

หากมีข้อสงสัยเพิ่มเติมสามารถปรึกษาได้ที่ <https://www.facebook.com/pages/ผิวหนังจุฬาเพื่อประชาชน/255758387810505?fref=ts>

