

โรคกลากเกลื้อน...



เกลื้อน (Tinea versicolor, Pityriasis versicolor) เป็นโรคเชื้อราของผิวหนังชนิดหนึ่งที่เกิดจากเชื้อ *Malassezia* spp. ทำให้ผู้ป่วยมีผื่นขึ้นตามผิวหนังในบริเวณที่มีต่อมไขมันมาก โดยเฉพาะในผู้ที่มีเหงื่อออกมาก เช่น ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง ทำงานแบกหาม เป็นนักกีฬา หรือผู้ที่ใส่เสื้อผ้าที่อับเหงื่อเป็นเวลานาน

ในประเทศที่มีภูมิอากาศร้อนชื้นจะพบโรคเกลื้อนได้มากกว่าในประเทศที่มีภูมิอากาศเย็น เช่น ในประเทศซามัวจะพบผู้ป่วยเป็นโรคเกลื้อนได้มากถึง 50% ของจำนวนประชากรทั้งหมด ในขณะที่ประเทศสวีเดนจะพบได้เพียง 1% เท่านั้น แต่สำหรับในประเทศไทยยังไม่มีรายงานจำนวนผู้ป่วยที่ชัดเจน แต่จากสถิติผู้ป่วยในแผนกผิวหนังของโรงพยาบาลต่าง ๆ พบว่ามีผู้ป่วยเป็นโรคนี้อยู่ในอันดับต้น ๆ มักพบโรคนี้ในช่วงฤดูร้อนมากกว่าในฤดูหนาว

ทั้งผู้หญิงและผู้ชายมีโอกาสเป็นโรคนี้ได้เท่า ๆ กัน แต่ส่วนใหญ่จะพบได้ในวัยรุ่นหรือวัยหนุ่มสาว ส่วนในเด็กและผู้สูงอายุจะพบได้น้อยมาก

สาเหตุของเกลื้อน

สาเหตุ : เกลื้อนเกิดจากเชื้อราที่มีชื่อว่า “มาลาสซีเซีย” (*Malassezia* spp.)* (แต่เดิมมีชื่อว่า พิโทโรสปอร์ม (*Pityrosporum* spp.)) ซึ่งปกติจะเป็นเชื้อราที่มีอยู่บนผิวหนังชั้นนอกของคนเราเป็นปกติอยู่แล้ว โดยไม่ทำให้เกิดโรคอะไร ซึ่งเชื้อนี้จะมีรูปร่างเป็นแบบกลม ๆ ที่เรียกว่ายีสต์ (Yeast) แต่เมื่อมีปัจจัยบางอย่างเกิดขึ้น ก็จะทำให้เชื้อเหล่านี้เปลี่ยนรูปร่างจากแบบกลม ๆ กลายเป็นเส้นที่เรียกว่าไฮฟี (Hyphae) ซึ่งรูปร่างกายของเชื้อราแบบนี้เองที่เป็นทำให้เกิดรอยโรคบนผิวหนังขึ้นมา

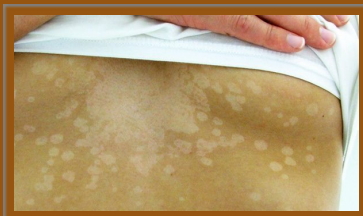
การติดต่อ : โรคนี้ติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่งได้ยากมาก เพราะการเกิดโรคนี้มักจะขึ้นอยู่กับภาวะร่างกายที่เสริมให้เชื้อราที่มีอยู่ประจำถิ่น (Normal flora) บนผิวหนังเจริญงอกงามมากกว่า การติดโรคจากการสัมผัสกับผู้ที่เป็นเกลื้อน (สรุปการสัมผัสรอยโรคไม่ทำให้ติดโรคแต่อย่างใด)

ปัจจัยที่ส่งเสริมการเกิดเกลื้อน ในปัจจุบันยังไม่ทราบปัจจัยที่แน่ชัดที่ทำให้เชื้อราเปลี่ยนรูปร่างและก่อให้เกิดโรคเกลื้อนขึ้นมา แต่พบว่ามี ความเกี่ยวข้องกับปัจจัยบางอย่าง เช่น

- ◆ อายุ พบว่าในช่วงวันหนุ่มสาวหรือวัยรุ่นจะพบโรคนี้ได้มากกว่าวัยอื่น เพราะเป็นวัยที่ต่อมไขมันทำงานมากและมีการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนในร่างกาย
- ◆ พันธุกรรม ผู้ที่มีอัตราการหลุดลอกออกของผิวหนังช้ากว่าปกติหรือผู้ที่มีผิวมันจะมีโอกาสเป็นโรคนี้มากกว่าคนทั่วไป
- ◆ สภาพทุพโภชนาการ หรือการขาดสารอาหารบางชนิด ซึ่งการขาดอาหารจะทำให้กลไกด้านภูมิคุ้มกันไม่สมบูรณ์
- ◆ ผู้ที่มีเหงื่อออกมาก หรือปฏิบัติงานอยู่ในสถานที่ที่ร้อนอบอ้าว เช่น ผู้ที่ทำงานกลางแจ้ง (กรรมกร ชาวไร่ ชาวนา), ทำงานแบกหาม, ทำงานในโรงงาน, ผู้ที่ต้องแต่งเครื่องแบบร้อนอบ (เช่น ทหาร ตำรวจ), เป็นนักกีฬา เป็นต้น
- ◆ การใช้ยาบางชนิด : เช่น ใช้ยาต้านแบคทีเรียชนิดกว้างเป็นเวลานาน ๆ หรือได้รับสเตียรอยด์ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ
- ◆ ผู้ที่มีภาวะภูมิคุ้มกันบกพร่อง เช่น ผู้ป่วยเอดส์ ภาวะอื่น ๆ เช่น ภาวะความเครียด, ภาวะโลหิตจาง, วัณโรค, การตั้งครรภ์ เป็นต้น

อาการของเกลื้อน

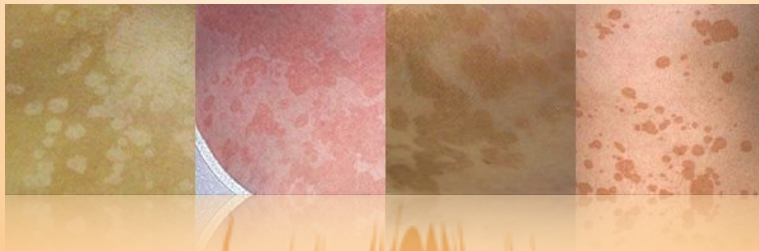
บริเวณที่ขึ้น : มีผื่นขึ้นกระจายอยู่ในบริเวณที่มีเหงื่อออกมาก เช่น หน้าอก หลัง ไหล่ ซอกคอ ลำคอ ต้นแขน หน้าท้อง ใบหน้า เป็นต้น แต่โดยส่วนใหญ่ มักจะพบขึ้นบริเวณแผ่นหลังและหน้าอก มีบ้างที่พบขึ้นบริเวณลำคอ หน้าท้อง และต้นแขน แต่มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่พบขึ้นที่บริเวณ ใบหน้า (เกลื้อนเป็นโรคเชื้อราที่เกิดขึ้นได้เฉพาะกับผิวหนังชั้นหนังกำพร้าเท่านั้น)



รูปร่าง ขนาด และจำนวน : ผื่นจะมีลักษณะขึ้นเป็นดวงกลม ๆ หรือเป็นรูปวงรี ขนาดเล็ก ๆ ประมาณ 0.4-0.5 เซนติเมตร หรือใหญ่กว่า จำนวนหลายดวง ซึ่งตัวผื่นมักจะขึ้นแยกจากกันเป็นดวง ๆ และอาจเชื่อมต่อกันเป็นแผ่นขนาดใหญ่ได้



สี : ผู้ป่วยจะมีผื่นขึ้นบนผิวหนังที่มีสีแตกต่างกันไปในแต่ละคน โดยมีตั้งแต่สีขาว สีชมพู สีน้ำตาลจาง ๆ ไปจนถึงสีน้ำตาลแดง จึงมักทำให้ผิวหนังมีสีซีดจางกว่าผิวหนังปกติข้างเคียง (Hypopigmentation) หรือมีสีเข้มกว่าสีผิวหนังปกติข้างเคียง (Hyperpigmentation) ก็ได้ แต่ในคนไทยมักจะพบว่าเป็นแบบสีซีดจางมากกว่า (ผื่นมีสีขาวเกิดจากเชื้อราสร้างเอนไซม์ที่ไปขัดขวางการสร้างเม็ดสีของเซลล์ของผิวหนังชั้นหนังกำพร้า ส่วนผื่นที่มีสีอื่น ๆ นั้น จะเกิดจากเชื้อราไปกระตุ้นให้เซลล์สร้างเม็ดสีและผลิตเม็ดสีชนิดต่าง ๆ มากขึ้น)



ลักษณะ : ผื่นที่ขึ้นเป็นเกลื้อนจะมีลักษณะแบนราบและมีขอบเขตชัดเจน ผิวสัมผัสของผื่นจะไม่เรียบ (มีลักษณะย่นเล็กน้อย) และมีเกล็ดบางเลื่อมสีขาว น้ำตาล หรือแดงเรื่อ ๆ คลุมอยู่บนผิว ในระยะที่เป็นใหม่ ๆ เมื่อเอาเล็บขูดที่ผื่นเหล่านี้จะร่วนออกเป็นขุยขาว ๆ



อาการอื่น ๆ : ผู้ป่วยจะไม่มีอาการคัน ยกเว้นในบางครั้งที่มีเหงื่อออกมาก ซึ่งอาจทำให้รู้สึกคันได้เล็กน้อยพอให้รำคาญ

วิธีการรักษาเกลื้อน

ผู้ที่ยังมีผื่นไม่มาก ให้ใช้ยาแบบทาหรือครีมรักษาโรคเชื้อรา (Antifungal cream) โดยให้ทาทันที 2 ครั้ง เช้าและเย็นหลังอาบน้ำ ถ้าดีขึ้นควรทาดูติดต่อกันทุกวันเป็นเวลา 3-4 สัปดาห์ (วิธีนี้จะใช้เวลาในการรักษานานกว่ายาแบบกิน)

ผู้ที่มีผื่นเป็นบริเวณกว้าง ให้ใช้แชมพูสระผมเซลซัน (ในแชมพูจะมีตัวยาซีลีเนียมซัลไฟด์) โดยให้อาบน้ำและเช็ดตัวให้แห้งก่อน จากนั้นให้ใช้สาลีสบูบยาแล้วทาลงบริเวณที่เป็นเกลื้อนทิ้งไว้ประมาณ 15-30 นาที แล้วอาบน้ำใหม่อีกรอบเพื่อล้างยาออก ให้ทำเช่นนี้วันละ 1 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ (การใช้ยานี้ควรระวังเรื่องการแพ้ ถ้าใช้แล้วมีอาการบวม แดง คัน หรือแสบร้อนคล้ายน้ำร้อนลวก ควรเลิกใช้ทันที) หรืออาจใช้แชมพูคีโตโคนาโซล โดยให้ทาทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที แล้วล้างออก โดยให้ทำเช่นนี้วันละ 1 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 5 วัน

ผู้ที่มีผื่นมากและเป็นบริเวณกว้าง หรือเป็นเกลื้อนแบบเรื้อรัง แพทย์จะให้กินยาคีโตโคนาโซล (Ketoconazole) หรือไอทราโคนาโซล (Itraconazole) เพราะการใช้ยาในรูปแบบทาจะไม่สะดวก และระยะเวลาที่ใช้รักษาจะนานกว่ายาแบบกิน อย่างไรก็ตาม ผลข้างเคียงจากยาเหล่านี้ก็ยังมีมากกว่า (แต่ก็พบได้น้อย) และต้องใช้ยาเหล่านี้ภายใต้คำแนะนำของแพทย์หรือเภสัชกรเท่านั้น

การใช้สมุนไพรรักษาโรคเกลื้อน จะเหมาะสำหรับผู้ที่ยังมีผื่นไม่มากนัก ซึ่งก็มีสมุนไพรอยู่เป็นร้อยชนิดที่มีสรรพคุณเป็นยารักษาเกลื้อน เช่น

▼ กุ่มบก (*Crateva adansonii* subsp. *trifoliata* (Roxb.) Jacobs) ใช้ใบสดนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น

▼ ข่า (*Alpinia galanga* (L.) Willd.) ใช้เหง้าแก่ขนาดเท่าหัวแม่มือ นำมาตำให้ละเอียดเติมเหล้าโรงผสมลงไปเล็กน้อยกับงู ใช้ทาบริเวณที่เป็นเกลื้อนบ่อย ๆ จนกว่าจะหาย

▼ ชุมเห็ดเทศ (*Senna alata* (L.) Roxb.) ใช้ใบสดนำมาตำให้ละเอียดหรือขยี้ใช้ถูทาบริเวณที่เป็นนาน ๆ และบ่อย ๆ

▼ มะคำดีควาย (*Sapindus trifoliatus* L.) ให้ใช้ผลนำมาทุบให้แตก แช่น้ำหรือต้มกับน้ำ แล้วนำน้ำที่ได้มาทาบริเวณที่เป็นเกลื้อน

▼ ทองพันชั่ง (*Rhinacanthus nasutus* (L.) Kurz) ใช้ใบสดประมาณ 5-8 ใบ นำมาตำให้ละเอียดเติมเหล้าโรงผสมลงไปเล็กน้อย แล้วนำมาทาบริเวณที่เป็นเกลื้อน

▼ อัคคีทวาร (*Rothea serrata* (L.) Steane & Mabb.) ใช้สดหรือต้มน้ำดื่มพอกบริเวณที่เป็นเกลื้อน

▼ กระเทียม (*Allium sativum* Linn.) ไม่แนะนำให้ใช้ครับ เพราะอาจทำให้ผิวหนังไหม้และเกลื้อนไม่หาย ส่วนรอยต่างขาซึ่งเกิดจากเชื้อเกลื้อนอาจติดอยู่นานถึงแม้จะไม่มีเชื้อแล้วก็ตาม

การดูแลตนเองและป้องกันโรคเกาต์ไม่ให้กลับมาเป็นซ้ำอีก ผู้ป่วยควรปฏิบัติตามคำแนะนำดังต่อไปนี้

- ตัดเล็บมือเล็บเท้าให้สั้น และหมั่นล้างมือให้สะอาด อย่าแคะหรือเกาเพราะจะทำให้เชื้อลุกลามได้
- ควรรักษาความสะอาดของร่างกายให้สะอาดอยู่เสมอ เพื่อไม่ให้เหงื่อไหลหมักหมม โดยเฉพาะในช่วงฤดูร้อน ถ้ามีเหงื่อออกมากก็ให้อาบน้ำฟอกสบู่บ่อย ๆ และเช็ดตัวให้แห้งทุกครั้ง โดยเฉพาะบริเวณซอก เช่น รักแร้ ขาหนีบ ง่ามนิ้ว เป็นต้น
- ไม่ควรใส่เสื้อผ้ากันโดยที่ยังไม่ได้ซัก เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ควรจะซักและนำออกมาผึ่งแดดแรง ๆ ให้แห้งก่อนนำมาใช้อีกครั้ง (เมื่อหายเป็นเกาต์แล้ว ควรนำเสื้อผ้าที่เคย ใส่ไปต้มหรือรีดด้วยความร้อนจัดเพื่อฆ่าเชื้อจะได้ไม่กลับมาเป็นซ้ำอีก)
- ไม่สวมเสื้อผ้าที่หนาและคับ แต่ควรเป็นเสื้อผ้าที่มีเนื้อบางและเย็นแบบหลวม ๆ แขนสั้น หรือที่ไม่รัดจนอึดอัด และไม่ใส่เสื้อผ้าที่อับเหงื่อตลอดทั้งวัน
- ควรอยู่ในที่ที่เย็นสบายมีอากาศถ่ายเทได้ดี ไม่อับชื้น ถ้าอยู่ที่บ้านก็ให้เปิดพัดลมให้อากาศถ่ายเทอยู่เสมอ เปิดม่านออกให้แสงแดดเข้าบ้างในตอนเช้า
- หลังการทำงานหรือเล่นกีฬาที่ทำให้มีเหงื่อออกมากก็ไม่ควรปล่อยให้เหงื่อหมักหมมเป็นเวลานาน (ผู้ที่ทำงานในที่โล่งแจ้งเมื่อร้อนและมีเหงื่อออกมาก เมื่อมีโอกาสนในช่วงพักเที่ยงควรถอดเสื้อผ้าออกผึ่งเสื้อให้แห้ง แล้วจึงค่อยใส่ซ้ำในช่วงบ่าย แต่ถ้าเป็นไปได้ควรเปลี่ยนเสื้ออีกตัวในภาคบ่าย อย่าใส่เสื้อที่หมักเหงื่อและเปียกตลอดทั้งวัน)
- ไม่ใช้ของส่วนตัวร่วมกับผู้อื่น เช่น เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าปูที่นอน

ในเด็กเล็กที่เป็นเกาต์ ผู้ปกครองไม่ควรรักษาเอง แต่ควรพาไปพบแพทย์ เพราะการเลือกชนิดยาและปริมาณยาจะแตกต่างกับที่ใช้ในผู้ใหญ่ และในเด็กเล็กมักจะมีผลข้างเคียงจากการใช้ยาสูงกว่าถ้าใช้ในขนาดที่ไม่เหมาะสม

ผู้ป่วยที่เคยเป็นเกาต์ แม้จะรักษาจนหายดีแล้วก็อาจกลับมาเป็นซ้ำได้อีก เพราะเชื้อราที่เป็นสาเหตุเป็นเชื้อราที่อยู่ในร่างกายของคนเราเป็นปกติวิสัยอยู่แล้ว ผู้ป่วยจึงมักจะวินิจฉัยโรคนี้ด้วยตัวเองและสามารถซื้อยาจากร้านขายยามาใช้เองได้ แต่ต้องให้เภสัชกรอธิบายการใช้ยาให้ฟังอย่างละเอียด เพราะยาแต่ละชนิดจะมีวิธีการใช้ ระยะเวลาการ และมีผลข้างเคียงในการใช้ที่ต่างกันไป และหากเคยแพ้ยาอะไรมาก่อนก็ต้องแจ้งให้เภสัชกรทราบด้วย ในกรณีที่พบผื่นตามลักษณะข้างต้นและไม่แน่ใจว่าเป็น โรคเกาต์หรือไม่ หรือในรายที่เป็นเกาต์และได้รับการรักษาด้วยการใช้ยารักษาเกาต์ด้วยตนเองมาสักระยะหนึ่งแล้ว แต่ผื่นยังไม่ดีขึ้น หรือในกรณีที่พบผื่นขึ้นในบริเวณอื่นที่แปลกออกไป เช่น บริเวณใบหน้า มือ เท้า ซึ่งอาจจะเป็นโรคอื่นที่ไม่ใช่เกาต์ได้ เช่น กลาก กลากน่านม โรคต่างขา ที่จะมีวิธีการรักษาและการใช้ยารักษาที่ต่างกันไป ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจวินิจฉัยและรับการรักษาอย่างถูกต้องต่อไป

แบบคัดกรองเด็กเป็นโรคกลากเกลื้อน ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

สงวนลิขสิทธิ์ © ๒๕๖๒ กรมส่งเสริมสุขภาพ

ชื่อ-สกุล.....
 วัน เดือน ปีเกิด.....อายุ.....ปี.....เดือน.....
 ระดับชั้น.....วัน เดือน ปีที่ประเมิน.....
 คำชี้แจง

วิเคราะห์ลักษณะ/พฤติกรรมของเด็กซึ่งเป็นลักษณะหรือพฤติกรรมที่เด็กแสดงออกบ่อยๆ โดยให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง “ มี ” หรือ “ไม่มี ” ที่ตรงกับลักษณะหรือพฤติกรรมนั้น ๆ ของเด็ก

ลำดับ ที่	ลักษณะ/พฤติกรรม	ผลการวิเคราะห์	
		มี	ไม่มี
1	เป็นวงต่างขาวรอบรูขุมขน		
2	มีเหงื่อออกตามบริเวณผิวหนัง มีอาการคัน		
3	คลุกคลีหรือใช้สิ่งของร่วมกับผู้ป่วย		
4	เคยเป็นโรคกลากเกลื้อนมาก่อน		
5	มีสีซีดจางหรือสีเข้มกว่าผิวหนังปกติ		
6	มีผื่นเป็นวงกลมๆ บริเวณคอ		
7	มีผื่นเป็นวงกลมๆ บริเวณแขน		
8	มีผื่นเป็นวงกลมๆ บริเวณใบหน้า		
9	มีผื่นเป็นวงกลมๆ บริเวณขา		
10	อื่นๆ.....		

ผลการคัดกรอง

☐

ภาวะเสี่ยง

☐

ภาวะปกติ

การรักษา (.....) โรงพยาบาล.....
 (.....) คลินิก.....
 (.....) รพ.สต.
 (.....) พักรักษาที่บ้าน

ความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....ผู้ตรวจคัดกรอง/สัมภาษณ์

ตำแหน่ง.....



