

งานสร้างเสริมสุขภาพประชาชน เรื่อง "ผมร่วงจับปล้นในผู้ป่วย โควิด-19"  
รายวิชาเวชศาสตร์ชุมชน เวชศาสตร์ครอบครัวและอาชีวเวชศาสตร์ 3 นิตินแพทย์ชั้นปีที่ 6 ปีการศึกษา 2565  
อาจารย์ที่ปรึกษา อ.นพ.ธานินทร์ ฉัตรภิบาล  
ภาควิชาเวชศาสตร์ครอบครัว คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

# ผมร่วงจับปล้นในผู้ป่วยโควิด -19 (COVID-19)

3  
ขั้นตอน

ดูแลตนเองจากอาการผมร่วงจับปล้น (Telogen Effluvium) เป็นหนึ่งในผลที่ตามมาของโรคโควิด-19 (consequences) พบร้อยละ 30 โดยเฉพาะในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย



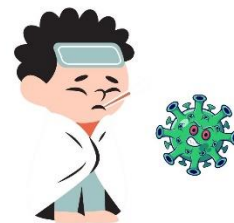
## สาเหตุ



01 ความเครียด  
ความวิตกกังวล



02 ผลข้างเคียงจากการใช้ยา  
รักษาอาการโควิด-19 เช่น  
ยาละลายลิ่มเลือด ยา  
ปฏิชีวนะ



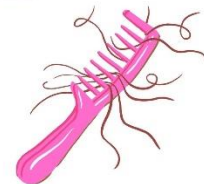
03 ปัจจัยอื่นๆ เช่น โรคภูมิแพ้  
โรคไทรอยด์ โรคลูปัส ภาวะซีด  
และภาวะขาดวิตามินดี

## อาการ



01 ผมร่วงมากหลังจากหาย  
ป่วยแล้ว 1-3 เดือน

02 ผมร่วงทั่วศีรษะ โดยไม่มี  
รอยแผลเป็น



03 มีผมร่วงมากกว่า 100 เส้นต่อวัน  
ในบางรายอาจสูงถึง 700-1000  
เส้นต่อวัน

คำแนะนำ หากอาการผมร่วงไม่ดีขึ้นในระยะเวลา 3-6 เดือน “ควรปรึกษาแพทย์เฉพาะทาง”

01



Eat balanced Meals

รับประทานอาหารให้  
ครบ 5 หมู่

02



พักผ่อนให้เพียงพอ

03



รับประทานวิตามินที่จำเป็นเสริมหรือใช้ยาทา 5% ไมน็อกซิดิล  
(Minoxidil) วันละ 1-2 ครั้งเพื่อช่วยบำรุงและฟื้นฟูเส้นผม