

คำแนะนำผู้ป่วยสะเก็ดเงิน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นายแพทย์ ประทีป วรณิสสร

แพทย์หญิง ชนวรรณ ดำรงกิจชัยพร

สะเก็ดเงินเป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรัง พบได้ประมาณร้อยละ 2 ของประชากร มีอาการได้ในทุกช่วงอายุ

ลักษณะของสะเก็ดเงิน

รอยโรคสะเก็ดเงินจะพบที่ผิวหนังและเล็บ พบเป็นแผ่นหนาสีแดงขอบชัด มีเกล็ดสีขาวหรือขาวเงิน มักพบรอยโรคที่ศีรษะ คอ ก่า และก้นกบ แต่อาจเกิดได้ทุกส่วนของผิวหนัง แต่มักจะไม่พบที่บริเวณใบหน้า มักจะไม่มีอาการคันหรือมีอาการคันแต่ไม่มาก

รอยโรคที่เล็บมักพบหลุมที่ผิวเล็บ และอาจพบร่วมกับวงสีเหลืองหรือสีส้มคล้ายเนื้อปลาแซลมอนที่พื้นใต้เล็บ ผู้ป่วยบางรายอาจพบใต้เล็บส่วนปลายหนา รอยโรคเหล่านี้อาจพบได้หลายเล็บทั้งเล็บนิ้วมือและเล็บนิ้วเท้า

สะเก็ดเงินเกิดขึ้นได้อย่างไร

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานชัดเจนที่สามารถจะระบุสาเหตุของโรคได้ แต่มีข้อมูลว่าเม็ดเลือดขาวบริเวณรอยโรคกระตุ้นให้เซลล์ในชั้นหนังกำพร้าผลิตเซลล์เร็วขึ้นตามปกติการผลิตเซลล์ของชั้นหนังกำพร้าใช้เวลาประมาณ 28 วัน แต่ในสะเก็ดเงินใช้เวลาเพียง 3-5 วัน ด้วยเหตุนี้ทำให้อธิบายรอยโรคที่หนาของสะเก็ดเงิน

ความรู้และข้อเสนอนี้ในการปฏิบัติตัวดังกล่าวข้างต้นน่าจะช่วยลดความเสี่ยงที่จะทำให้ผิวหนังเห่อมากขึ้นและช่วยให้การควบคุมโรคเป็นไปด้วยดี

ความรู้สำหรับผู้ป่วยและญาติ

1. สะเก็ดเงินเป็นโรคผิวหนังอักเสบเรื้อรังรักษาไม่หายขาด
2. การแพทย์แผนปัจจุบันสามารถควบคุมโรคได้โดยมีเป้าหมายให้เหลือรอยโรคน้อย บางรายอาจสงบคือไม่มีรอยโรคได้ระยะหนึ่ง
3. สะเก็ดเงินไม่ติดต่อโดยการสัมผัส
4. สะเก็ดเงินอาจถ่ายทอดทางพันธุกรรมให้กับคนใกล้ชิดทางสายเลือด เช่น บุตรหรือพี่น้องของผู้ป่วย ทำให้คนใกล้ชิดทางสายเลือดมีอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดสะเก็ดเงินสูงขึ้น
5. การรักษาในรายที่มีอาการน้อยมักเริ่มจากยาทาเสียดรอยโรค การใช้ยานี้ต้องอยู่ภายใต้ความดูแลของแพทย์เนื่องจากผลข้างเคียงได้
6. การรักษาในรายที่มีอาการมาก แพทย์อาจเลือกให้ยารับประทาน ผู้ที่รับประทานยาควรปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เช่น ไม่ดื่มสุรา เป็นต้น
7. สะเก็ดเงินมักเห่อในฤดูหนาว

คำแนะนำในการปฏิบัติตัวของผู้ป่วยสะเก็ดเงิน

1. ใช้ยาสม่ำเสมอตามแพทย์สั่ง หากขาดยามักมีผลทำให้รอยโรคเห่อ
2. อย่าเกา และเลี่ยงการเกิดแผล เนื่องจากอาจเกิดรอยโรคใหม่ในบริเวณที่เกาหรือแผลที่หายแล้ว
3. เลี่ยงความเครียด ที่รวมถึง การพักผ่อนไม่เพียงพอ การเสพสุรา และสูบบุหรี่ เป็นต้น โดยเฉพาะสุราที่ต้องหยุดในรายที่รักษาด้วยยารับประทาน เนื่องจากอาจเกิดผลข้างเคียงได้
4. ลบน้ำหนักในผู้ป่วยที่อ้วน การลดน้ำหนักจะช่วยให้สะเก็ดเงินทุเลา
5. ป้องกันโรคติดเชื้อ เนื่องจากบางโรคอาจกระตุ้นให้สะเก็ดเงินเห่อ ได้แก่ ไม่คลุกคลีกับผู้ที่สงสัยเป็นโรคเจ็บคอสเตรปโตค็อกคัสเพื่อลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อแบคทีเรียสเตรปโตค็อกคัส ลดความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีด้วยการมีคู่นอนเดียวหรือใช้ถุงยางอนามัย
6. ควรแจ้งแพทย์ทุกครั้งว่ามิสะเก็ดเงินเป็นโรคประจำตัว เนื่องจากยาบางชนิดอาจกระตุ้นให้สะเก็ดเงินเห่อได้