

## โรคดึงผมตนเอง

### TRICHOTILLOMANIA

นายแพทย์ตรีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

โรคดึงผมตนเอง (Trichotillomania หรือ Hair-Pulling Disorder) เป็นความผิดปกติในกลุ่มโรคย้ำคิดย้ำทำ เป็นภาวะที่มีพฤติกรรมดึงผมหรือขนตามร่างกายของตนเองซ้ำ ๆ โดยไม่สามารถยับยั้งชั่งใจได้ มีความพยายามที่จะหยุดดึง แต่แล้วก็กลับมาดึงใหม่อีก ซึ่งการดึงผมอาจทำให้รู้สึกผ่อนคลายหรือพอใจหลังจากที่ได้ดึง หรืออาจดึงในขณะที่ทำกิจกรรมอื่น ๆ โดยไม่รู้ตัวก็ได้ พบได้ร้อยละ 0.5-2 ของประชากร ส่วนใหญ่พบในวัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ตอนต้น แต่ในวัยเด็กก็สามารถพบได้เช่นกัน

ส่วนใหญ่ผู้ป่วยมักไม่ได้ไปปรึกษากับจิตแพทย์ เนื่องจากรู้สึกอาย หรือคิดว่าเป็นเพียงนิสัยที่ไม่ดีที่ทำงานเคยชิน ไม่คิดว่าตนเองป่วยเป็นอะไร พบว่า ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะหายเองตามธรรมชาติเพียงร้อยละ 14 ในขณะที่มากกว่าร้อยละ 50 จะรู้สึกว่าการดึงผมดีขึ้นในระยะเวลาอันสั้น ถ้าได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม

อาการของโรคนี้ คือ มีพฤติกรรมดึงผมหรือขนตามร่างกายของตนเองซ้ำ ๆ แต่ครั้งจะทำไม่นาน แต่ทำบ่อย ๆ โดยมักดึงเส้นผมบนหนังศีรษะ (พบร้อยละ 72.8) ขนคิ้ว ขนตา หนวดเครา ขนตามบริเวณร่างกาย หรือขนบริเวณอวัยวะเพศ ทำให้ผมหรือขนในบริเวณนั้นบางลง หรือร่วงหายไปเป็นหย่อม ๆ

วิธีการของแต่ละคนอาจมีความแตกต่างกัน บางรายอาจใช้มือฉีกผมแล้วดึง ใช้พินกดดึงผม เคี้ยวผม หรือกลืนเส้นผมเข้าไปด้วย บางคนดึงแต่เส้นผม แต่บางคนก็ถอนขนคิ้วหรือขนตาด้วย

ภาวะแทรกซ้อนที่ตามมา คือ ผู้ป่วยจะพยายามหลีกเลี่ยงการพบปะผู้คน เพื่อปกปิดบริเวณที่ผมหรือขนหายไป อาจมีการติดเชื้อที่ผิวหนังบริเวณที่ดึง และอาจสูญเสียผมหรือขนบริเวณนั้นอย่างถาวร ซึ่งมักทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับภาพลักษณ์และความพึงพอใจในตนเอง รวมทั้งอาจส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานหรือความสัมพันธ์กับคนอื่นด้วย

หากรับประทานผมหรือขนเข้าไปในร่างกายจำนวนมาก อาจทำให้เกิดภาวะขาดสารอาหาร หรือลำไส้อุดตัน เนื่องจากขนสะสมรวมกันจนเป็นก้อนอยู่บริเวณกระเพาะอาหารหรือลำไส้ อาจมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง มีเลือดออกผิดปกติ หรือมีปัญหาเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

สาเหตุยังไม่ระบุแน่ชัด คาดว่าเป็นผลมาจากปัจจัยในเรื่อง ความผิดปกติทางอารมณ์และจิตใจ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล โรคซึมเศร้า และโรคย้ำคิดย้ำทำ การไม่พึงพอใจในภาพลักษณ์ของตนเอง หรือความผิดปกติเกี่ยวกับการทำงานของสมองที่เชื่อมโยงระหว่างส่วนที่ควบคุมอารมณ์ การเคลื่อนไหว การสร้างนิสัย ความเคยชิน และความยับยั้งชั่งใจ

ตัวกระตุ้นที่ทำให้ดึงผมมีหลายลักษณะ ได้แก่ ตัวกระตุ้นทางประสาทสัมผัส (เช่น ผมหนา ผมยาว ความรู้สึกบริเวณหนังศีรษะ) ตัวกระตุ้นทางอารมณ์ (เช่น วิตกกังวล ตึงเครียด โกรธ เบื่อ) และตัวกระตุ้นทางความคิด (เช่น คิดเกี่ยวกับทรงผมหรือรูปลักษณ์ คิดบิดเบือนจากความเป็นจริง) บางทีมีหลายตัวกระตุ้น บางทีเปลี่ยนไปในแต่ละช่วงของวัน และบางทีไม่มีตัวกระตุ้น ดึงแบบอัตโนมัติ

วิธีการรักษา คือ การบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioural Therapy: CBT) โดยใช้เทคนิค Habit Reversal Training (HRT) ซึ่งช่วยให้ผู้ป่วยรู้เท่าทันความคิดขณะที่มีความต้องการดึงผม จัดการกับความคิดที่อาจกระตุ้นให้เกิดความเครียดจนต้องการดึงผม แล้วเปลี่ยนจากการดึงผมเป็นพฤติกรรมอื่นแทน นอกจากนี้ยังมีเทคนิค

Dialectical Behavior Therapy (DBT) และจิตบำบัดแบบ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) ที่พบว่านำมาใช้เสริมในการบำบัดได้ผลดี

คำแนะนำเพิ่มเติมเมื่อมีความต้องการติ่งผม ให้เปลี่ยนเป็นพฤติกรรมอื่นแทน เช่น หาลูกบอลลูกเล็ก ๆ มาบีบเพื่อให้ผ่อนคลายแทน ควบคุมการหายใจเพื่อผ่อนคลาย พุดย้าเตือนตัวเองให้หยุดดึง อาบน้ำ ออกกำลังกาย วาดรูป ร้องเพลง ติดพลาสติกที่ปลายนิ้ว หรือตัดผมสั้น

มีการใช้ยาเพื่อรักษาควบคุมไปด้วย แต่ยังไม่มียาตัวใดที่ได้รับการยอมรับเป็นยาหลัก ยาที่มีการนำมาใช้และมีการวิจัยสนับสนุน ได้แก่ ยาต้านเศร้ากลุ่ม Selective Serotonin Reuptake Inhibitor (SSRI), Clomipramine, Olanzapine, Dronabinol และ N-acetylcysteine (NAC)

## เอกสารอ้างอิง

- ..... (2022). **Trichotillomania (hair pulling disorder)**. [Online]. Available URL: <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/trichotillomania/>
- Grant JE, Chamberlain SR. (2016). Trichotillomania. **Am J Psychiatry**, 173(9):868-74.
- Rehm I, Moulding R, Nedeljkovic M. (2015). Psychological treatments for trichotillomania: update and future directions. **Australas Psychiatry**, (4):365-8.
- Snorrason I, Berlin GS, Lee H. (2015). Optimizing psychological interventions for trichotillomania (hair-pulling disorder): an update on current empirical status. **Psychol Res Behav Manag**, 8:105-13.

### บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). **โรคดึงผมตนเอง (Trichotillomania)**. [Online]. Available URL: [happyhomeclinic.com/sp08-trichotillomania.html](http://happyhomeclinic.com/sp08-trichotillomania.html)

(บทความต้นฉบับ: เมษายน 2565)