



KETOMBE

DEFINISI

- Ketombe (juga disebut sindap dan kelemumur; dengan nama ilmiah *Pityriasis capitis*) adalah pengelupasan kulit mati berlebihan di kulit kepala, akibat peradangan di kulit karena adanya gangguan kelenjar minyak.
- Sel-sel kulit yang mati dan terkelupas merupakan kejadian alami yang normal bila pengelupasan itu jumlahnya sedikit.



GEJALA

1. Serpihan/sisik



2. Gatal



3. Kemerahan



PENYEBAB

- Kulit terlalu kering.
- Kulit terlalu berminyak.
- Terlalu sering atau terlalu jarang keramas.
- Stres.
- Penggunaan kosmetik rambut yang berlebihan atau tidak cocok.
- Konsumsi makanan berlemak secara berlebihan.
- *Malassezia* (jamur yang dapat menyebabkan *seborrheic dermatitis* yaitu radang pada kulit).
- *Psoriasis* (akumulasi sel kulit mati yang membentuk sisik perak yang tebal).
- *Craddle cap* (*seborrheic dermatitis* pada kulit kepala bayi).
- Dermatitis (radang kulit) akibat sensitivitas terhadap produk perawatan rambut tertentu atau pewarna rambut.

PENCEGAHAN

- Belajar untuk mengatur stres.
- Keramas secara teratur 2-3 kali seminggu. Jika rambut cenderung berminyak, keramas dapat dilakukan setiap hari dan lebih aman jika menggunakan sampo yang tidak terlalu keras (*mild shampoo*).
- Hentikan pemakaian produk penata rambut yang tidak cocok bagi rambut dan dapat memicu ketombe misalnya *hair spray, styling gels* dll.
- Makan makanan yang sehat. Makanan dapat menyediakan cukup *zinc* (seng), vitamin B, dan asam lemak esensial yang dapat membantu mencegah ketombe.
- Sedikit berjemur di bawah sinar matahari karena sinar matahari dapat membantu proses pencegahan dan penyembuhan ketombe. Namun jika terlalu lama, sinar matahari dapat merusak kulit kepala dan rambut.



CARA MENGATASI

- Bersihkan kulit kepala dengan sampo yang lembut untuk menurunkan kadar minyak pada kulit kepala.
- Hindari meminjamkan sisir pada orang lain dan begitu pula sebaliknya.
- Jaga barang-barang pribadi agar senantiasa dalam keadaan bersih, seperti sisir, handuk dan sarung bantal.
- Jaga agar kulit kepala dan rambut tetap bersih. Cucilah rambut secara teratur dan lakukan pemijatan pada kulit kepala.
- Kurangi makan makanan yang berminyak dan berlemak serta memperbanyak makanan yang mengandung *zinc* (seng).



- Jika jenis sampo biasa gagal, gunakan sampo atau krim antiketombe yang dapat dibeli bebas di toko atau apotek.
 - Sampo antiketombe
Kandungan sampo yang dapat membantu mengatasi ketombe yaitu *tar*, *asam salisilat*, *zinc*, *selenium sulfida*, dan *ketokonazol*. Sampo ini dapat digunakan sepanjang waktu atau hanya 1 atau 2 kali seminggu, tergantung keparahan gejalanya. Jika salah satu sampo tersebut hanya bekerja sementara kemudian ketombe tetap muncul, maka gantilah dengan yang lain. Pastikan juga biarkan sampo selama setidaknya 5 menit agar zat aktif dapat bekerja optimal sebelum dibilas.
 - Krim
Terdapat pengobatan tambahan dengan dua tipe krim untuk mengurangi ketombe yaitu krim kortison dan krim antijamur.
- Jika Anda telah keramas sesuai anjuran dengan menggunakan produk-produk tersebut namun masih terdapat ketombe maka kunjungi lagi dokter atau ahli dermatologi. Mungkin Anda memerlukan sampo yang lebih kuat atau perawatan yang lebih dengan lotion steroid.

ZAT BERKHASIAT/ OBAT KETOMBE

1. **Shampo yang mengandung Selenium sulfid /Zinc pirithone**

Bekerja dengan memperlambat kematian sel kulit dan dapat mengurangi jamur malassezia. Sampo jenis ini dapat melunturkan rambut yang diwarnai, jadi pastikan untuk menggunakannya sesuai petunjuk dan bilas dengan baik setelah keramas.

Aturan pakai:

- Gunakan 5-10 ml, dipijat dan dibiarkan 2-3 menit kemudian dibilas. Ulangi pemakaian sekali lagi.
- Digunakan 2-3x seminggu dan kemudian dilanjutkan dengan 1x seminggu.



2. Shampo yang mengandung Mundidone (Povidon iodine 4%)

Merupakan antiseptik germisida yang berspektrum luas dan efektif terhadap bakteri, jamur, protozoa dan ragi.

Cara pakai:

- Untuk ketombe berlebih, gunakan 2 kali seminggu sampai ketombe hilang.
- Untuk mencegah ketombe, gunakan 1x seminggu secara rutin.

Peringatan:

Hentikan pengobatan jika timbul iritasi lokal. Hanya untuk pemakaian luar.



3. Shampo yang mengandung sulfur

Sulfur mempunyai efek germisida, fungisida, parasitisida dan juga efek keratolitik.

Cara pakai:

Basahi rambut, oleskan sampo secukupnya.

Gosok0gosokkan hingga berbusa. Pijat kulit kepala selama 1-2 menit, kemudian bilaslah dengan air sampai bersih.

4. Resorsinol

Resorsinol memiliki efek anti bakteri, antijamur, anti iritan lokal dan keratolitik.

Bentuk sediaan:

- Salep dengan kadar resorinol 1-2%
- Lotion (cairan)

Cara pakai: Dioleskan pada kulit rambut





TERIMA KASIH

