

# 5 วิธี... ดูแลสุขภาพเส้นผม



Good Health

ใครๆ ก็ฝันอยากมีผมสวยสวยเก๋ จะตัดแต่งอย่างไรก็ได้ หันสมัยได้เสมอ แต่ผมนั้นอาจดูห่างไกล เมื่อมีปัญหาผมร่วงมากจนใจ เพราะจะทำทรงไหนก็ดูไม่มั่นใจ ถ้าใครเคยเจอกับปัญหาผมร่วงคงจะทราบดีว่าปัญหานี้เป็นเรื่องใหญ่ ยิ่งผมร่วงมากเท่าไร ความกังวลก็ยิ่งมากขึ้น ภาวะความเครียดก็ตามมา

การดูแลผมให้สวย สุขภาพดี โดยทั่วไปสามารถทำได้ไม่ยาก เพียงหลีกเลี่ยงจากอาการเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลข้างเคียง กดเครื่องตีผมแอลกอฮอล์ และบู่หรือ หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี และความร้อนกับเส้นผม และดูแลเรื่องของโภชนาการให้ดี แค่นี้ ก็ช่วยได้มากแล้ว

แต่สำหรับหลายๆ คน ที่มีอาการผมร่วงมากกว่าปกติ อาจจะมีสาเหตุที่แตกต่างออกไป และต้องการการดูแลที่มากกว่าการดูแลทั่วๆ ไป เราลองมาดูกันดีกว่าว่าสาเหตุที่มาของอาการผมร่วงนั้นมาจากปัจจัยใดบ้าง จะได้แก้ไขปัญหานั้นได้ถูกต้อง

**ความเครียด** ถ้าเป็นมากร่วมกับพักผ่อนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือนอนไม่หลับเป็นระยะเวลานาน จะส่งผลทำให้กระทบต่อหลายระบบในร่างกาย รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันทางฮอร์โมนต่างๆ เกิดการเสียสมดุลในร่างกาย ทำให้การหลุดร่วง และการงอกใหม่ของผมเสียสมดุลไปด้วย ความเครียดนี้รวมถึง การไม่สบายเรื่องรัง มีไข้สูง ภาวะหลังคลอดลูก หรือหลังผ่าตัดที่ต้องเสียเลือดมาก เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุทำให้ผมร่วงได้ทั้งหมด

**อายุ** เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น บางคนอาจมีการเสื่อมของเซลล์มากขึ้น ทำให้ผมบนหนังศีรษะบางลง เส้นผมมีขนาดและความยาวลดลง การไหลเวียนของเลือดไปยังศีรษะและราก



ผมน้อยลง จึงทำให้การเจริญเติบโตของเส้นผมเกิดช้าลงไปด้วย

**โรคประจำตัว** เช่นโรคเบาหวาน จะมีผลกับหลายๆ ระบบในร่างกาย รวมถึงเรื่องเส้นเลือดที่จะนำอาหารไปเลี้ยงเส้นผม ผู้ที่มีการทำงานของต่อมไทรอยด์ผิดปกติ ผู้ที่มีภาวะโรคทางภูมิคุ้มกัน เกิดจากภูมิคุ้มกันตัวเองไปทำลายรากผม ก็ทำให้เกิดผมร่วงได้ ผู้ที่มีภาวะซีด หรือเสียเลือดเรื้อรัง ก็จะทำให้ผมร่วงได้มาก และการงอกใหม่เกิดขึ้นได้ไม่ดีเป็นต้น

**ยาบางชนิด** เช่น ยารักษาโรคหัวใจ ยาปฏิชีวนะ จะพบกลุ่มวิตามินบีที่รับประทานยามีผลข้างเคียงเรื่องผมร่วงได้ ยาลดความดัน

ยากันชัก เป็นต้น

**การขาดสารอาหาร** ส่วนประกอบหลักของผมคือโปรตีน หากมีการควบคุมอาหาร หรือลดน้ำหนัก เลือกรับประทานอาหาร หรือรับประทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ อาจขาดสารอาหารและแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อการสร้างเส้นผมได้

**การทำ Hair Cosmetics ต่างๆ** เช่น ย้อมผม ดัดผม ยืดผม การทำร้ายเส้นผมบ่อยๆ ก็เป็นสาเหตุทำให้ผมหลุดร่วงง่าย

**กรรมพันธุ์** ปัญหานี้ความจริงเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ หากได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อและแม่ แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องได้รับลักษณะทางพันธุกรรมนั้นๆ เพราะส่วนใหญ่แล้วต้องมีปัจจัยและสาเหตุอื่น

เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

**การสูบบุหรี่และดื่มเหล้า เป็นระยะเวลา**

**นาน มีผลทำให้ผมร่วง และสุขภาพผมไม่ดีได้เช่นกัน**

พอจะทราบสาเหตุที่มาของอาการผมร่วงกันแล้ว ถ้าปัจจัยไหนเลี่ยงได้ ก็พยายามหาทางเลี่ยง ก่อนที่จะเกิดปัญหาผมร่วงแล้วค่อยมาหาทางแก้ทีหลัง

ผมสวยๆ ก็เปรียบเสมือนต้นไม้ ต้องคอยดูแลรดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรวนดิน ให้แสงแดด ต้นไม้จึงจะเจริญเติบโตดี นอกจากหลีกเลี่ยงสาเหตุผมร่วงให้ไกลแล้ว เรามีเทคนิคง่ายๆ สำหรับการดูแลผมที่เราสามารถทำได้ในทุกๆ วันกัน เป็นการดูแลจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

### 1) ปัจจัยภายใน

ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถ้าดูอาหารที่รับประทานเป็นประจำแล้วไม่ครบถ้วน อาจรับประทานวิตามินเสริมที่ช่วยในการบำรุงหนังศีรษะและเส้นผมได้ นอกจากนั้นแล้วการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดความเครียด ทำจิตใจให้สบาย หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และดื่มเหล้า เส้นผมก็จะเจริญเติบโตได้เป็นปกติ

### 2) ปัจจัยภายนอก

สิ่งที่จะต้องมาสัมผัสทั้งหนังศีรษะและเส้นผมของเราเกือบทุกวัน ก็คือแชมพูสระผม ควรเลือกแชมพูที่เหมาะสมกับสภาพหนังศีรษะของเรา ความถี่ในการสระผมก็ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของแต่ละวัน หลีกเลี่ยงการทำร้ายหนังศีรษะบ่อยครั้งด้วยสารเคมีและความร้อนจัด รวมถึงแสงแดด สุขภาพผมก็จะดีและไม่หลุดร่วงง่าย

ปัจจัยง่ายๆ เหล่านี้ที่จะทำให้ผมสวยอยู่กับเราไปนานๆ.

**ข้อมูล : นิตนาท คลินิก #Netanart Clinic  
ชั้น 2 Life Center (Q.House Lumpini)**