

5 วิธี ดูแลสุขภาพเส้นผม

โดย MGR Online



15 มีนาคม 2559 12:52 น.

ใครๆ ก็ฝันอยากมีผมสวยสวยเก๋ จะตัดแต่งอย่างไรก็ได้ หันสมัยได้เสมอ แต่ฝันนั้นอาจดูห่างไกล เมื่อมีปัญหาผมร่วงมากจนใจ เพราะจะทำทรงไหนก็ดูไม่มั่นใจ ถ้าใครเคยเจอกับปัญหาผมร่วงคงจะหราบดีว่าปัญหานี้เป็นเรื่องใหญ่ ยิ่งผมร่วงมากเท่าไร ความกังวลก็ยิ่งมากขึ้น ภาวะความเครียดก็ตามมา

การดูแลผมให้สวย สุขภาพดี โดยทั่วไปสามารถทำได้ไม่ยาก เพียงหลีกเลี่ยงจากอาการเครียด และพักผ่อนให้เพียงพอ หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลข้างเคียงของเครื่องสำอางค์มีแอลกอฮอล์ และนุหรี่ หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี และความร้อนกับเส้นผม และดูแลเรื่องของโภชนาการให้ดี แค่นี้ ก็ช่วยได้มากแล้ว

แต่สำหรับหลายๆ คน ที่มีอาการผมร่วงมากกว่าปกติ อาจจะมีสาเหตุที่แตกต่างออกไป และต้องการการดูแลที่มากกว่าการดูแลทั่วๆ ไป เราลองมาดูกันดีกว่าว่าสาเหตุที่มาของอาการผมร่วงนั้นมาจากปัจจัยใดบ้าง จะได้แก้ไขปัญหานั้นได้ถูกต้อง

Life Center

5 วิธี ดูแลสุขภาพเส้นผม

Taking care of your hair

- 1 หลีกเลี่ยงอาการเครียด พักผ่อนให้เพียงพอ
- 2 หลีกเลี่ยงการใช้ยาที่มีผลข้างเคียง
- 3 ลดพฤติกรรมทำร้ายผม การใช้สารเคมี ความร้อน
- 4 หลีกเลี่ยงนุหรี่ และ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 5 ทานอาหารให้ครบ 5 หมู่

ความเครียด ถ้าเป็นมากร่วมกับพักผ่อนน้อย พักผ่อนไม่เพียงพอ หรือนอนไม่หลับเป็นเวลานาน จะส่งผลทำให้กระทบต่อหลายระบบในร่างกาย รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันต้านทาน สารโรมันต่างๆ เกิดการเสียสมดุลในร่างกาย ทำให้การหลุดร่วง และการงอกใหม่ของเส้นผมเสียสมดุลไปด้วย ความเครียดนี้รวมถึง การไม่สบายเรื้อรัง มีไข้สูง ภาวะหลังคลอดลูก หรือหลังผ่าตัดที่ต้องเสียเลือดมาก เหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุทำให้ผมร่วงได้ทั้งหมด

อายุ เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น บางคนอาจมีการเสื่อมของเซลล์มากขึ้น ทำให้ผมบนหนังศีรษะบางลง เส้นผมมีขนาดและความยาวลดลง การไหลเวียนของเลือดไปยังศีรษะและรากผมน้อยลง จึงทำให้การเจริญเติบโตของเส้นผมเกิดช้าลงไปด้วย

โรคประจำตัว เช่นโรคเบาหวาน จะมีผลกับหลายๆ ระบบในร่างกาย รวมถึงเรื่องเส้นเลือดที่จะนำอาหารไปเลี้ยงเส้นผม ผู้ที่มีการทำงานของต่อมไทรอยด์ผิดปกติ ผู้ที่มีภาวะโรคทางภูมิคุ้มกัน เกิดจากภูมิคุ้มกันตัวเองไปทำลายรากผม ก็ทำให้เกิดผมร่วงได้ ผู้ที่มีภาวะซีด หรือเสียเลือดเรื้อรัง ก็จะทำให้ผมร่วงได้มาก และการงอกใหม่เกิดขึ้นได้ไม่ดี เป็นต้น

ยาบางชนิด เช่น ยารักษาโรคหัวใจกลุ่มวิตามินเอ จะพบกลุ่มวัยรุ่นที่ทานยามีผลข้างเคียงเรื่องผมร่วงได้ ยาลดความดัน ยาขับชัก เป็นต้น

การขาดสารอาหาร ส่วนประกอบหลักของผมคือโปรตีน หากมีการควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก เลือกทาน หรือทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ อาจขาดสารอาหารและแร่ธาตุที่มีความจำเป็นต่อการสร้างเส้นผมได้

การทำ Hair Cosmetics ต่างๆ เช่น ย้อมผม ตัดผม บิดผม การทำร้ายเส้นผมบ่อยๆ ก็เป็นสาเหตุทำให้ผมหลุดร่วงง่าย

กรรมพันธุ์ ปัญหานี้ความจริงเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้หากได้รับการถ่ายทอดทางพันธุกรรมจากพ่อและแม่ แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกคนต้องได้รับลักษณะทางพันธุกรรมนั้นๆ เพราะส่วนใหญ่แล้วคงจะมีปัจจัยและสาเหตุอื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

การสูบบุหรี่และดื่มเหล้าเป็นเวลานาน มีผลทำให้ผมร่วงและสุขภาพผมไม่ดีได้เช่นกัน

พอจะทราบสาเหตุที่มาของอาการผมร่วงกันแล้ว ถ้าปัจจัยไหนเลี้ยงได้ ก็พยายามหาทางเลี้ยง ก่อนที่จะเกิดปัญหาผมร่วงแล้วค่อยมาหาทางแก้ทีหลัง

ผมสวยๆ ก็เปรียบเสมือนต้นไม้ ต้องคอยดูแลรดน้ำ ใส่ปุ๋ย พรุนดิน โห่แสงแดด ต้นไม้จึงจะเจริญเติบโตดี นอกจากหลักหนีสาเหตุผมร่วงให้ไกลแล้ว เรามีเทคนิคง่ายๆ สำหรับการดูแลผมที่เราสามารถทำได้ในทุกๆ วันกัน เป็นการดูแลจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

1) ปัจจัยภายใน

ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถ้าดูอาหารที่ทานเป็นประจำแล้วไม่ครบถ้วน อาจทานวิตามินเสริมที่ช่วยในการบำรุงหนังศีรษะและเส้นผมได้ นอกจากนั้นแล้ว การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดความเครียด ทำจิตใจให้สบาย หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มเหล้า เส้นผมก็จะเจริญเติบโตได้เป็นปกติ

2) ปัจจัยภายนอก

สิ่งที่จะต้องมาสัมผัสทั้งหนังศีรษะและเส้นผมของเราเกือบทุกวัน ก็คือแชมพูสระผม ควรเลือกแชมพูที่เหมาะสมกับสภาพหนังศีรษะของเรา ความถี่ในการสระผมก็ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของแต่ละวัน หลีกเลี่ยงการทำร้ายหนังศีรษะบ่อยครั้งด้วยสารเคมีและความร้อนจัด รวมถึงแสงแดด สุขภาพผมก็จะดีและไม่หลุดร่วงง่าย

ปัจจัยอื่นๆ เหล่านี้ที่จะทำให้ผมสวยอยู่กับเราไปนานๆ