

# ขวัญเรือน

WWW.KWANRUEN.COM

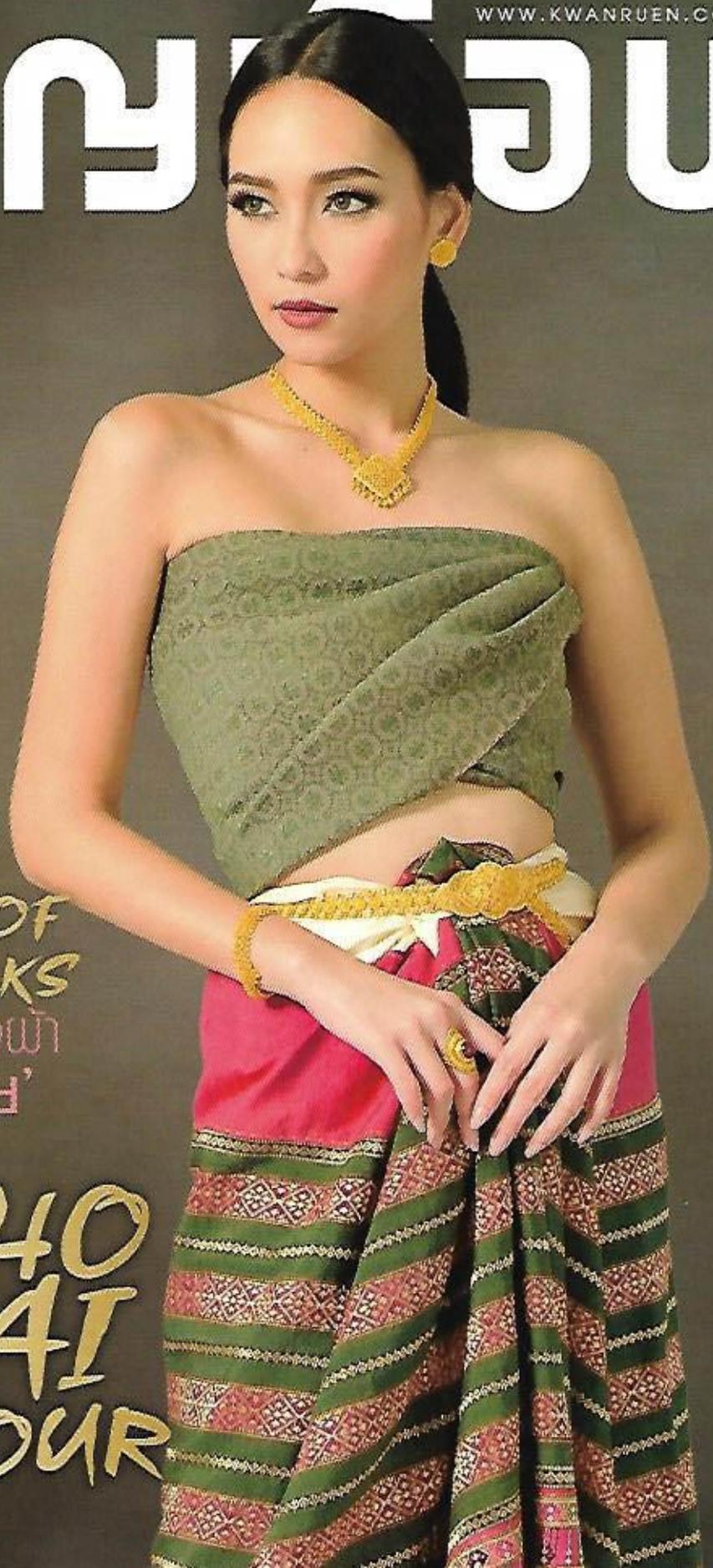
ตัวตบจริง  
“บี-น้ำทิพย์”

รักษาตัวเอง  
ยามเป็นหวัด

ก่อสร้างเรื่องของ  
‘ภาคินัย’  
สุดยอดนักเขียน  
แนวสยองขวัญ

STORY OF  
THAI SILKS  
ตามรอยแหล่งผ้า  
‘ศรีสะเกษาลัย’

SUKHO  
THAI  
GLAMOUR



# ทิป เทคนิค ให้ผมสวย ทั้งภายใน ภายนอก

## ผมร่วงทำอย่างไรดี?

สาเหตุของอาการผมร่วงมาจากหลายปัจจัย...เพราะฉะนั้นต้องดูปัญหาที่คุณมี เพื่อจะแก้ได้ตรงจุด



Beauty

**ความเครียด** ถ้าเป็นมากร่วมกับพักผ่อนน้อย หรือนอนไม่หลับเป็นระยะเวลาานาน จะส่งผลกระทบต่อหลายระบบในร่างกาย รวมถึงระบบภูมิคุ้มกันต่าง ๆ เกิดการเสียสมดุล ทำให้การหลุดร่วง และการงอกใหม่ของเส้นผมเสียสมดุลไปด้วย ความเครียดนี้ รวมถึงการไม่สบายเรื่องจริง มีไข้สูง ภาวะหลังคลอดลูก หรือหลังผ่าตัดที่ต้องเสียเลือดมาก

**อายุ** เมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น บางคนอาจมีการเสื่อมของเซลล์มากขึ้น ทำให้ผมบนหนังศีรษะบางลง เส้นผมมีขนาดและความยาวลดลง การไหลเวียนของเลือดไปยังศีรษะและรากผมน้อยลง ทำให้การเจริญเติบโตของเส้นผมเกิดช้าลง

**ยาบางชนิด** เช่น ยารับประทานรักษาสิวกลุ่มวิตามินเอ พบกลุ่มยารุ่นที่ทานยามีผลข้างเคียงเรื่องผมร่วง ยาลดความดัน ยากันชัก เป็นต้น

**การขาดสารอาหาร** ส่วนประกอบหลักของผมคือโปรตีน หากมีการควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก หรือทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ อาจขาดสารอาหาร และแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสร้างเส้นผมได้

**การทำ Hair Cosmetics ต่าง ๆ** เช่น ย้อมผม ตัดผม ยืดผม การทำร้ายเส้นผมบ่อย ๆ ทำให้ผมหลุดร่วงง่าย

**กรรมพันธุ์**

**การสูบบุหรี่และดื่มเหล้า เป็นระยะเวลานาน**

## ดูแลผมจากปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก

○ **ปัจจัยภายใน** ต้องรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ถ้าดูอาหารที่ท่านเป็นประจำแล้วไม่ครบถ้วน อาจทานวิตามินเสริมที่ช่วยในการบำรุงหนังศีรษะและเส้นผมได้นอกจากนั้น การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ลดความเครียด ทำจิตใจให้สบาย หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่และดื่มเหล้า

○ **ปัจจัยภายนอก** ควรเลือกแชมพูที่เหมาะสมกับสภาพหนังศีรษะของเรา ความถี่ในการสระผมก็ขึ้นอยู่กับกิจกรรมของแต่ละวัน หลีกเลี่ยงการทำร้ายหนังศีรษะบ่อยครั้งด้วยสารเคมี และความร้อนจัด รวมถึงแสงแดด สุขภาพผมก็จะดีและไม่หลุดร่วงง่าย

ข้อมูลจาก นิตนาท คลินิก