

ผสมร่าง....ปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม



โดยธรรมชาติแล้วเส้นผมของคนเราจะมีการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนหลุดร่วงและงอกใหม่อยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นผลกระทบจากพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การหวีผม หรือสระผม จะมีผมร่วงตามมาซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ แต่มีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาผมร่วงมากกว่าปกติ จนทำให้สูญเสียความมั่นใจ ซึ่งอาการผมร่วงผิดปกติสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศและเกือบทุกวัย เรามาทำความเข้าใจ “สาเหตุของผมร่วง” ให้มากขึ้น เพื่อดูแลให้เส้นผมอยู่กับเราไปนาน ๆ

เส้นผมของคนเราแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ รากผม (ส่วนที่ฝังอยู่ใต้ศีรษะ) กับเส้นผม (ส่วนที่งอกเหนือหนังศีรษะ) โดยภายในเส้นผมประกอบไปด้วยโปรตีนและเคราติน โครงสร้างของเส้นผมส่วนใหญ่คือโปรตีน หากทานอาหารที่มีโปรตีนน้อยเกินไปจะทำให้เกิดการสูญเสียของเม็ดสี (grayness) ได้ อาหารที่อุดมด้วยโปรตีน เช่น โยเกิร์ตกรีก ไข่แดง ผักคะน้า ถั่ว เต้าหู้ ไข่ เป็นต้น ส่วนเคราตินจะทำหน้าที่ป้องกันการดูดซึมสารต่างๆ ลดอันตรายจากแสงอาทิตย์ รวมถึงเป็นสารอาหารหลักสำคัญของเส้นผม

ทั้งนี้รากผมที่อยู่ใต้ศีรษะ แต่ละรากจะมีปมปลายแหลม 1 ปม ทำหน้าที่เปรียบเสมือนท่อส่งอาหารเลี้ยงเส้นผมให้เจริญเติบโต หากปมปลายแหลมตายไปผมก็จะขาดอาหารและหลุดร่วงไปในที่สุด

ใน 1 วัน เส้นผมจะหลุดร่วงประมาณ 50-100 เส้น ซึ่งเป็นกระบวนการงอกใหม่ของเส้นผมถือเป็นเรื่องปกติ แต่หากเส้นผมเกิดการหลุดร่วงในปริมาณที่มากกว่านั้น เป็นสัญญาณว่าเส้นผมของคุณอ่อนแอ ซึ่งอาจเกิดจากหลายสาเหตุ ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ได้รับปริมาณสารอาหารไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ได้แก่ โปรตีน เหล็ก วิตามินบี 12 หรือแม้แต่ความเครียดก็เป็นอีกหนึ่งสาเหตุที่ไม่ควรละเลย เพราะความเครียดสามารถทำให้แอนโดรเจนหรือฮอร์โมนเพศชายเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้ผมร่วงได้มากที่สุด หรือแม้แต่คุณแม่ที่เพิ่งคลอดบุตร ก็เป็นหนึ่งในสาเหตุของการเกิดเส้นผมร่วงได้เช่นกัน เนื่องจากระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจนเปลี่ยนไป แต่เส้นผมหลุดร่วงจากสาเหตุนี้สุดท้ายแล้วเส้นผมของคุณจะค่อยๆ กลับมางอกตามปกติ

อีกสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาเส้นผมหลุดร่วงคือ อายุ หากคุณอยู่ในช่วงวัยทองหรือกำลังจะเข้าสู่ช่วงดังกล่าว การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายอาจส่งผลต่อเส้นผมเช่นกัน อย่างไรก็ตาม เส้นผมจะแก่ขึ้นและบางลงเมื่อเราอายุมากขึ้น ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมชาติ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการชราภาพที่ทุกคนต่างก็ต้องเผชิญประเภทของผมร่วง

1.ผมร่วงประเภทเซลล์รากผมถูกทำลาย (Scarring) หรือผมร่วงอย่างถาวร ลักษณะที่พบได้บ่อยที่สุดของอาการผมร่วงคือโรคที่เกี่ยวกับผิวหนัง และเชื้อราที่หนังศีรษะ

2.ผมร่วงประเภทเซลล์รากผมยังไม่ถูกทำลาย (Non Scarring) มีอาการผมร่วงเป็นหย่อมวงกลม หรือวงรี (Alopecia areata) เกิดจากกระบวนการภูมิคุ้มกันของร่างกายที่ทำลายเซลล์รากผมของตนเองสามารถรักษาให้หายได้ เนื่องจากเซลล์รากผมยังไม่ถูกทำลาย แต่หากทิ้งไว้จะพัฒนาไปสู่แบบที่เป็นแผลเป็น (scarring) ได้

นอกจากนี้ ผมร่วงที่ผิดปกติอาจเป็นสัญญาณของการเกิดโรคได้ เช่น โรค Lupus หรือโรค SLE เป็นโรคภูมิคุ้มกันทำลายตัวเองอีกประเภทหนึ่ง

ซึ่งอาจจะมีอาการผมร่วงทั่วศีรษะแล้วเกิดเป็นแผลเป็นร่วมด้วย โรคเรื้อรัง เช่น โรคจิตพิลึก โรคตับ โรคไต โรคโลหิตจาง โดยร่างกายอาจขาดธาตุเหล็กซึ่งเป็นสาเหตุให้ผมร่วงได้ โรคภูมิคุ้มกันทำลายตัวเอง โดยระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายเข้าใจว่าเซลล์รากผมเป็นสิ่งแปลกปลอมของร่างกาย โรคไทรอยด์ ร่างกายจะขับไขมันออกมาทางผิวหนังมาก ทำให้หนังศีรษะมัน รากผมอ่อนแอ เป็นสาเหตุทำให้ผมร่วงได้ง่าย หรือแม้แต่สตรีวัยเจริญพันธุ์อาจเกิดภาวะการมีถุงน้ำในรังไข่หลายใบ (Polycystic ovary syndrome) ซึ่งเป็นความผิดปกติของระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้มีบุตรยาก ผิวหน้าน้ำมัน และมีภาวะผมบางจากแอนโดรเจน

การใช้ยาบางชนิดก็อาจมีผลทำให้เกิดผมร่วงได้เช่นกัน เช่น ยารักษาเบาหวาน การฉายรังสีในการรักษามะเร็ง ยาป้องกันการแข็งตัวของเลือด ยารักษาโรคพอกเป็นพิษ ยาคุมกำเนิด ยาใช้ป้องกันโรคเกาต์ ยาคลายเครียด ยาโรคหัวใจ และยาโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ที่มีปัญหาผมร่วง

1.ควรสระผมทำความสะอาดเส้นผม และผิวหนังของศีรษะอย่างสม่ำเสมอ

2.ไม่ควรเกาหรือขยี้หนังศีรษะแรงจนเกินไป

3.หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีกับหนังศีรษะ เช่น การย้อม ทำสี ดัด ผมที่บอบเกินไป

4.หลีกเลี่ยงการดึงหรือถอนผมเล่น

5.หลีกเลี่ยงความเครียด เพราะจะกระตุ้นให้อาการผมร่วงมากขึ้น

เมื่อทราบถึงสาเหตุการเกิดผมร่วงแล้ว จึงควรรับมือกับปัญหาผมร่วงอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหารที่ให้อาหารที่เพียงพอต่อความต้องการ เพื่อช่วยบำรุงเส้นผม ได้แก่ โปรตีน ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี 12 วิตามินดี 3 ทอเปอร

แนวน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 900

Section: First Section/-

วันที่: อาทิตย์ 20 กุมภาพันธ์ 2565

ปีที่: 42

ฉบับที่: 14906

หน้า: 7(ล่าง)

Col.Inch: 59.31

Ad Value: 53,379

PRValue (x3): 160,137

คลิป: ชาว-ดำ

คอลัมน์: วิทยาศาสตร์สำหรับเยาวชน: ผสมรวม....ปัญหาที่ไม่ควรมองข้าม

หรือชีลีเนียนก็สามารถช่วยได้ หรือหาวิธีรับมือและแก้ปัญหาเกี่ยวกับ
ความเครียด ซึ่งเป็นหนึ่งสาเหตุที่ทำให้ผมร่วง โดยการแก้ไขปัญห
จากภายใน ส่วนการแก้ปัญหาจากภายนอก เช่น การเลือกใช้แชมพู
ที่มีสารสกัดจากธรรมชาติ ลดการสัมผัสกับความร้อนจากเครื่อง
หนีบหรือไดร์เป่าผม แต่หากในกรณีผมร่วงที่เกิดจากปัญหาสุขภาพ
ควรปรึกษาแพทย์เพื่อที่จะได้หาวิธีการรักษาที่เหมาะสมต่อไป

เรียบเรียงข้อมูลจาก

<https://www.rd.com/health/beauty/hair-falling-out/>

<https://www.cosmopolitan.com/uk/beauty-hair/advice/a48958/hair-loss-reasons>

<https://xn--42c8ao1akazf5c2be0gsk.com/>

<https://ophealth.co/content/stop-hair-loss-before-baldness/>

<https://www.thairath.co.th/lifestyle/health-and-beauty/1529140>

<https://www.cigna.co.th/health-wellness/tip/cause-of-hair-loss-2020>

กองประชาสัมพันธ์

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย (วว.)