



สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย

สำหรับเยาวชน

สาเหตุของผมหงอกก่อนวัย

เมลานินไซท์ส มีส่วนประกอบของเอนไซม์ชนิดหนึ่ง มีชื่อเรียกว่า ไทโรซิเนส (Tyrosinase) เอนไซม์ตัวนี้จะสร้างเมลานินจากการดอะมิโนที่มีชื่อว่า ไทโรซิน ถูกสังเคราะห์ขึ้นในร่างกายของมนุษย์จากฟีนิลอลานีน (Phenylalanine) ซึ่งอยู่ในอาหารที่เรารับประทาน ได้แก่ นม ข้าวสาลี เป็นสิ่งที่ให้ฟีนิลอลานีนแก่เราได้มาก ถ้าร่างกายขาดสารเหล่านี้จะส่งผลให้ร่างกายขาดเมลานิน คือ เม็ดสีผม นี่คือนสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้ผมหงอกก่อนวัย สาเหตุอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการหงอกก่อนวัยได้คือเมื่อเซลล์คอร์เท็กซ์ไม่สามารถสร้างเอนไซม์ไทโรซิเนสได้เพียงพอการที่สร้างได้น้อยลงนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแบบค่อยเป็นค่อยไป จึงทำให้เม็ดสีค่อยๆ ลดลงไปที่ละน้อยๆ ซึ่งผลที่ตามมาคือ ผมที่งอกขึ้นใหม่ก็จะมีสีขาวกว่าเส้นที่มาแทน

การป้องกันผมหงอกก่อนวัยนั้น ร่างกายจะต้องได้รับสารต่างๆ ดังกล่าวนี้อาจจะเป็นการรับประทานอาหารที่มีสารเหล่านี้ หรือโดยการรับประทานสารอาหารเพิ่มโดยตรง (วิตามินเม็ด) อย่างไรก็ตาม แม้ว่าอาหารที่รับประทานมีสารเหล่านี้ครบถ้วนแล้วก็ตาม ผมก็ยังอาจหงอกก่อนวัยได้ด้วยสาเหตุอีกประการหนึ่ง คือ สารอาหารเหล่านี้จะถูกส่งไปยังเซลล์ของคอร์เท็กซ์ โดยเส้นเลือดฝอยซึ่งอยู่ในปุ่มขนาดเล็กมากบนผิวหนังชั้นที่เรียกว่า เดอร์มา (Derma) การที่เส้นเลือดเหล่านี้ถูกใช้งานมานานจึงทำให้คุณภาพการทำงานไม่ดีเหมือนเดิมพอที่จะสามารถนำสารอาหารเหล่านี้ไปส่งให้แก่เซลล์ของคอร์เท็กซ์ได้ แม้ว่าเราจะรับประทานสารอาหารเหล่านี้ไปแล้วก็ตาม การแก้ไขคงต้องใช้วิธีการย้อมผมเพื่อช่วยปกปิดโดยเลือกใช้ยาย้อมผมที่เกิดการระคายเคืองและมีผลข้างเคียงน้อยที่สุด สำหรับ

การดึงผมไม่มีส่วนทำให้ผมหงอกเกิดเพิ่มขึ้น ส่วนการรักษาด้วยยาคงต้องปรึกษาแพทย์ผิวหนังโดยตรง และที่บอกว่าห้ามดึงผมเพราะเมื่อดึงแล้วจะทำให้มีเพิ่มมากขึ้นไม่เป็นความจริงเลย

ดอกเตอร์เทด ได้อธิบายกลไกการเกิดผมขาวว่า ผมหงอกหรือผมขาวนี้เป็นสิ่งดั้งเดิมของผมคนเราโดยมีเซลล์สีผมซึ่งอยู่ตรงโคนรากผมเป็นตัวผลิตสีผมตามธรรมชาติ สีผมของแต่ละคนถ้าอายุมากขึ้นเซลล์สีผมก็จะค่อยๆ ฝ่อลงและตายไปสีผมก็จะค่อยๆ ขาวขึ้นๆ และสาเหตุที่ทำให้เกิดผมขาวนั้นก็มียหลายสาเหตุทั้งจากความเครียด อายุมากขึ้น พันธุกรรมก็มีส่วน รวมทั้งโรคบางชนิด เช่น โรคภูมิแพ้ โรคผิวหนังชนิดตุ่มน้ำคัน และโรคหอบหืดก็มีส่วนทำให้ผมเปลี่ยนเป็นสีขาวได้

ดอกเตอร์เทด ดาลี (Dr.Ted Daly) จากนิวยอร์ก ได้ค้นพบว่า มีบุคคลที่ผมขาว ซึ่งวันหนึ่งตื่นขึ้นมาแล้วพบว่า ผมของตัวเองกลับดำขึ้นมาปรากฏการณ์นี้แสดงให้เห็นว่าร่างกายของคนเราสามารถเยียวยาตนเองได้ แต่จะด้วยวิธีการใดนั้นจะต้องทำการศึกษาต่อไป อย่างไรก็ตาม ก็เป็นความหวังในอนาคตว่าเราจะสามารถค้นพบวิธีการพิชิตผมขาวได้ในไม่ช้านี้ สำหรับวิธีการรักษาผมขาวจากพันธุกรรมในขณะนี้ แพทย์จะให้ไลโปโซมส์ทาบริเวณหนังศีรษะ ซึ่งไลโปโซมส์จะช่วยให้ออมรากผมได้รับสารอาหาร เช่น โปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของเซลล์สีผมได้ดีขึ้น ซึ่งก็เป็นการช่วยให้ผลิตสีผมได้ดีขึ้นนั่นเอง ส่วนสาเหตุผมขาวจากความเครียดนั้น วิธีแก้ไขก็คือ พยายามผ่อนคลายความเครียดเท่านั้นเอง หากไม่ยากแก่ก่อนวัยอันควรผู้หญิงมักจะเครียดจนผมหงอกได้ง่ายกว่าผู้ชายและถ้าหากคุณต้องการความรวดเร็วขึ้นวิธีที่ดีที่สุดก็คือ การย้อมผมนั่นเอง เดียวนี้ในท้องตลาดมีผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่อ่อนโยนต่อเส้นผมของคุณมากมายหลายยี่ห้อให้เลือกใช้ ซึ่งควรจะเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ดีและสีผมที่เหมาะสมกับตัวเอง

เศกศักดิ์ เชยชม

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย(วว.)