

รัดผอมตึง...ระวังโรคเครียด

นำเสนอดเมือง : 11 ก.ค. 2552

ส่วนๆ ที่ขอบมัดผมตึง ตกช่วงบ่ายๆ อาจจะเจอกับอาการเมื่อยหลัง ปวดดีด ปวดบริเวณแต้นคอและท้ายทอยอยู่บ่อยๆ ถ้าเป็นแบบนี้ แนะนำจะเป็นการสังสัญญาเดือนถึงความเครียดภายในตัว

จากการสัมภาษณ์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและเส้นผมพบว่า ผู้หญิงไทยที่ชอบมัดผมหรือคาดผมจนตึงแน่นอยู่เป็นประจำ ซึ่งตรงกับสุดยอดน้ำอาจจะเป็นสาเหตุที่ทำให้สูญเสียการปัดหัวเรือรัง และทำให้เกิดโรคเครียดตามมาโดยไม่รู้ตัว แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและเส้นผม กล่าวว่า การรัดผม คาดผม หรือมัดผมจนตึงแน่นเป็นประจำ จะทำให้หัวหลังศีรษะถูกเหนี่ยวรั้งมากขึ้น นอกจากจะทำให้ความกว้างของหน้ากว้างมากขึ้น เพราะรากผมถูกทำลายจากแรงดึงแล้ว ยังทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงบริเวณศีรษะไม่สะดวก นำไปสู่การปัดหัวเรือรังและโรคเครียด

ซึ่งปกติแล้วผู้หญิงทำงานต้องแบกรับความเครียดอย่างมากอยู่แล้วในแต่ละวัน ในวันทำงานเงื่อนไขการทำงานไม่ปลอดภัยมีอยู่บ่อยๆ แทนที่จะรับผิดชอบดูแลบ้าน

เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองง่ายขึ้น และทำให้รูสีกเป็นทางการน้อยลง จะได้ช่วยลดความเครียด และลดอาการปวด ดึงบริเวณศีรษะและท้ายทอยเนื่องจากความเครียด จากการศึกษาความต้องการของผู้บุรุษโดยบริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ โดฟ ครีมแซมพูลและคอนธีซันเนอร์ พบว่า ผู้หญิงส่วนใหญ่อยากปล่อยผมให้หมดทิ้งตัวมุมสุดลูก� มีสีขาว แต่ผู้ชายมีภารกิจไม่มีเวลาในสุขภาพพอของตัวเอง เพื่อจะมีเสน่ห์ที่ไม่เสื่อมคลาย แหง เศรษฐี ไม่เป็นทรง จึงเป็นเหตุผลให้สาวๆ หลงใหลที่ไม่มีเวลาเข้าในสุขภาพพอของตัวเอง เพราะไม่มีเวลาในการดูแลตัวเอง

โดยที่ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการคุณภาพและนวัตกรรมการศึกษาแห่งประเทศไทย
ให้เป็นไปตามที่ได้กำหนดไว้ในพระราชบัญญัติและระเบียบของรัฐสภา

ขณะนี้ผมเป็นภัยจช่อ้อนแฉเป็นพิเศษ หลังสารจึงไม่ควรขยายหรือแพร่แพร่ผ่านทางฯ หากมีเวลาควรปล่อยให้ผมแห้งเอง หลีกเลี่ยงการได้ หนึ่นนี้ หรือนานผิดความร้อนสูง

วิธีแปรงผอมที่ถูกต้องให้แม่นยำผอมเป็นส่วนๆ คือฯ หัวผอมที่ลีบส่วนด้วยหวีไม้ชี้หาง หลักการเลี่ยงหวีพลาสติกที่จะทำให้เกิดไฟฟ้าสถิต เริ่มแปรงผอมจากด้านในมาด้านนอก แปรงผอมอย่างอ่อนโยนจากบนลงล่าง กินอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน วิตามินบี 6 แมกนีเซียม สังกะสี เพื่อบาրุงเส้นผอม หมั่นเล็บปลายผอมทุก 8-10 สัปดาห์ และสอดเท้ายหลักการรัดผอม มัดผอม หรือคาดผอมตึงแน่น

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด