ผมร่วง ผมบาง .....แก้ปัญหาอย่างไรดี?

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2552

ผมร่วง ผมบาง แก้ปัญหาอย่างไรดี?

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผมร่วงผมบาง

- ผมร่วงมากผิดปกติใน 70% ของผู้หญิง มีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายมีฮอร์โมนเพศชายแอนโดรเจนสูง อีก 30% จะเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ลักษณะเด่นของผู้ที่มีแอนโดรเจสูงมักจะมาจากกรรมพันธุ์ ผมจะบางบริเวณกลางศีรษะและด้านข้าง จะมีผลรุนแรงในช่วงอายุวัยทอง

- ผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนแอนโดรเจนเป็นองค์ประกอบ ก็จะพบปัญหาผมร่วงมากผิดปกติ เช่นเดียวกัน

- สตรีภายหลังการคลอดบุตร 2-3 เดือน เส้นผมจะหลุดร่วงมาก, อาการผมร่วงนี้อาจมีผลนานระหว่าง 1-6 เดือนได้ เมื่อฮอรโมนในร่างกายได้ปรับเข้าสู่สภาวะปกติ เส้นผมก็จะขึ้นใหม่ได้เหมือนเดิม

- ผู้ที่มีอาการเครียดทางกายอย่างรุนแรง เช่น มีการผ่าตัดใหญ่ ลดน้ำหนักตัวอย่างฮวบฮาบ มีปัญหาโรคโลหิตจาง

- ผู้ที่มีปัญหาความเครียดทางอารมณ์ เช่น สุขภาพจิตเสื่อม หรือการสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างกระทันหัน

- ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคต่อมไทรอยด์

- ผู้ทีอยู่ในระหว่างการได้รับยาบางชนิด เช่น ได้รับวิตามินเอในขนาดสูง, ได้รับยาลดความดันโลหิตเป็นประจำ ยารักษาโรคเกา ยาโรคไขออักเสบ ยาตานมะเร็ง และอื่นๆ

- ปัจจัยอื่นๆ ที่สนับสนุนให้เส้นผมร่วงมาก เช่น สระผมบ่อยเกินไป การสวมวิกผมและหมวกเป็นประจำจนหนังศีรษะรอนอบ การดัดผม โกรกสีผมกัดสีผมและใช้เครื่องสำอางชนิดอื่นๆ ที่รุนแรงต่อเส้นผม รังแคบนหนังศีรษะหากไม่รักษาก็ส่งผลให้ผมร่วง

อาการผมร่วงผมบางจะไม่เกิดในวัยรุ่น
และการรับประทานวิตามินเสริมหรือวิตามินหยอดใสหนังศีรษะโดยตรงก็มิได้ช่วย ให้เส้นผมงอกได้ทันที
หรือหยุดการหลุดร่วงได้ทันที แต่ตรงกันข้ามหากวิตามินเอมากเกินไปกลับทำให้เส้นผมหลุดร่วงได้อย่างรุนแรง
ผู้ที่มีโภชนาการไม่ปกติ ทำให้ร่างกายขาดโปรตีน ขาดธาตุเหล็ก เส้นผมจะหยุดการเจริญเติบโตและหลุดร่วงในที่สุด

การแก้ปัญหาผมร่วงผมบาง

ลองหันมาดูตัวเราเองก่อนค่ะว่า ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร จะได้หาทางแก้ได้ถูกต้องเช่น
เมื่อปัญหาความเครียดทางกายและทางอารมณ์หมดไป 2-3 เดือนต่อมา เส้นผมจะงอกงามและหนาขึ้น
เช่นเดียวกับยาที่ใช้รักษาโรคทั้งหลายที่กล่าวมาเมื่อหมดความจำเป็นต้องใช้ยา เส้นผมก็จะกลับมาใหม่ได้เอง
แต่หากยังจำเป็นต้องใช้ยาก็ควรจะทำใจยอมรับให้ได้ เพราะรู้ว่าเป็นผลข้างเคียงของยา

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เลือดหมุนเวียนทั่วหนังศีรษะ
ทำให้รากผมแข็งแรงแก้ปัยหาผมร่วงง่ายได้ระดับหนึ่ง

และสุดท้าย นักวิทยาศาสตร์แนะนำว่าหากอยากให้เส้นผมหนาแน่นเห็นผลไว
สามารถลองโกนผมให้หมดทั้งศีรษะเช่นเดียวกับพระสงฆ์และแม่ชี
วิธีนี้จะสามารถกระตุ้นให้รากผมและเส้นผมเจริญเติบโตและหนาแน่นได้เร็วค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจากมูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค และ women.kapook.com/view1216.html