

ผมร่วง ผมบางแก้ปัญหายังไงดี?

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2552

ผมร่วง ผมบาง แก้ปัญหายังไงดี?

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผมร่วงผมบาง

ผมร่วงมากผิดปกติใน 70% ของผู้หญิง มีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายมีฮอร์โมนเพศชาย แอนโดรเจนสูง อีก 30% จะเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ลักษณะเด่นของผู้ที่มีแอนโดรเจนสูงมักจะมาจากกรรมพันธุ์ ผมจะบางบริเวณกลางศีรษะและด้านข้าง จะมีผลรุนแรงในช่วงอายุวัยทอง

ผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนแอนโดรเจนเป็นองค์ประกอบ ก็จะพบปัญหาผมร่วงมากผิดปกติ เช่นเดียวกัน

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

ผู้ที่มีอาการเครียดทางกายอย่างรุนแรง เช่น มีการผ่าตัดใหญ่ ลดน้ำหนักตัวอย่างฮวบฮาบ มีปัญหาโรคโลหิตจาง

ผู้ที่มีปัญหาความเครียดทางอารมณ์ เช่น สุขภาพจิตเสื่อม หรือ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างกะทันหัน

ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคต่อมไทรอยด์

ผู้ที่อยู่ในระหว่างการได้รับยารักษา เช่น ได้รับวิตามินเอในขนาดสูง, ได้รับยาลดความดันโลหิตเป็นประจำ ยารักษาโรคเกา ยาโรคไขข้ออักเสบ ยาต้านมะเร็ง และอื่นๆ

ปัจจัยอื่นๆ ที่สนับสนุนให้เส้นผมร่วงมาก เช่น สระผมบ่อยเกินไป การสวมวิกผมและหมวกเป็นประจำจนหนังศีรษะระคายเคือง การตัดผม โกรกสีผมกัดสีผมและใช้เครื่องสำอางชนิดอื่นๆ ที่รุนแรงต่อเส้นผม รังแคบนหนังศีรษะหากไม่รักษาถึงส่งผลให้ผมร่วง

✘ อาการผมร่วงผมบางจะไม่เกิดในวัยรุ่น และการรับประทานวิตามินเสริมหรือวิตามินหยอดใสหนึ่งซีรษะโดยตรงก็ได้ช่วยให้เส้นผมงอกได้ทันที หรือหยุดการหลุดร่วงได้ทันที แต่ตรงกันข้ามหากวิตามินเอมากเกินไปกลับทำให้เส้นผมหลุดร่วงได้อย่างรุนแรง ผู้ที่มีโภชนาการไม่ปกติ ทำให้ร่างกายขาดโปรตีน ขาดธาตุเหล็ก เส้นผมจะหยุดการเจริญเติบโตและหลุดร่วงในที่สุด

การแก้ปัญหาผมร่วงผมบาง

ลองหันมาดูแลตัวเองก่อนค่ะว่า ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร จะได้หาทางแก้ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อปัญหาความเครียดทางกายและทางอารมณ์หมดไป 2-3 เดือนต่อมา เส้นผมจะงอกงามและหนาขึ้น เช่นเดียวกับยาที่ใช้รักษาโรคทั้งหลายที่กล่าวมาเมื่อหมดความจำเป็นต้องชียา เส้นผมก็จะกลับมาใหม่ได้เอง แต่หากยังจำเป็นต้องชียาก็ควรจะทำใจยอมรับให้ได้ เพราะรู้ว่าเป็นผลข้างเคียงของยา

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เลือดหมุนเวียนทั่วทั้งศีรษะ ทำให้รากผมแข็งแรงแก้ปัญหาผมร่วงงายได้ระดับหนึ่ง

และสุดท้าย นักวิทยาศาสตร์แนะนำว่าหากอยากให้เห็นผลไว สามารถลองโกนผมให้หมดทั้งศีรษะ เช่นเดียวกับพระสงฆ์และแม่ชี วิธีนี้จะสามารถกระตุ้นให้รากผมและเส้นผมเจริญเติบโตและหนาแน่นได้เร็วค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก [มูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค](#) และ women.kapook.com/view1216.html