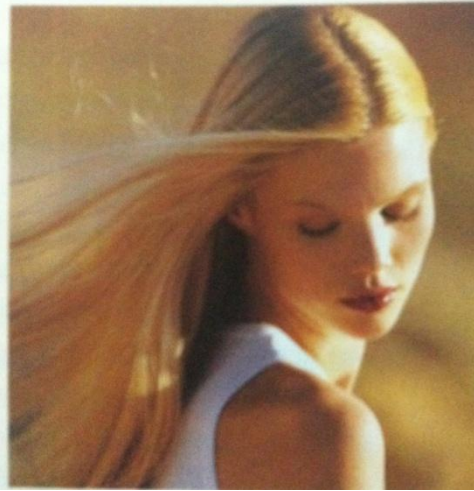


## การดูแลเส้นผมในชีวิตประจำวัน

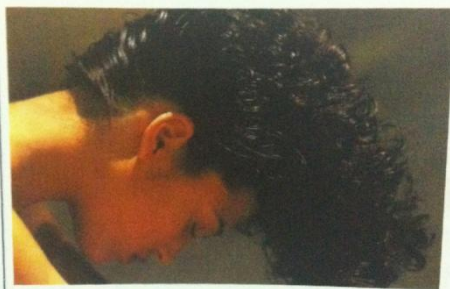
**ปัจจุบัน**คนเราเริ่มเป็นหวงเป็นใยและสนใจเรื่องราวกับเส้นผมกันมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาเรื่องผมร่วง ผมหงอก ผมแห้ง ผมแตกปลาย ผมไร่น้ำหนัก ขาดความเงางามและไม่อยู่ทรง การที่คนเราจะมีเส้นผมที่แข็งแรงมีสีดำ สีทอง ผมหนา ผมบาง ขึ้นกับเชื้อชาติ พันธุกรรมนะครับ

วงจรการเจริญเติบโตของเส้นผม



เส้นผมของคนเราโดยปกติเจริญเติบโตได้วันละ 0.3มม. ดังนั้นภายใน 1 เดือนจะยาวได้ประมาณ 1 ซม. โดยเส้นผมแต่ละเส้นจะยืดยาวได้ 2 ปี คือ ยาวประมาณ 36 นิ้ว หลังจากนั้นเซลล์รากผมก็จะหยุดเจริญเติบโต เส้นผมจะร่วง และเซลล์รากผมก็จะสร้างเส้นผมขึ้นมาใหม่ เส้นผมบนหนังศีรษะร้อยละ 10-15 เป็นเส้นผมที่หยุดเจริญเติบโตและพร้อมที่จะร่วง

เส้นผมบนหนังศีรษะมีประมาณ 120,000 เส้น และเส้นผมที่ร่วงวันละ 50-100 เส้นถือว่าเป็นปกติ แต่ถ้าศีรษะผมค่อยๆ บางลงแล้วผมยังคงร่วงจำนวนเท่านี้ก็คงจะไม่ปกติแล้วนะครับ พูดย่างๆ 50-100 เส้นที่ร่วงได้เป็นปกติต่อวันนั้น หมายถึงในคนที่ผมปกติทั้งหมด 100,000-120,000 เส้นนั่นเอง



### วิธีดูแลเส้นผมให้สะอาดสุขภาพดี

การดูแลผมให้มีสุขภาพดีก็เหมือนกับผิวพรรณทั่วๆ ไปคือ จะต้องทำความสะอาดเป็นอันดับแรก คนปกติควรสระผมสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยสามารถใช้แชมพูอ่อนสระผมบ่อยๆ แชมพูอ่อนมีข้อดีตรงที่ไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคืองไม่แพ้ง่าย จึงเหมาะสำหรับเด็กและบุคคลทั่วไปที่ไม่มีปัญหาเรื่องหนังศีรษะ

## การดูแลผมมัน

สำหรับคนผมมัน ผมในคนที่ชอบเล่นกีฬา หรืออยู่ในสภาพแวดล้อมที่ต้องเผชิญกับฝุ่นละออง สารเคมี การฟอกสีผม พวกนี้ผมมักจะสกปรกง่าย ถ้าเป็นไปได้ควรสระผมทุกวัน และหากรู้สึกที่ผมแห้งกรอบจากการสระผม อาจใช้ครีม นวดผมขี้ผึ้งเล็กน้อยก็พอ เนื่องจากโดยปกติเส้นผมมักจะมันอยู่เป็นธรรมชาติ เนื่องจากการที่ต่อมไขมันผลิตไขมัน ออกมามากเกินไป ซึ่งการสระผม การใช้โลชั่น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของการรับประทานอาหาร การนวดผม ทั้งหมด ไม่มีผลในการลดการผลิตไขมันแต่อย่างใด สรุปได้ว่าคงจะต้องหาทางออกคือการสระผมบ่อยๆ บางคนอาจแนะนำว่าควร ตัดผมสั้นเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ไขมันไม่สามารถไต่ขึ้นมาตามแกนเส้นผมง่ายเหมือนกับคนที่ผมยาวเป็นแนวตรง

## การดูแลผมที่เป็นรังแค

สำหรับคนที่มีปัญหาเรื่องเกี่ยวกับรังแค อาจต้องใช้แชมพูป้องกันรังแคที่มีส่วนผสมของ ซิงก์ไพริไทโอน คีโตโคนาโซล เซเลเนียมซัลไฟด์ ไพโรคโทนาโอลามีน ซัลเฟอร์ซอร์บิโทล หรือกรดซาลิไซลิก ซึ่งรังแคมักมีสาเหตุจากเชื้อราชนิดหนึ่ง คือ "PityrosporumOvale" ซึ่งอาศัยอยู่บนหนังศีรษะและมักมีจำนวนมากขึ้นในคนเหล่านั้น

วิธีการรักษา อาจต้องสระโดยทิ้งแชมพูไว้บนศีรษะประมาณ 3-5 นาที เสร็จแล้วจึงล้างออก ความถี่ห่างของการ ใช้ขึ้นกับความรุนแรงของรังแคที่เป็น สามารถสระได้ทุกวัน ขณะเดียวกันคงต้องหาสาเหตุและปัจจัยอื่นซึ่งส่งเสริมให้รังแค เป็นมากขึ้น เช่น ความเครียด การใช้น้ำมันใส่ผม เจลแต่งผมซึ่งมันเยิ้มและเหนียวเหนอะหนะ

ถ้าอาการดีขึ้นอาจจะลดระยะเวลาสระผมลงเหลือแค่วันเว้นวัน เวลาสระให้ใช้ปลายนิ้วค่อยๆถูวนพร้อมกันไป ในขณะที่สระ อย่าเกาและอย่าใช้ปลายเล็บขูด เพราะจะทำให้หนังศีรษะถูกรบกวนได้ ถ้าไปสระผมตามร้านเสริมสวยควร เตรียมแชมพูไปเอง และอย่าลืมบอกให้ช่างเสริมสวยหลีกเลี่ยงการเกาหนังศีรษะแรงๆ เพราะจะเป็นผลเสียต่อเส้นผมและ หนังศีรษะ

ไม่ควรใช้สบู่สระผมเพราะจะเกิดจากโคลสบู่ ซึ่งมีลักษณะเป็นตะกอนเกาะจับติดอยู่ตามเส้นผม ทำให้ผม กระด้าง หยิบดูแล้วไม่เป็นประกายสดใส สำหรับคนที่มีปัญหาหนังศีรษะแห้งอาจใช้น้ำมันมะกอกหรืออัลมอนต์เพื่อเสริม ไขมันให้เส้นผมมองดูราบเรียบ ให้นวดเบาๆตามหนังศีรษะและเส้นผม โดยอาจทิ้งไว้ข้ามคืนจนถึงรุ่งเช้าก็สระออกให้หมด โดยใช้แชมพูปริมาณเข้มข้นเล็กน้อย เสร็จแล้วให้ชะล้างด้วยน้ำ

จุดประสงค์ของการใช้ครีมนวดผมเหล่านี้เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น ป้องกันไม่ให้ผมฟูกระด้าง ไร้รูปทรง เนื่องจาก แชมพูมีประจุไฟฟ้าเป็นลบ สระแล้วผมจะกระจัดกระจายจึงควรใช้ครีมนวดผมซึ่งมีประจุเป็นบวกนวดแล้วล้างออก ทั้งนี้ เพื่อให้เส้นผมแข็งแรงจัดแต่งรูปทรงง่ายและมีน้ำหนัก สำหรับครีมหมักผมก็มีจุดประสงค์เดียวกัน แต่ครีมหมักผมอาจ ไม่จำเป็นต้องใช้บ่อยเท่าครีมนวดผมคือสัปดาห์ละ 2 ครั้งก็เพียงพอ

## การเลือกใช้แชมพู

แชมพูประกอบด้วยสารชำระล้าง (detergent) ซึ่งมีส่วนที่เป็นสารลดความตึงผิวของน้ำและส่วนขจัดความ กระด้าง นอกจากนี้จะมีไขมันบางชนิด สี น้ำหอม วิตามิน สารทำให้เกิดฟอง สารกันเสีย สารขจัดรังแค ซึ่งแต่ละบริษัทที่ ผลิตแชมพูออกมาอาจมีส่วนประกอบที่แตกต่างกันบ้าง ขึ้นกับความพอใจและวัตถุประสงค์

ท่านควรเลือกใช้แชมพูให้เหมาะสมกับตัวท่านเองเหมือนกับการเลือกใช้สบู่ คือใช้แล้วต้องไม่แพ้ บางคนอาจแพ้ สารน้ำหอมในแชมพู บางคนแพ้สารที่ช่วยให้เกิดความคงตัวของแชมพู เช่น แอลูมิเนียม ฟอรัมาลดีไฮด์ บางคนชอบใช้แชมพู สบู่เพราะชอบเรื่องของกลิ่น ซึ่งแต่ละท่านคงชอบไม่เหมือนกัน แต่มีจุดประสงค์เดียวกันคือ ทำให้ผมสะอาด สดใส สบายหนังศีรษะ และไม่ก่อให้เกิดอาการคัน

ข้อสำคัญอีกประการคือราคาไม่ควรแพงเกินไปโดยใช่เหตุ แชมพูที่ใช้ไม่ควรมีความเป็นกรดหรือต่างมากเกินไป ควรมี pH อยู่ระหว่าง 5-8 แชมพูสระผมส่วนมากซึ่งจำหน่ายตามท้องตลาดจะมีฤทธิ์เป็นด่าง ดังนั้นจึงต้องระวังเวลาสระไม่ควรให้เข้าตา เพราะอาจเกิดอาการระคายเคืองนัยน์ตาได้

**แชมพูสำหรับผมแห้ง**

สำหรับผมแห้ง ผมที่ต้องเป่า ผมที่ต้องตัดบ่อยๆควรมีส่วนผสมของ surfactant (สารที่ชำระล้างทำความสะอาดเอาความมันออกจากเส้นผม) หลายชนิด เช่น โปรีติน เพื่อบำรุงเส้นผม หลังสระอาจต้องใช้ครีมหวดเพื่อป้องกันเส้นผมพันติดกันเวลาหวี

**แชมพูสำหรับผมมัน**

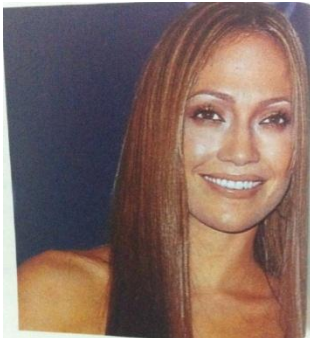
ใช้แชมพูที่มีส่วนผสมของ alkylsulphate ซึ่งอยู่ในกลุ่มของ anionic surfactant (คือสารที่ละลายน้ำแล้วได้ประจุลบ) ซึ่งมีคุณสมบัติในการชำระล้างสิ่งสกปรกได้ดี

**แชมพูสำหรับนิกวายน้ำ**

ควรมีส่วนผสมของสารที่จับกับคลอรีนเพื่อให้คลอรีนหลุดจากเส้นผม เช่น สารในกลุ่ม amphoteric surfactant, non ionic surfactant

**แชมพูเด็ก**

เหมาะสำหรับคนผมแห้ง พวกแพ้ง่าย และผมเด็ก แชมพูประเภทนี้สามารถหาซื้อได้ง่าย ไม่มีสารระคายเคืองผิวและเยื่อตา เหมาะสำหรับเด็กเนื่องจากผมยังไม่มันมาก



**แชมพูขจัดรังแค**

ควรมีส่วนผสมของซิงก์ไพริไทออน น้ำมันดิน เซเลเนียมซัลไฟด์ คีโตโคนาโซล อาจมีการใส่สารกรดซาลิไซลิก ซัลเฟอร์ ริซอร์ซินอล ไพรอกโทนิโอลามีน เพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการกำจัดรังแค

ปัจจุบันแชมพูประเภทต่างๆ มักมีส่วนผสมของสมุนไพรหรือส่วนผสมของวิตามินบำรุงผิวอื่นๆ เช่น อะโลเวรา วิตามินอี เพื่อช่วยบำรุงเส้นผม เมื่อใช้สระผมควรทิ้งไว้ประมาณ 3-5 นาที ซึ่งจะเป็นผลดีต่อหนังศีรษะมากน้อยเพียงไรหรืออย่างไร ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่

**เกร็ดน่ารู้คู่ผมสวย**

❖ หลังสระผมควรเช็ดผมให้แห้งโดยค่อยๆ ซับ อาจใช้ผ้าผมร่วมกับการใช้แปรง

❖ แปรงที่ใช้ควรใช้แปรงหวีซี่ห่างๆ เพื่อที่จะได้ไม่เสียดสีหรือขูดถูเซลล์ของเส้นผมชั้นนอกซึ่งเป็นเกราะให้เสียไป

การแปรงผมควรใช้ขนแปรงคุณภาพดี ไม่ควรใช้แปรงที่มีขนแหลมแข็ง การแปรงผมจะสามารถช่วยกระจายน้ำมันหล่อเลี้ยงเส้นผมได้อย่างทั่วถึง ทำให้เส้นผมนุ่มสลวยเป็นเงางาม

❖ การเป่าผมด้วยความร้อนสูง การตัดผม และการกัดสีผมด้วยสารเคมี ถ้าไม่จำเป็นก็ควรหลีกเลี่ยง เนื่องจากสิ่งเหล่านี้จะเป็นสาเหตุให้เส้นผมแห้งและเสียอย่างรุนแรงได้

❖ ถ้าคุณต้องอยู่ท่ามกลางแสงอาทิตย์เป็นเวลานานอาจต้องหาหมวกหรือผ้าคลุมผม เพื่อป้องกันผมไม่ให้ถูกความร้อนจากแสงแดดแผดเผา

❖ อย่ารวบหรือทำผมทรงที่ต้องดึงรั้งผมมากเกินไป เพราะจะทำให้ผมร่วงได้

❖ ถ้าต้องว่ายน้ำอาจต้องใส่หมวกว่ายน้ำเพื่อป้องกันเส้นผมทุกครั้ง

❖ อย่าสาางผมในขณะที่ผมยังเปียก เพราะจะทำให้ผมแตกปลาย เพราะ ขาดง่าย

❖ ควรทำความสะอาดอุปกรณ์เครื่องมือทุกชนิดที่เกี่ยวกับการจัดแต่งดูแลทรงผมทุกครั้งที่ใช้

❖ ควรจัดแต่งทรงผมที่เข้ากับสภาพเส้นผมของคุณ เช่น ควรตัดผมในลักษณะเรียบแต่เก๋ในวัยที่มีเส้นผมทิ้งตรง การทำลอนบางๆ สำหรับผู้ที่มีผมหยักศก เป็นต้น

❖ ควรตัดเล็มเส้นผมทุก 4-6 สัปดาห์เพื่อให้คุณดูดีอยู่เสมอ

เห็นไหมครับเส้นผมมีความสำคัญอย่างมาก ทรงผมที่งดงามเหมาะกับรูปหน้าของคุณ เรือนผมที่มีสุขภาพดี เป็นประกาย จะเป็นการเสริมบุคลิกภาพของคุณให้สง่าและโดดเด่นได้เป็นอย่างมาก เส้นผมที่มีสุขภาพดีจะเป็นสิ่งบ่งบอกถึงสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

นอกจากนั้นการดูแลรักษาสุขภาพทั่วไป รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส สามารถจะทำให้สุขภาพผมของคุณดีตามไปด้วยนะครับ