

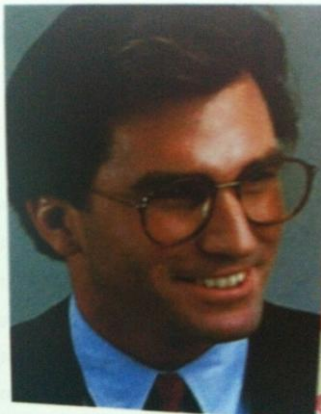
เทคนิคการเพิ่มเส้นผม

การเพิ่มเส้นผมสามารถทำได้หลายวิธี เช่น

ใช้ยา

วิธีหนึ่งคือการกระตุ้นเซลล์รากผมโดยการรับประทานยาฟินีสเตอไรด์ร่วมกับการใช้โลชั่นมิน็อกซิديلเพื่อรักษาโรคศีรษะล้านจากพันธุกรรม พบว่าในเพศชายส่วนใหญ่ที่ได้รับการรักษาโดยวิธีนี้มักจะพอใจ

อย่างไรก็ตามการรักษาทุกชนิดมีข้อจำกัด เนื่องจากฟินีสเตอไรด์สามารถใช้ได้ในเพศชาย และเมื่อใช้จะมีปัญหาสมรรถภาพทางเพศเสื่อมร้อยละ 5-10 ซึ่งบุรุษเพศหลายท่านคงไม่มีความสุขเท่าใดนัก บางท่านเลยไม่ยอมรับการรักษาโดยวิธีนี้ ขณะที่การใช้มิน็อกซิديلโลชั่นอย่างเดียวผลที่ได้อาจช้ากว่าและถ้าใช้รับประทานอาจเกิดผลข้างเคียงคืออาการบวมจากการคั่งของเกลือ หัวใจเต้นผิดจังหวะ



สำหรับในเพศหญิงยาฟินีสเตอไรด์ไม่มีที่ใช้ เพราะนอกจากจะไม่เห็นผลในการรักษาที่ชัดเจนแล้ว ถ้ารับประทานยาขณะตั้งครรภ์อาจจะทำให้ทารกเพศชายที่คลอดออกมามีความผิดปกติของอวัยวะเพศ สำหรับมิน็อกซิديلชนิดรับประทานถ้าได้ใช้ในสตรีก็เกิดผลข้างเคียงได้เช่นเดียวกับในเพศชายคือ อาจพบมีขน เครา ขึ้นตามบริเวณใบหน้า ตามลำตัวซึ่งสภาพสตรีหลายท่านยอมรับไม่ได้ นอกจากนั้นอาจพบอาการบวมจากการคั่งของเกลือหรือมีผลต่อหัวใจ ส่วนชนิดโลชั่นก็เห็นผลค่อนข้างช้า จึงต้องมีทางเลือกอื่น

การใช้ผมเทียม

ปัจจุบันประเทศไทยมีสถานเสริมความงามเกี่ยวกับทรงผมหลายแห่งที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดทำและแต่งทรงผมเหล่านี้ ซึ่งราคาจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับวัสดุและเทคนิคที่ใช้ ความรุนแรงของสภาพเส้นผม รวมทั้งภาวะเศรษฐกิจ

การเพิ่มผมเทียมมีหลายวิธี เช่น

ผูกผมเทียมกับผมจริง

วิธีนี้ทำได้โดยอาจจะทำผมเทียมที่มีลักษณะและสีคล้ายบุคคลที่ต้องการเสริมนำผมเทียมมากผูกติดกับเส้นผมจริงตรงบริเวณโคนผม โดยให้ใกล้ชิดหนังศีรษะที่สุด โดยจุดที่ผมไม่บางมากก็จะผูกผมเทียมหนึ่งเส้นต่อผมจริงหนึ่งเส้น

ส่วนบริเวณใต้ที่ต้องการให้ผมดกดำและหนามากขึ้นก็เพิ่มจำนวนเส้นผมเทียมให้มากขึ้น วิธีนี้สะดวกสบายกว่าเพราะสามารถสระได้ด้วยตนเอง แต่อาจต้องทำให้ทางร้านคอยผูกผมจริงกับผมเทียมอย่างต่ำเดือนละครั้ง

บางรายอาจเจอผมปลอมซึ่งมีลักษณะ **cyber hair** หรือเส้นผมจริงอยู่บนตาข่ายผ้ามาสวมแล้วใช้วิธีผูกติดระหว่างผมปลอมและผมจริงโดยใช้เส้นด้ายสีดำ วิธีนี้ค่อนข้างจะยุ่งยากเพราะว่าต้องมาที่ร้านเพื่อผูกผมจริงกับผมจริงทุกครั้งเมื่อรู้สึกว่าร่วงเนื่องจากผมจริงมีการเจริญเติบโตงอกยาวตามระยะเวลาที่เปลี่ยนแปลงทำให้ผมที่ผูกไว้เดิมหลวม แต่ข้อดีคือผู้เสริมใส่สามารถดูแลได้ด้วยตนเอง โดยสามารถสระเช็ดผม ทำกิจกรรม เล่นกีฬา หรือใช้ชีวิตได้อย่างปกติ เพราะผมเทียมจะติดกับตัวผู้เสริมใส่ตลอดเวลา

แต่การสระผมเทียมซึ่งวางอยู่บนตาข่ายด้วยตนเอง รวมทั้งการไถผมเทียมหลังสระไม่ใช่เรื่องง่าย ผู้เสริมผมอาจต้องไปสระที่ร้านเป็นประจำ ยิ่งในรายที่มีปัญหาคันศีรษะบ่อยๆหรือมีรังแคซึ่งต้องสระผมบ่อยจะไม่ค่อยสะดวก เพราะฉะนั้นมีหลายท่านต้องล้มเลิกวิธีนี้กลางคัน

Cyber hair

อีกวิธีใช้ผมเทียมเสริมเข้าไปโดยสามารถถอดเข้าออกได้ โดยเส้นผมที่ใช้เรียก **“Cyber hair”** ซึ่งจะปักวางอยู่บนตาข่าย หรือบนวัสดุพิเศษลักษณะคล้ายพลาสติก โดยก่อนจะสวมเสริมวิกจะต้องมีการวัดขนาดให้เท่าศีรษะแล้วไปหล่อแบบเพื่อให้กระชับกับผู้สวมวัสดุซึ่งมีลักษณะพิเศษนี้จะคล้ายหนังศีรษะเทียม ซึ่งทั้งสองแบบสามารถเสริมใส่ได้ง่ายโดยอาจติดกาวย 2 หน้าหรือใช้คลิปหนีบ

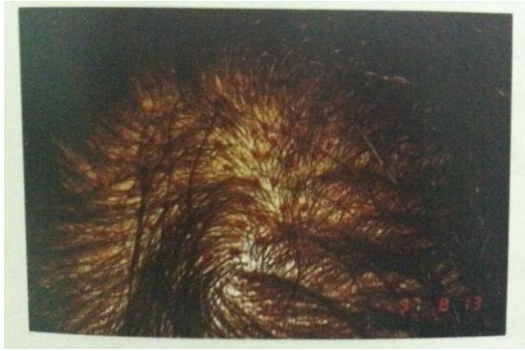
โดยช่างเสริมผมเหล่านี้เมื่อใช้วิกตาข่ายหรือวัสดุพลาสติกชนิดพิเศษซึ่งมี **Cyber hair** ติดอยู่บนมาสวมลงบนหนังศีรษะแล้ว ก็จะมีผมจริงกับ **Cyber hair** ให้ผสมกลมกลืนไป ซึ่งการใช้กาวย 2 หน้า หรือคลิปลดกล่าวจะสามารถยึดติดแน่นได้เป็นอย่างดี ไม่เลือนหลุด แม้จะเคลื่อนไหวอย่างรุนแรง เช่น เล่นกีฬา แต่บางครั้งถ้าติดคลิปไม่แน่น หรือมีผมน้อยไป ทำให้วิกไม่สามารถติดกับคลิปได้แน่น เวลาเคลื่อนไหวหรือลมพัดแรงมากๆก็อาจปลิวได้ วิกประเภทนี้ผู้สวมใส่ไม่สามารถเล่นน้ำได้

ส่วน **Cyber hair** ที่กล่าวถึงปัจจุบันคือ สารสังเคราะห์จาก **Poly-amid single fiber** ซึ่งสามารถผลิตให้เข้ากับสีผมของผู้สวมใส่ได้ทุกชนิดไม่ว่าเชื้อชาติภาษาใด ซึ่งราคาจะแพงในประเภทที่ใช้วัสดุพิเศษซึ่งคล้ายหนังศีรษะเทียม ส่วนประเภทที่เป็นตาข่ายทำจากผ้าราคาจะถูกลง

Hair support

วิธีนี้เป็นวิธีที่คนที่มีปัญหาศีรษะล้านช่องโหว่มากคือ **“Hair support”** หรืออาจให้ชื่อว่า **“Hair treatment”** ว่าเป็นอะไร ได้ผลหรือไม่ อย่างไร

ขอตอบเลยนะครับว่า วิธีการนี้ทำกันมากโดยบุคคลที่อ้างตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญเรื่องเส้นผม โดยจะตั้งสถานเสริมความงามเกี่ยวกับเส้นผมเหล่านี้อยู่ในศูนย์การค้าหรืออาคารทันสมัยชั้นสูงๆ ตกแต่งอย่างสวยงาม มีห้องให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญซึ่งแต่งตัวด้วยเสื้อกาวน์คล้ายแพทย์ บุคลิกของผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้ดูน่าเชื่อถือถ้าแพทย์ผิวหนังหลายท่านเพราะมีการพูดที่มีศิลปะจูงใจพร้อมทั้งมีการตรวจเส้นผม โดยอาจมีการถอนเส้นผมมาส่องด้วยกล้องจุลทรรศน์ให้เห็นเซลล์เส้นผมของผู้ป่วย พร้อมทั้งอธิบายเปรียบเทียบกับเส้นผมหลังจากได้รับการรักษา



บริษัทหรือสถานเสริมความงามเหล่านี้จะจัดเตรียมยาหรือสมุนไพรรักษาผมหลายชนิด อาจมีการทำความสะอาดเส้นผม ทาน้ำยา อบไอน้ำ โดยอ้างว่าเพื่อเปิดรูขุมขนให้ของเสียและสิ่งสกปรกลอยขึ้นมาบนหนังศีรษะซึ่งเค้าจะบอกว่าเป็นสาเหตุสำคัญของการทำให้ผมร่วง มีการสระผมด้วยครีม แชมพูชนิดพิเศษเพื่อทำความสะอาดบริเวณรูขุมขน

มีการฉายเลเซอร์บริเวณหนังศีรษะเพื่อกระตุ้นให้เซลล์หนังศีรษะกลับมาทำงานเป็นปกติตามธรรมชาติ หลังจากนั้นก็จะทำการนวดหนังศีรษะเพื่อให้เลือดไหลเวียน

จากนั้นก็อาจมีการอบน้ำแร่เย็นเพื่อปิดรูขุมขน ตบท้ายด้วยการนวดศีรษะซ้ำให้ทั่วอีกครั้งด้วยเครื่องกระตุ้นหนังศีรษะเพื่อผ่อนคลายความเครียด ผู้ป่วยซึ่งหมดความหวังจากการรักษาที่อื่นๆ เมื่อมารับการบริการแบบนี้ก็จะประทับใจหลงเชื่อและเคลิ้มตาม เพราะคิดว่าเป็นความหวังครั้งสุดท้ายของเขาและมีข้อดีตรงที่ไม่ต้องผ่าตัด

ขั้นสุดท้ายทางสถาบันก็จะชักชวนให้ทำการรักษาต่อเนื่องเป็นคอร์ส คอร์สละประมาณ 7-8 หมินบาท โดยจ่ายเป็นยามาที่บ้านซึ่งมีประเภทต่างๆมากมาย

ผมกล้าฟันธงไปเลยว่าไม่ได้ผลหรือได้ผลก็ไม่คุ้มกับเงินที่เสียไป เพราะว่ายาที่บุคคลผู้ซึ่งอ้างตัวว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญเหล่านี้จ่ายน่าจะเป็นแค่แฮร์โทนิคหรือมิน็อกซิديلโคลน ซึ่งเส้นผมอาจจะขึ้นบ้าง แต่ราคาไม่ควรแพงมากมายขนาดนั้น บางแห่งอาจจะให้ยารับประทานซึ่งอ้างว่าเป็นวิตามินชนิดพิเศษบำรุงเส้นผม ซึ่งจริงๆ แล้วอาจเป็นฟินีสเตอไรด์หรือมิน็อกซิديلซึ่งอาจเป็นอันตรายได้ เพราะว่ายาที่กล่าวมาควรใช้อยู่ภายใต้การควบคุมของแพทย์ ซึ่งถ้าเขาจ่ายยาเหล่านั้นก็เป็นภาระกระทำที่ผิดกฎหมาย ซึ่งเราไม่ควรไปหลงเชื่อง่ายๆ นะครับ

ผ่าตัดปลูกถ่ายเส้นผม

วิธีนี้เป็นความหวังและเป็นทางเลือกสุดท้ายของผู้ที่มีศีรษะล้านหรือผมบางซึ่งไม่ยอมรับประทานยาหรือใช้วิก นั่นก็คือ “การผ่าตัดปลูกถ่ายเส้นผมแบบ micro-graft” ซึ่งการผ่าตัดนี้สามารถทำได้ในคนที่ผมบริเวณท้ายทอยหรือบริเวณขมับเหลืออยู่พอสมควร แพทย์จะทำการผ่าตัดผมบริเวณดังกล่าวแล้วซอยแบ่งออกเป็นตอเล็กๆ ตอหนึ่งมีเส้นผมสัก 2-3 เส้นแล้วมาปักบริเวณที่มีศีรษะล้าน เส้นผมตอใหม่ซึ่งปักลงไปจะร่วงภายใน 6 สัปดาห์แรก หลังจากนั้นเส้นผมก็จะค่อยๆ ขึ้นและเริ่มเห็นผมเพิ่มปริมาณขึ้นหลังจากผ่าตัด 3-6 เดือน

อาจต้องมีการผ่าตัดซ้ำ 2-3 ครั้ง เพื่อให้บริเวณผมที่บางกลับดกดำจนเป็นที่พอใจโดยจะปักแทรกเสริมลงในบริเวณที่ทำผ่าตัดไปแล้วแต่เส้นผมยังบางอยู่ วิธีการผ่าตัดเหล่านี้ มีข้อจำกัด ทั้งนี้ขึ้นกับเส้นผมบริเวณท้ายทอยหรือขมับ

ว่ามีปริมาณมากหรือน้อยเพียงใด แค่นั้น ถ้ามีมากก็สามารถนำมาเฉลี่ยเกลี่ยให้บริเวณศีรษะด้านที่มีผมตกต่ำได้ง่าย บางรายอาจต้องทำการผ่าตัด 3-4 ครั้ง ถ้าบริเวณศีรษะด้านมีอาณาบริเวณกว้าง



วิธีการผ่าตัดชนิดนี้ถ้าทำโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญแล้วอาจได้ผลทุกราย การปักต่อผมแต่ละครั้งอาจทำได้ถึง 1,500 กราฟท์ (ต่อผม) ทั้งนี้แล้วแต่ความรุนแรงของบริเวณของศีรษะด้าน ซึ่งปัจจุบันเป็นที่นิยมมากในสหรัฐอเมริกา สามารถทำได้ทั้งในเพศชายและหญิงซึ่งมีศีรษะด้านอันเป็นผลมาจากเรื่องฮอร์โมนและพันธุกรรม ดังนั้นแพทย์ควรจะซักประวัติก่อนเล็กน้อย เนื่องจากว่าถ้าผมร่วงเกิดจากการติดเชื้อหลังคลอด ขาดอาหาร โรคของต่อมธัยรอยด์ การรับประทานยาบางชนิด เช่น ยารักษาโรคมะเร็ง ฯลฯ ซึ่งทั้งหมดก็เป็นสาเหตุประการหนึ่งของผมร่วง ถ้ารักษาโรคเหล่านี้หายผมจะกลับขึ้นเป็นปกติ ไม่จำเป็นต้องไปผ่าตัดนะครับ

การผ่าตัดปลูกถ่ายเส้นผมในปัจจุบันได้มีการพัฒนาที่ก้าวไกล ทำให้ได้ผลลัพธ์เป็นที่น่าพอใจ ดีกว่าการใช้ครีมหรือโลชั่นที่มีข้อจำกัด ส่วนการเสริมผมก็อาจยุ่งยากและไม่เป็นธรรมชาติ คนไข้บางรายไม่ชอบเพราะไม่ใช่ของจริง

การผ่าตัดด้วยวิธีนี้มีข้อดีคือ ไม่ต้องดมยาสลบ เป็นการผ่าตัดปลูกถ่ายเส้นผมและแยกเป็นต่อเล็กๆ หลังผ่าตัดก็มีการดูแลแผลแบบปกติ ผู้ป่วยสามารถสระผมเองโดยตบเบาๆเพื่อให้สิ่งสกปรกและรังแคหลุดออกไปโดย graft (ต่อผม) ยังฝังติดอยู่ ไม่ควรสระแบบปกติ เพราะถ้าแผลถลอกอาจทำให้ต่อผมหลุดออกไปหลังสระ ผลข้างเคียงอื่นคือ พบอาการปวดบวมหรือคัน ซึ่งหากเกิดอาการเหล่านี้อาจใช้วิธีประคบเย็นหรือกินยาลดบวม บางรายอาจมีอาการชาบริเวณด้านท้ายทอยซึ่งเป็นบริเวณที่ผ่าตัดปลูกถ่ายเส้นผม แต่จะหายภายใน 2-3 เดือน การผ่าตัดอาจทำซ้ำได้ทุก 4-6 เดือนแต่ละ Micrograft ประกอบด้วยเส้นผมตั้งแต่ 1-10 เส้น วิธีการปักผมต้องมีเทคนิคอย่างมาก ทั้งการเลือกต่อผมและปักผม เพื่อให้ผมขึ้นใหม่ไปในทิศทางที่เป็นธรรมชาติและดูดี วิธี micrograft เป็นวิธีที่นิยมมากในปัจจุบัน แต่ข้อเสียคือ ราคาอาจจะแพง และต้องเจ็บตัว ซึ่งคนไข้หลายรายกลัว แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นกับความพอใจของแต่ละบุคคลนะครับ ปัจจุบันมีวิวัฒนาการอันทันสมัยยิ่งขึ้น โดยการใช้หุ่นยนต์เลือกกราฟท์ ทำให้การผ่าตัดง่ายยิ่งขึ้น และเวลาที่ใช้ผ่าตัดก็ลดลง ถือว่าเป็นทางเลือกอีกอันก็แล้วกัน

แต่ในบางรายที่ต้องปลูกถ่ายผมเป็นแผ่นใหญ่ ซึ่งเรียกว่าการผ่าตัดแบบทำ "flap" จำเป็นต้องดมยาสลบและ

ต้องนอนพักในโรงพยาบาล มีบางรายอาจใช้วิธี flap คือย้ายตำแหน่งของบริเวณผมตกไปปิดบริเวณศีรษะล้านเป็นพื้นที่กว้าง หรืออาจผ่าตัดลดขนาดของหนังศีรษะ (scalp reduction) ซึ่งทำในรายที่มีศีรษะล้านเป็นบริเวณกว้างเนื่องจากแพทย์เกรงว่าเส้นผมที่จะนำลงไปปักอาจมีปริมาณน้อยเกินไป จึงผ่าตัดลดบริเวณที่ทำการผ่าตัดศีรษะล้านให้มีขนาดเล็กลง จะได้นำตอมามากได้อย่างเพียงพอ หลักการสำคัญในการทำการผ่าตัดวิธีนี้ก็เหมือนกับแบบ micrograft คือบริเวณท้ายทอยหรือบริเวณด้านข้างต้องมีผมตกหนาพอสมควร

ดังนั้นถ้าท่านจะเพิ่มเส้นผมวิธีไหน ก็ลองปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อนนะครับเพื่อท่านจะได้รู้สึกปลอดภัย เชื่อมกับเส้นผมใหม่ ช่วยคืนความสดใสให้คุ้มค่ากับเงินและเวลาที่เสียไป และลงท้ายด้วยการทำให้บุคลิกภาพที่ดีของท่านหวนกลับมาอีกครั้ง