

## ผังรวมบาง ความจริงที่ต้งรู้

นำเสนอเมื่อ : 22 พ.ค. 2552

# ผมร่วงผมบาง ความจริงที่ต้องรู้



ตามคำแนะนำของแพทย์นั้น ในหนึ่งวันผมของคุณไม่ควรร่วงมากกว่า 100 เส้น โดยทั่วไปคนปกติผมจะร่วงอยู่ระหว่าง 50 - 100 เส้น ผมร่วงมากแค่ไหนถึงจะเรียกว่าร่วงผิดปกติ

อันนี้ นับจากการแปรงหรือหวีผมทุกวันนะครับ ถ้าคนที่ไว้ผมยาวๆ แตร้อยวันพันปี ผมไม่เคยเจอหวีเลย อยู่มาวันดีคืนดีลุกขึ้นมาหวีผมแล้วผมเกิดหลุดติดหัวหรือออกมามากมายเป็นก้อนเป็นกำเกินร้อยเส้นนี้ อยู่ๆได้ตีโพยตีพายไปนะครับ ในกรณีนี้มันเกิดจากการสะสมร่วงวันมากกว่าครับ เราไม่นับว่าเป็นการผมร่วงผิดปกติครับ แล้วถาผมร่วงเกินร้อยละ จะทำอะไรดี

**1. อย่าเพิ่งแตกตื่นตกใจ วิดกจริตไปเกินกว่าเหตุ** หาวีหรือแปรงผมมากๆ คือไม่แข็งหรือคมจนเกินไป แปรงผมอย่างสม่ำเสมอทุกวัน แล้วคอยนับจุดสถิติดูว่าอัตราการหลุดร่วงมีแนวโน้มลดลง หรือมากขึ้น ถาลดลงก็สบายใจได้ แต่ถายังมากเกินพิกัดหรือมากขึ้นกว่าเกาต่อนึงเป็นระยะเวลานานๆ เป็นอาทิตย์หรือเป็นเดือนนี้ ปล่อยให้ผมร่วงได้ครบต้องมาหาสาเหตุกันครับ

**2. ตรวจเช็คสุขภาพตัวเองให้ละเอียดว่าเพิ่งหายจากการเจ็บไข้ได้ป่วยมาหรือเปล่า** คนที่เพิ่งหายจากไข้ไม่สบายหนักหรือหลังการผ่าตัด ร่างกายจะอ่อนแอมาก มีผลทำให้ผมร่วงได้เหมือนกันด้วยครับ โดยเฉพาะโรคเบาหวาน, ก็คือ ผู้ป่วยมาหรือป่วยหลังการผ่าตัด หรือการฉายรังสี ซึ่งมีผลทำให้ร่างกายทรุดโทรมลงอย่างมากโดยจับปล้นจึงจำเป็นที่จะต้องได้พักผ่อนเต็มที่ เพื่อให้ร่างกายกลับมาอยู่ในสภาพที่แข็งแรงอีกครั้งและผมที่ร่วงก็จะงอกกลับมาเหมือนเดิมได้ครับ

**3. สำรวจไลฟ์สไตล์การกินอยู่หลับนอนของตัวเองว่า ถูกสุขลักษณะหรือไม่** ถ้าคุณกำลังอยู่ในช่วงการอดอาหารลดน้ำหนัก หรืออดอาหารเป็นเวลานานเกินไปจนน้ำหนักลดลงมาก ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน เป็นคนนอนดึก ไซ้ร่างกายแบบไม่บันยะบันยังก็ตองปรับให้สมดุลลงตัวนะครับ ขอนี้ถือเป็นหลักการขั้นพื้นฐานที่สำคัญห้ามมองข้ามหลายคนเลี้ยงชีพจะเปลี่ยนไลฟ์สไตล์ที่เคยชินของตัวเอง โดยหวังว่าหมอหรือสถาบันปลูกผมจะสามารถช่วยได้ งานนี้เงินซื้อไม่ได้ครับ

**4. ในระหว่างการตั้งครรภ์ ถ้าคุณสังเกตเห็นว่าผมร่วงเยอะ** หลังการคลอดผมที่ควรจะมีจะร่วงหลุดในช่วงเกาเดือนที่ตั้งครรภ์ จะพร้อมใจกันร่วงพร้อมๆกันหมดจนทำให้คุณแทบช็อคเลยก็เดียว อันนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย การขาดสารอาหารให้กับทารกในครรภ์และการสูญเสียพลังงานอย่างมากมายระหว่างการคลอดครับ ถ้าเป็นกรณีนี้ก็ไม่ต้องเป็นกังวลนะครับ ผมทั้งหมดที่ร่วงไปจะขึ้นใหม่ตามปกติครับ แต่จะเร็วหรือช้า มากหรือน้อย คุณภาพดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับว่าคุณดูแลสุขภาพและเรื่องอาหารการกินได้ขนาดไหน คุณแม่สมัยใหม่จะเป็นกังวลมากเกี่ยวกับน้ำหนักที่ติดมาระหว่างตั้งครรภ์หลังคลอดยังไม่ทันได้ให้นมเลี้ยงลูกก็เริ่มอดอาหารเพราะกลัวอ้วน แต่หารู้ไม่ว่านี่เป็นโทษสองแฉกเหมือนกันนะครับ ผมที่คุณเฝ้ากับลูกอาจจะไม่มีคุณภาพเพียงพอที่จะช่วยให้อุณหภูมิของคุณเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์เต็มที่ครับอีกหนึ่งเด็ดคือ ผมจะบางลง ผมบางๆมีปัญญูปราธานที่เข่าแหมะให้คุณแม่หลังคลอดไปอาหารให้เต็มที่นั้น ก็เพราะรูปร่างจะมีผลระยะยาวกับสุขภาพนั่นเอง แถมถ้าเป็นคุณแม่มือใหม่ที่ไม่รู้จักวิธีการดูแลทารก ก็จะเกิดความเครียดตองนอนไม่หลับลูกตลอดด้วยถ้าไม่ดูแลสุขภาพให้ถึงๆ แทนที่จะกลัวอ้วนไม่สวย ก็จะกลายเป็นผอมเหี่ยวและหัวล้านไปไหนเลย

**5. ข้อสำคัญ คือความเครียด** เช็ดตัวเองให้ตัวมีความเครียดติดตัวอยู่หรือเปล่า ผมมีเรื่องข้างๆที่ไม่ค่อยเข้าใจสำหรับตัวเองจะเล่าให้ฟังครับ คือตัวผมเป็นคนหาหมอกบ่อยครั้งเป็นผื่นแดงนาราคาญ จึงตัดสินใจไปหาหมอผิวหนังหมอบอกไม่เป็นอะไรให้อยาไปทา ถ้าเป็นผื่นขึ้นก็ทาให้ผื่นยุบลดกรอกเสาวางนแกะ เราก็ดีตอยใจใจหมอลี้อยู่อย่างๆ เลยถามหมอว่าไม่มียารักษาที่ทนต่อใหม่หันหายดีไม่กลับมาแองอีกหรือ หมอตอบผมแบบโรรารมถแถมว่าคาญว่า ฝากจะให้หายเลยก็ตองไม่เครียดผมสวนกลับทันทีโดยไม่ตองคิดว่า ผมก็ไม่เห็นมีเรื่องเครียดอะไรครับ หมอถอนหายใจแล้วตอบตอยนำเสียงที่โรรารมถอีกเหมือนเดิมวาคนเดียนวันมันเครียดซะจนชิน มันชินจนซาเลยไม่รู้อีกว่าเครียด คุณรู้ได้จว่าผมไม่เครียด

ที่หมอยิงมาเป็นชดเลยครับ ดึ้นขึ้นมาจะไปทำงาน รดคัน ผิดนัด วันๆ ตองแก้ปัญหาราษารพดเห็นหรือยังว่าเครียดไม่เครียด เท่านั้นแหละครับตวงต่าเห็นธรรม หมดคำถาถามรบัการวะหมอละดูเงินออกมารับยาโดยดุษฎีที่ยกเอาเรื่องนี้มาเล่าสู่กันฟัง ก็เพียงอยากให้เห็นภาพวาคความเครียดในระดับที่เราถนกับมันในเดันน ระบบในร่างกายของเราถนไม่โตครับ มันจึงแสดอาการออกมาระทงผิวหน้า และเสนผมๆครับ ในสวนของผิวหน้าผมไม่กลาถาถา คุณหมอตอบครับ กล้ววาคถาถาไปแ่งจะเครียดจนผมเผือดรอน สวนของเสนผมในสวนที่เน็นชางผมที่พอจะมีความรู้ดูตัวรับตำราบางยินดีที่จจะอธิบายให้อดๆ ทรอบครับ ไม่เครียด...ไม่เครียด ความเครียด...ทำให้อกลาถาเนือร็ดตัวครับเมื่อมันร็ดตัวเลือดก็ให้อกลาถาไม่เสดวาก เมื่อไม่เสดวาก สารอาหารที่จะไปเลี้ยงรอกผมก็ไม่พอพรากผมก็อ่อนแอ เมื่อเสนผมเสนเดันหมตอยารกผมที่อ่อนแอกก็ผลิตเสนผมที่อ่อนแอขึ้นมาแทนที่ จากเดันที่เคยกหนาคคาคาก็ค้อยๆ เสนเล็กถง บางถงถงในที่สุดก็ร้ยเป็นถงถงๆ...ฮาไม่ออกครับ

**วิธีช่วยคือ** ตองกำจัดความเครียดรับงายที่สุดคือออกกำลังกาย ได้สองเดันก็แล้วเลือดสูบฉีดไหลเวียนดี สุขภาพกายแข็งแรงตอมะตรีนาลิ้นหลังสุขภาพจิตใจเห็นธรรมครับ uthันผิวก็ผองผมก็งมครับ ใครที่ก้าลังใจไม่เดันรอย ธิก็ถกออกก้าลัง ก็ในเดันรบัไปนอนสปาให้อานวดให้นิมเลยครับ ถ้าไม่ชอบทั้งสองอย่างเลยก็ถูบ้านนวดตัวถอง ง่ายๆ ครับ

**ทาที่หนึ่ง** ไซ้ปลายนิ้วทงหากคคถงวันไปรอบช่วงบนกระหม่อม ถ่าจะให้ดีขึ้น ลองไปหาซื้อโทนิคไล้ชุน สมุนไพรมมาไซ้ร่วมกับการนวดก็จะยิ่งได้ผลดีมากขึ้น (โดยสวนตัวแล้วเชียวสวนไพหลายตัวทั้งของไทยและเทศไซ้ได้ผลดีไม่มีผลข้างเคียง ไม่มีค้ำมิษคณชวนเชื่อหรือวาคคางวาคเก็นจริง เพียงแต่ขอให้ออดมีวินัยในการไซ้ไม่มากถนอยตองเห็นผลถนนอยครับ)

**ทาที่สอง** คือ การนวดผอนคลายกลาถาถาเนื้อคอ ใครที่ฝึกโยคะค้อยคองจะได้ทำถูเป็นประจ่าอยู่แล้ว โดยพับคอลลงแล้วหมนคอไปรอบ วนจากช้ายไปชวา

**6. ถ่าทำการสำรวจตรวจสอบ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตการกินอยู่หลับนอน ปลอดทุกขภัยทุกขใจแล้ว** ผมก็ยงตั้งหนาคเดันตองออกมออยางไม่แเกรงอกรแองใจแล้วละก็ ตองทำใจ **พูดง่ายๆ ชัดๆ ถ่ามันเน็นพันธุกรรม** ถ่าเน็นชชนนี้ ขอแนะให้อาย้อมรับกับมันครับ เลือกรทงผมส่นที่คุดถูกใจที่สุด ยิงส่นหาให้อาย้อมรับ ห้ามไวผมยาวเป็นอันขาดเลยครับ ผมบางๆไวผมยาวเป็นความผิดอยางมหันตเลยนะครับ เหียถูตองมีสองคานครับ คนผมบางมักเน็นคนจลาคมิเสนหและเน็นคนมีอรานคคครับ ฉะเน็นบริหารเสนหและจุดเดันในเดันออื่นๆ ของคุดให้อะตจเรชตเจเน แล้วบเรอองผมบาง ศีระจะสาธุออกไปจากสมอเลยครับ คนผมบางหลายคณจมอยกกับคความก่งวเลเรื่องศีระจะจะลาคจกถาถาเน็นคุดอมทุกข เกรียววาคไม่นารัก โดยลิ้มไปวาคตัวถองยังถูค้อยยอีกเเยอะที่ถนออื่นไม่มีในชณะเดียนกถนคุดยงถนยงสวาวถูและพวาวเราถูที่มีแнваถอนมมาทงนี้ก็ถ่าเพ็งถอดถอปล่อยปลดละเลยเสียถงหถน

