

## รัดผมตึง...ระวังโรคเครียด

นำเสนอเมื่อ : 11 ก.ค. 2552

สาว ๆ ที่ชอบมัดผมตึง ตกช่วงบ่ายๆ อาจจะเจอกับอาการมีหัว อึดอัด ปวดตึงบริเวณต้นคอและท้ายทอยอยู่บ่อยๆ ถ้าเป็นแบบนี้ นั่นอาจจะเป็นการส่งสัญญาณเตือนถึงความเครียดภายใต้หนังศีรษะก็เป็นได้

จากการสัมภาษณ์แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและเส้นผมพบว่า ผู้หญิงไทยที่ชอบมัดผม หรือคาดผมจนตึงแน่นอยู่เป็นประจำ ซึ่งทรงผมสุดเนี้ยบนี้อาจจะเป็นสาเหตุหนึ่งนำไปสู่อาการปวดหัวเรื้อรัง และทำให้เกิดโรคเครียดตามมาโดยไม่รู้ตัว แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านผิวหนังและเส้นผม กล่าวว่าการรัดผม คาดผม หรือมัดผมจนตึงแน่นเป็นประจำ จะทำให้หนังศีรษะถูกเหนี่ยวรั้งมากขึ้น นอกจากจะทำให้ความกว้างของหน้าผากมากขึ้น เพราะรากผมถูกทำลายจากแรงตึงแล้ว ยังทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงบริเวณศีรษะไม่สะดวก นำไปสู่อาการปวดหัวเรื้อรังและโรคเครียด

ซึ่งปกติแล้วผู้หญิงทำงานต้องแบกรับความเครียดอย่างมากอยู่แล้วในแต่ละวัน ในการทำงานจึงควรหันมาปล่อยผมสบายๆ แทนที่จะรวบผมตึงดูบาว

เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองง่ายขึ้น และทำให้รู้สึกเป็นทางการน้อยลง จะช่วยลดความเครียด และลดอาการปวด ตึง

บริเวณศีรษะและท้ายทอยเนื่องจากความเครียด จากการศึกษาความต้องการของผู้บริโภคโดยบริษัทผู้ผลิตผลิตภัณฑ์ โดฟ ครีมแชมพูและคอนดิชันเนอร์ พบว่า ผู้หญิงส่วนใหญ่อยากปล่อยผมให้ผมทิ้งตัวนุ่มสลวย มีชีวิตชีวา แต่ผู้หญิงมักรู้สึกไม่มั่นใจในสุขภาพผมของตัวเอง เพราะมีเส้นผมที่ไหม้แข็งแรงแห่ง ซึฟู ไม่เป็นทรง จึงเป็นเหตุผลให้สาว ๆ หลายคนที่ไม่ม่เวลาเขารานเสริมสวย สระ ไดร โหผมเขารูปเป็นทรงสวย แก้ปัญหาด้วยการรัด มัด หรือคาดผม เพราะไม่ม่ใจในสุขภาพผมของตัวเอง

**โดฟแนะวิธีดูแลผมสวย สุขภาพดีจนปล่อยผมได้ตลอดเวลาไว้ด้วยว่า** ทุกเช้าหลังตื่นนอน ใช้ปลายนิ้วมือสางผมออกอย่างอ่อนโยนป้องกันปัญหาผมพันกัน ก่อนสระผมใช้แปรงไม้แปรงผมอย่างเบามือ เพื่อให้สิ่งสกปรกที่ติดผมอยู่หลุดออก เลือกผลิตภัณฑ์ดูแลสุขภาพผมที่เหมาะสมกับเส้นผม หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีแรงๆ ซึ่งอาจทำลายสมดุลของสุขภาพผมได้ หมั่นบำรุงผมด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของมอยเจอร์ไรเซอร์เข้มข้น เพื่อคืนความชุ่มชื้นที่สูญเสียไปให้แก่เส้นผม หลีกเลี่ยงการใช้ครีมหวดบริเวณโคนผม อยาเกาหนังศีรษะหรือขยี้ผมแรงๆ ระหว่างสระ ควรใช้ปลายนิ้วมือหวดบำรุงหนังศีรษะอย่างอ่อนโยน เพื่อกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด

ขณะผมเปียกจะอ่อนแอเป็นพิเศษ หลังสระจึงไม่ควรขยี้หรือแปรงผมแรงๆ หากมีเวลาควรปล่อยให้ผมแห้งเอง หลีกเลี่ยงการใช้ไดร์ หนีบ หรือม้วนผมด้วยความร้อนสูงๆ

วิธีแปรงผมที่ถูกต้องให้แบ่งผมเป็นส่วนๆ ค่อยๆ หวีผมทีละส่วนด้วยหวีไม้ซี่ห่าง หลีกเลี่ยงหวีพลาสติกที่จะทำให้เกิดไฟฟ้าสถิต เริ่มแปรงผมจากด้านในมาด้านนอก แปรงผมอย่างอ่อนโยนจากบนลงล่าง กินอาหารที่อุดมด้วยโปรตีน วิตามินบี 6 แมกนีเซียม สังกะสี เพื่อบำรุงเส้นผม หมั่นเล็มปลายผมทุก 8-10 สัปดาห์ และสุดท้ายหลีกเลี่ยงการรัดผม มัดผม หรือคาดผมตึงแน่น

ขอขอบคุณเนื้อหาข่าว คุณภาพดี โดย: หนังสือพิมพ์ข่าวสด