

ไม่อยากมีรังแค...กวนใจให้หงุดหงิด...เชิญทางนี้

นำเสนอเมื่อ : 17 ต.ค. 2552

✘ “รังแค” อาจจะเป็นปัญหาต้น ๆ ที่เกิดกับผม ซึ่งหลายคนที่เป็นรังแคอาจเกิดความวิตกว่าที่เกิดรังแคเพราะสุขภาพผมเราไม่ดีหรือเปล่า ซึ่งอาจจะทำให้เราดูเสียบุคลิกไปเลยก็ได้ เพราะเวลาจะไปไหนมาไหนก็ต้องมานั่งกังวล บัดซวยบัดซวากันคนอื่นเห็นรังแค ซึ่งวันนี้เกร็ดความรู้ของเราก็จะมาบอกถึงสาเหตุของการเกิดรังแค และวิธีการรักษาอย่างง่าย ๆ มาฝากกัน

✘ 1. **น้ำอุ่น** เพิ่มปริมาณรังแค : การสระผมด้วยน้ำอุ่นจะไปละลายชั้นไขมันบนหนังศีรษะออก ส่งผลให้หนังศีรษะแห้งและลอกเป็นขุย เกิดรังแคในที่สุด จึงควรเลิกสระผมด้วยน้ำอุ่น

✘ 2. **แดดจัดจ้า** : ตัวการทำลายผม ทำให้ผมชี้ฟู ขาดน้ำหนัก และไม่เงางาม แสงแดดจะเข้าไปทำลายโปรตีนในเส้นผม และทำให้ผมหยาบ จึงควรหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับแสงแดด และควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์แชมพูที่ช่วยบำรุงเส้นผมอย่างล้ำลึก

✘ 3. **สิงห์อมควัน** ผมเสียไม่รู้ตัว : เพราะควันบุหรี่จะเกาะบนเส้นผมทำให้ผมขาดความมันเงา และส่งผลให้สภาพหนังศีรษะแห้งกว่าปกติ

✘ 4. **หวัดบ่อย ขจัดรังแค** : ทุกครั้งที่สระผม ควรนวดหนังศีรษะเบาๆ จะช่วยผ่อนคลายความเครียด และขจัดเซลล์หนังศีรษะที่ตายให้หลุดลอกได้ง่ายขึ้น

✘ 5. **ควรเลือกแชมพูที่เหมาะสมกับสภาพเส้นผมและหนังศีรษะ** : และควรล้างแชมพูให้สะอาดทุกครั้งหลังสระผมเพื่อขจัดสารเคมีที่ตกค้าง

✘ พ.ญ.ภาวาส เทียมเสวต แพทย์ผู้เชี่ยวชาญโดยตรงด้านหนังศีรษะและเส้นผม กล่าวว่า การกำจัดรังแคทำได้ด้วยวิธีการง่าย ๆ เพียงใช้ยาสระผมที่ช่วยขจัดรังแคอย่างสม่ำเสมอ หลังสระผมควรใช้ผ้าขนหนูที่แห้งสะอาดซับหนังศีรษะและเส้นผม ที่สำคัญควรหลีกเลี่ยงการใช้ผ้าที่เปียกชื้นและไม่ใช้ผารวมกับผู้อื่น และหลีกเลี่ยงการเกาที่ทำให้หนังศีรษะเกิดแผลอักเสบ

✘ นอกจากนี้ควรรับประทานอาหารที่มีธาตุสังกะสี วิตามินบี ซีและอี อยู่เสมอ เพื่อบำรุงหนังศีรษะ วิธีเหล่านี้เป็นการรักษาปัญหาหนังแคเบื้องต้น หากมีปัญหาควรปรึกษาการรักษาภายใต้การดูแลของแพทย์ เทาที่ปัญหาหนังแคจะไม่มารบกวนคุณอีกต่อไป...