

ผมร่วง ผมบางแก้ปัญหายังไงดี?

นำเสนอเมื่อ : 20 ต.ค. 2552

ผมร่วง ผมบาง แก้ปัญหายังไงดี?

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผมร่วงผมบาง

❌ ผมร่วงมากผิดปกติใน 70% ของผู้หญิง มีสาเหตุมาจากการที่ร่างกายมีฮอร์โมนเพศชาย แอนโดรเจนสูง อีก 30% จะเกิดจากสาเหตุอื่นๆ ลักษณะเด่นของผู้ที่มีแอนโดรเจนสูงมักจะมาจากกรรมพันธุ์ ผมจะบางบริเวณกลางศีรษะและด้านข้าง จะมีผลรุนแรงในช่วงอายุวัยทอง

❌ ผู้ที่รับประทานยาคุมกำเนิดชนิดที่มีฮอร์โมนแอนโดรเจนเป็นองค์ประกอบ ก็จะพบปัญหาผมร่วงมากผิดปกติ เช่นเดียวกัน

❌ สตรีภายหลังการคลอดบุตร 2-3 เดือน เส้นผมจะหลุดร่วงมาก, อาการผมร่วงนี้อาจมีผลนานระหว่าง 1-6 เดือนได้ เมื่อฮอร์โมนในร่างกายได้ปรับเข้าสู่สภาวะปกติ เส้นผมก็จะขึ้นใหม่ได้เหมือนเดิม

❌ ผู้ที่มีอาการเครียดทางกายอย่างรุนแรง เช่น มีการผ่าตัดใหญ่ ลดน้ำหนักตัวอย่างฮวบฮาบ มีปัญหาโรคโลหิตจาง

❌ ผู้ที่มีปัญหาความเครียดทางอารมณ์ เช่น สุขภาพจิตเสื่อม หรือ การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักอย่างกะทันหัน

❌ ผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคต่อมไทรอยด์

❌ ผู้ที่อยู่ในระหว่างการได้รับยารักษา เช่น ได้รับวิตามินเอในขนาดสูง, ได้รับยาลดความดันโลหิตเป็นประจำ ยารักษาโรคเกา ยาโรคไขข้ออักเสบ ยาต้านมะเร็ง และอื่นๆ

❌ ปัจจัยอื่นๆ ที่สนับสนุนให้เส้นผมร่วงมาก เช่น สระผมบ่อยเกินไป การสวมวิกผมและหมวกเป็นประจำจนหนังศีรษะระคายเคือง การตัดผม โกรกสีผมกัดสีผมและใช้เครื่องสำอางชนิดอื่นๆ ที่รุนแรงต่อเส้นผม รังแคบนหนังศีรษะหากไม่รักษาถึงส่งผลให้ผมร่วง

✘ อาการผมร่วงผมบางจะไม่เกิดในวัยรุ่น และการรับประทานวิตามินเสริมหรือวิตามินหยอดใส่น้ำหนึ่งซีระ โดยตรงก็มีได้ช่วยให้เส้นผมงอกได้ทันที หรือหยุดการหลุดร่วงได้ทันที แต่ตรงกันข้ามหากวิตามินเอมากเกินไปกลับทำให้เส้นผมหลุดร่วงได้อย่างรุนแรง ผู้ที่มีโภชนาการไม่ปกติ ทำให้ร่างกายขาดโปรตีน ขาดธาตุเหล็ก เส้นผมจะหยุดการเจริญเติบโตและหลุดร่วงในที่สุด

การแก้ปัญหาผมร่วงผมบาง

ลองหันมาดูแลตัวเองก่อนค่ะว่า ปัญหาที่แท้จริงคืออะไร จะได้หาทางแก้ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อปัญหาความเครียดทางกายและทางอารมณ์หมดไป 2-3 เดือนต่อมา เส้นผมจะงอกงามและหนาขึ้น เช่นเดียวกับยาที่ใช้รักษาโรคทั้งหลายที่กล่าวมาเมื่อหมดความจำเป็นต้องชียา เส้นผมก็จะกลับมาใหม่ได้เอง แต่หากยังจำเป็นต้องชียาก็ควรจะทำใจยอมรับให้ได้ เพราะรู้ว่าเป็นผลข้างเคียงของยา

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้เลือดหมุนเวียนทั่วทั้งศีรษะ ทำให้รากผมแข็งแรงแก้ปัญหาผมร่วงงายได้ระดับหนึ่ง

และสุดท้าย นักวิทยาศาสตร์แนะนำว่าหากอยากให้เห็นผลไว สามารถลองโกนผมให้หมดทั้งศีรษะ เช่นเดียวกับพระสงฆ์และแม่ชี วิธีนี้จะสามารถกระตุ้นให้รากผมและเส้นผมเจริญเติบโตและหนาแน่นได้เร็วค่ะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก [มูลนิธิคุ้มครองผู้บริโภค](#) และ women.kapook.com/view1216.html