

จิ้งจี้...มันต้องถอน.ๆ ๆ.....

นำเสนอเมื่อ : 8 พ.ค. 2552

ผมงอกก่อนวัย...ทำไงดี.....



'ผมหงอก' ก่อนวัย ทำไงดี?

✘ ทั้ง ๆ ที่ยังไม่แก่เลย แต่ทำไมผมหงอกก่อนวัย ? เกี่ยวกับเรื่องนี้ นพ.ประวีตร พิศาลบุตร แพทย์โรคผิวหนังอธิบายว่า สาเหตุของผมหงอกเกิดจาก เม็ดสีเมลานิน ที่ทำให้เส้นผมมีสี จะลดลงเมื่อสูงวัยขึ้น ทำให้ผมเป็นสีขาว หยาบ แลดูไม่เป็นประกาย ดังนั้นผมหงอกที่พบในผู้สูงอายุเมื่อเกิดแล้วจะอยู่ถาวร

กรณีผมหงอกที่กลับดำได้นั้น เป็นผมหงอกที่เกิดจากโรคภายในร่างกาย ถ้ารักษาโรคหายผมจึงกลับดำได้ โรคที่ทำให้เกิดผมหงอกได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง โรคต่อมไทรอยด์ การบาดเจ็บและโรคของระบบประสาท โรคตาขาว โรคผมร่วงเป็นหย่อม การล้มป่วยบางอย่าง เช่น มาลาเรีย และเป็นไขหวัดใหญ่

ที่สงสัยกันว่า ทำไมปัจจุบันคนอายุน้อย ๆ ผมหงอกกันเยอะ ขออธิบายว่า อายุที่เริ่มผมหงอกนั้นจะขึ้นกับกรรมพันธุ์ โดยพบว่า ในฝรั่งผิวขาว ผมจะเริ่มหงอกครั้งแรกตั้งแต่อายุ 24-44 ปี ในคนผิวดำเริ่มหงอกเมื่ออายุ 34-54 ปี ส่วนชาวเอเชีย เช่น ญี่ปุ่น จะเริ่มหงอกตั้งแต่อายุ 30-40 ปี ผมที่เริ่มหงอกตามวัยนี้ไม่สามารถกลับมาดำได้อีกเลย

คำว่า "ผมหงอกก่อนวัย" ในฝรั่งผิวขาว คือ ผมหงอกก่อนอายุ 20 ปี ส่วนในคนผิวดำ และคนไทย คือ ผมหงอกก่อนอายุ 30 ปี จัดว่าเป็น "ผมหงอกก่อนวัย" ซึ่งเป็นเรื่องตามธรรมชาติ และเป็นกรรมพันธุ์เสียส่วนใหญ่ แต่บางคนอาจมาจากโรคทางร่างกายได้ ซึ่งอาจต้องการการวินิจฉัยที่ถูกต้อง

การขาดสารอาหารบางตัว เช่น วิตามิน บี 12 อาจทำให้ผมหงอกได้ หรือในบางกรณีความเครียดอาจทำให้ผมหงอกได้เช่นกัน คนที่อายุยังน้อยแต่มีผมหงอกส่วนหนึ่งน่าจะมาจากมีภาวะความเครียดสูง บางคนสูบบุหรี่ ความเครียดทำให้ร่างกายขาดวิตามินบี ถ้ากินวิตามินบีขนาดสูงอาจทำให้ผมหงอกกลับดำได้ ทั้งนี้พบว่าการดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ขาดวิตามินบีได้เช่นกัน หรือการกินยาบางตัว อาจทำให้คนที่ผมสีอ่อนหรือผมน้ำตาลแดงกลายเป็นสีขาวได้ มีการทดลองในหนูพบว่า ถาดขาดสาร กรดแพนโททีนิก หรือวิตามินบี 5 ทำให้ขนกลายเป็นสีขาวได้ และพบว่าในวัวและสัตว์หลายชนิดที่ขาดทองแดงขนจะเปลี่ยนเป็นสีขาวได้

วิธีแก้ปัญหผมหงอกมีหลายวิธีด้วยกัน อย่างแรก คือ ไม่ต้องทำอะไรกับมันเลย ปลอยให้ผมหงอกขาวอยู่นั้นแหละ หรือถ้าผมหงอกเฉพาะส่วนปลายผม คือ หงอกปลายผมไม่เกิน 1 ใน 10 ก็อาจใช้การตัดชอยเอาเฉพาะส่วนปลายที่หงอกทิ้งไป วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่ผมเริ่มหงอกในช่วง 1-2 ปีแรก เพราะผมจะเริ่มหงอกเฉพาะส่วนปลายเท่านั้น

อีกวิธีหนึ่งก็คือย้อมผมเฉพาะบางจุดเท่านั้น ตามธรรมชาติของคนเรานั้น เส้นผมไม่ได้มีสีสม่ำเสมอสีเดียวกันทุกเส้นหรือทุกครั้ง แต่จะมีเฉดสีแตกต่างกันได้ถึง 11 สี ดังนั้นการย้อมสีผมเฉพาะบางจุดหรือบางส่วน อาจทำให้สีทรงผมแลดูเป็นธรรมชาติกว่า

ส่วนการถอนผมหงอกนั้น เมื่อถอนออกไปแล้วก็อาจจะทำให้เกิดความพึงพอใจ มีผลในแง่จิตวิทยา เพราะผมหงอกถูกถอนออกไปหมด แต่สุดท้ายผมก็งอกขึ้นมาใหม่ หงอกเหมือนเดิม ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับความพอใจของแต่ละคนว่าจะใช้วิธีนี้หรือไม่ แต่ที่หลายคนไม่กล้าถอน โดยมีความเชื่อว่าถอนผมหงอกเส้นเดียวจะมีผมหงอกขึ้นมาแทนที่หลายเส้น ซึ่งเรื่องนี้ไม่เป็นความจริง ถอนเส้นเดียวก็ขึ้นมาเพียงเส้นเดียว ไม่ได้หงอกเพิ่ม

อย่างไรก็ตามในกรณีที่ผมหงอกเกิดจากการขาดสารอาหารนั้น การได้รับวิตามินเสริมอาจแก้ปัญหาได้ แต่โดยทั่วไปถือว่าการรับประทานอาหารให้ครบหมู่มีประโยชน์โดยรวมมากกว่าการรับประทานวิตามินเสริม สำหรับอาหารที่มีทองแดงมาก ได้แก่ หอยนางรม อาหารทะเล และเมล็ดทานตะวัน อาหารที่มีกรดแพนโทเทนิค หรือวิตามินบี 5 พบมากใน ข้าวกล้อง ข้าวโอต ข้าวโพด แอปเปิล และเมล็ดงา

ท้ายนี้ก็ขึ้นอยู่กับท่านที่ผมหงอกก่อนวัยว่าจะเลือกใช้วิธีใดกำจัดผมหงอก ถ้าจะให้เข้ากับยุควิถีชีวิตเศรษฐกิจก็ไม่ต้องทำอะไรเลย แต่ถ้าง่วงเรื่องความสวยความหล่อ จะไปย้อม ตัด หรือถอน ก็ตามแต่สะดวก.

ข้อมูลจาก : ✘
เรื่องที่เกี่ยวข้อง :