



ผมสวยสุขภาพดี มีอะไรช่วยได้บ้าง

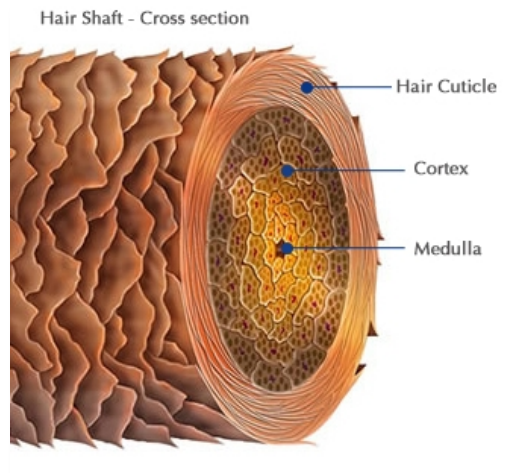
ผมมีความสำคัญเพียงไรเราอาจไม่เคยนำมาคิด อาจจะได้คิดก็ต่อเมื่อมีผมที่บางลงหรือเส้นผมเริ่มมีปัญหามากขึ้น ถึงตอนนั้นก็อาจต้องหาเวลาไปปรึกษาคุณหมอ โดยทั่วไปคาดว่าผู้คนส่วนใหญ่คงปรารถนาที่จะมีผมที่สะอาด ไม่พองฟูยุ่งเหยิง ไม่ขาดง่ายหรือแตกปลาย จัดแต่งทรงง่าย บางท่านอาจชอบให้เส้นผมดูมีประกาย มีสีผมที่มีผมที่เรียบตรงหรือมีลอนผม การดูแลเส้นผมนอกจากจะทำให้สุขภาพผมดีแล้ว ก็จะช่วยเพิ่มความมั่นใจในตนเองมากขึ้น และเสริมสร้างความประทับใจให้แก่ผู้พบเห็น ให้เวลาเพิ่มเติมความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับผมเพิ่มขึ้นอีกนิด และข้อมูลผลิตภัณฑ์ที่เกี่ยวข้อง ท่านจะดูแลเอาใจใส่เส้นผมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น



รูปที่ 1 ทรงผมและสีผมในแบบต่างๆ⁽¹⁾

ผม (hair) สร้างมาจากรูขุมขน (hair follicle) ผมประกอบด้วยส่วนที่อยู่ภายในผิวหนัง คือ รากผม (hair root) และส่วนที่อยู่เหนือผิวหนัง คือ เส้นผม (hair shaft) ซึ่งเป็นส่วนที่เราจะต้องดูแลทำความสะอาด รูขุมขนจะสร้างผมหรือขนทั่วร่างกาย แต่จะมีประมาณ 100,000 – 150,000 รูขุมขนที่สร้างเส้นผมที่มีขนาดใหญ่บนหนังศีรษะ

เส้นผมเป็นเซลล์ที่ไม่มีชีวิตประกอบด้วยสารต่างๆ ได้แก่ โปรตีนที่มีซัลเฟอร์เป็นส่วนประกอบ ไขมัน น้ำ เม็ดสีเมลานินและแร่ธาตุ เส้นผมจะแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน จากด้านนอกเข้าสู่ด้านในเส้นผม คือ เกล็ดผม (cuticle), ผมชั้นกลาง (cortex), ผมชั้นใน (medulla) ซึ่งเกล็ดผมมีลักษณะเป็นเซลล์แบนที่ซ้อนทับกัน 6 – 8 ชั้น เป็นการซ้อนแบบเหลื่อมกัน ส่วนขอบปลายเซลล์ไม่ถูกซ้อนทับ จะเป็นปลายเปิดและเข้าไปสู่ปลายเส้นผม ผิววนอกสุดของเกล็ดผมจะมีไขมันเป็นส่วนประกอบ ทำให้สามารถปกป้องความชื้นไว้ในเส้นผม ทำให้ผมเรียบ ลื่น และมีประกาย เกล็ดผมอาจถูกทำลายได้จากสิ่งแวดล้อม แรงกระทำ สารเคมี และความร้อน การใช้สารเคมีที่จะดึงเอาไขมันที่เกล็ดผมออกไป เช่น การจากัดสีผมหรือดัดผม จะทำให้ผมมีรูพรุนและไวต่อการเสียหาย ทำให้ผมขาดง่าย สูญเสียความชื้นภายในเส้นผม สำหรับผมชั้นกลางจะประกอบด้วยเส้นใยเคราตินขนาดเล็กที่หมุนพันกันเป็นมัดที่ใหญ่ขึ้น มีหลายมัดและอยู่ชิดกันแน่น มีผลต่อความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของเส้นผม ในชั้นนี้ยังมีเม็ดสีเมลานินที่ทำให้เกิดเป็นสีผมด้วย สำหรับผมชั้นในจะมีส่วนของโปรตีนที่มีความอ่อนนุ่มอยู่ในสุด เส้นผมของแต่ละคนอาจมีขนาดของผมชั้นในไม่เท่ากัน ในคนผมหงอกจะพบว่ามีผมชั้นในขนาดใหญ่เมื่อนำมาดูด้วยกล้องจุลทรรศน์



รูปที่ 2 โครงสร้างเส้นผม ⁽²⁾

สาเหตุของผมเสีย หรือ ผมเสื่อมสภาพที่เกิดตามธรรมชาติ มักเกิดจากถูกแรงกระทำ เช่น การสระผมหรือหวีผม ทำให้เกิดการเสียดสี เกี๊ยตผมได้รับความเสียหาย อย่างไรก็ตามมักจะมองไม่เห็นผมเสียด้วยตาเปล่า สำหรับผมเสียที่ไม่ได้เป็นไปตามธรรมชาติที่เกิดได้มากและเร็ว มักเกิดจากการใช้สารเคมีซ้ำๆ เช่น การกัดสีผม การทำสีผม การตัดผม การยืดผม ซึ่งจะทำให้ลายส่วนของเกล็ดผมและโปรตีนในผมชั้นกลางได้ มีผลทำให้ผมแห้ง แตกปลาย หรือผมขาดในส่วนกลางของเส้นผมได้ นอกจากนั้นสาเหตุอื่นๆ อาจเนื่องมาจากการหวีผมหรือแปรงผมอย่างรุนแรง การใช้ความร้อนสูงในการเป่าผมหรือเพื่อบีบผมทำให้ผมเรียบตรง การสัมผัสแสงอาทิตย์ เป็นต้น ความเสื่อมสภาพของเส้นผมมักเกิดจากปัจจัยหลายอย่างรวมกัน และเป็นผลรวมจากความถี่และความรุนแรงจากการสัมผัสปัจจัยต่าง ๆ

การดูแลเส้นผมในผู้ที่มีเส้นผมที่ปกติไม่ได้เป็นโรค ควรพิจารณาชนิดของเส้นผมและสภาพผม ความเหมาะสมกับรูปแบบการใช้ชีวิต และเศรษฐกิจส่วนตัว ผลลัพธ์สำหรับเส้นผมที่ใช้เป็นส่วนใหญ่ เช่น แชมพู ครีมนวดผม ซีรั่ม ผลลัพธ์ป้องกันความร้อน ผลลัพธ์จัดแต่งทรงผม ปัจจุบันผู้ผลิตได้ออกแบบมาเพื่อให้เหมาะกับเส้นผมขนาดเล็ก เส้นผมขนาดใหญ่ ผมหยิก และผมเสียจากการใช้สารเคมี เป็นต้น อย่างไรก็ตามสิ่งแรกที่จะสามารถดูแลเส้นผมตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ การหวีผมอย่างถูกต้อง ควรเลือกใช้หวีที่มีช่องกว้าง เริ่มหวีที่ปลายเส้นผมก่อน หวีผมอย่างนุ่มนวล หวีผมเป็นระยะสั้นๆ ไม่ควรหวีผมรวดเดียวตั้งแต่โคนจรดปลาย หากจะสระผมด้วยแนะนำให้หวีผมก่อนสระผม เพื่อลดจำนวนผมที่จะพันกันก่อนสระผม จากนั้นลงแชมพูที่หนังศีรษะแล้วนวดเบาๆ ล้างออกด้วยน้ำ ซับผมเบาๆ ด้วยผ้าขนหนู อาจใส่ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยให้ผมไม่พันกันชนิดที่ไม่ต้องล้างออก (leave-in) ลงบนเส้นผม เริ่มหวีที่ปลายเส้นผมก่อน หากพบผมพันกันกระจุกเล็ก ๆ ก็หวีผมบริเวณนั้นให้แยกจากกัน หากพบผมพันกันกระจุกใหญ่ ๆ ควรจับผมที่บริเวณด้านบนกระจุกนั้น แล้วหวีหรือสาบออกเบา ๆ ไม่ควรให้เกิดการดึงผมจากรูขุมขนโดยตรง ⁽³⁾



สำหรับผลิตภัณฑ์พื้นฐานในการดูแลเส้นผมที่ใช้บ่อย เช่น แชมพูและครีมนวดผม แชมพูที่ดีควรช่วยในการทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะได้ดี ล้างออกง่าย ไม่ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อผิวหรือดวงตา ไม่ทำลายเส้นผม ปัจจุบันแชมพูส่วนใหญ่จะเป็นของเหลว ในสูตรจะประกอบด้วยน้ำจำนวนมาก มีสารทำความสะอาดหลัก สารทำความสะอาดรอง และสารเติมเต็ม ในหน้าที่อื่น ๆ ที่ต้องการเพิ่มเติม แชมพูมีหลากหลายชนิด เช่น แชมพูป้องกันหรือขจัดรังแค จะมีส่วนประกอบเป็นสารสำคัญ เช่น zinc pyrithione, แชมพูปรับสภาพผม (2 ใน 1) จะมีสารทำความสะอาดและมีสารปรับสภาพเส้นผมด้วย จะช่วยให้ผมหวีง่ายไม่พันกัน, แชมพูสำหรับเด็กทารก ซึ่งจะต้องมีความระคายเคืองต่อดวงตาต่ำมาก โดยมักจะเลือกใช้สารทำความสะอาดชนิดไม่มีประจุ, แชมพูสำหรับผมทำสีหรือผ่านการใช้สารเคมี ซึ่งผมอาจเสียสภาพและทำให้สารปรับสภาพผมยึดเกาะบนเส้นผมได้ยาก ดังนั้นมักจะเป็นสูตรที่ใช้พอลิเมอร์ช่วยส่งเสริมให้ซิลิโคนสามารถสะสมอยู่บนเส้นผมได้ดีขึ้น ทำให้มีประสิทธิภาพในการปรับสภาพผมได้

ครีมนวดผม ส่วนใหญ่จะเป็นชนิดที่ใช้แล้วล้างออก หลังใช้ควรช่วยให้ผมหวีง่าย ลดไฟฟ้าสถิตซึ่งจะทำให้ผมไม่ยุ่งฟู นอกจากนี้ครีมนวดผมควรทำให้ผมเรียบลื่น ปกป้องผมจากความร้อนและความเสียหายจากการหวีผม การเลือกใช้ครีมนวดผมควรประเมินจากสภาพผม ซึ่งผมที่ไม่เสียมากอาจเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีความสามารถในการปรับสภาพผมเล็กน้อย สำหรับผมที่พันกันยุ่ง เป็นกระจุกหรือมีผมเสียมาก อาจต้องการสารปรับสภาพผมที่มีประสิทธิภาพสูงและใช้จำนวนมาก สารปรับสภาพผมที่มักใช้ในครีมนวดผม เช่น แอลกอฮอล์ไขมัน (fatty alcohol) ชนิด cetyl alcohol, stearyl alcohol เป็นต้น ช่วยทำให้ผมเรียบ หวีผมได้ในขณะเปียก โดยจะช่วยลดการทำลายเส้นผม, น้ำมัน ชนิด hydrogenated coconut oil , argan oil เป็นต้น ช่วยทำให้ผมนุ่ม, สารลดแรงตึงผิวประจุบวก ชนิด stearamidopropyl dimethylamine , behentrimonium chloride เป็นต้น ซึ่งประจุบวกจะจับบริเวณผมเสียได้ดี ช่วยทำให้ผมหวีง่าย นุ่ม ลื่น ลดไฟฟ้าสถิตผมไม่ยุ่งฟู, ซิลิโคน ชนิด dimethicone, amodimethicone เป็นต้น ช่วยทำให้ผมหวีง่าย นุ่ม ลื่น มีประกายเพิ่มขึ้น ไม่ดูแห้งเสีย⁽⁴⁾

ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่กล่าวมา มักจะระบุไว้ที่ฉลากแล้วว่าเหมาะกับผมชนิดใดหรือผมสภาพใด ผู้บริโภคควรใช้เวลาในการอ่านข้อมูล คำแนะนำในฉลาก และวิธีการใช้ เนื่องจากแต่ละผลิตภัณฑ์อาจมีความแตกต่างในการใช้งาน เช่น ใช้แล้วให้ล้างออก หรือไม่ต้องล้างออก หรือให้ใช้กับเส้นผมเป็นเวลานานเท่าใด หรือในรายละเอียดอื่นๆ ซึ่งจะทำให้ผลิตภัณฑ์นั้น ๆ สามารถแสดงประสิทธิภาพได้สูงสุด หากท่านเริ่มต้นดูแลเอาใจใส่ตั้งแต่เรื่องพื้นฐานเช่นนี้แล้ว คาดว่าผมสวยสุขภาพดีคงอยู่ไม่ไกลอย่างแน่นอน



เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/beautiful-hair> [5/5/2023]
2. <http://bioxet.com/> or <https://www.texturedtalk.com/understanding-the-hair-cuticle/> [5/5/2023]
3. Comb hair the right way <https://www.schwarzkopf.com/article-overview/haircare/combing-hair.html> [5/5/2023]
4. Gray J. Hair care. In: Baran R and Maibach HI, editors. Textbook of cosmetic dermatology. 4th ed. USA: CRC Press; 2017. p. 227-258.