

ชำระก่อนแชร์

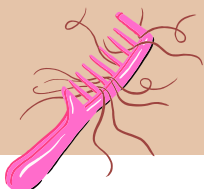
3 สิ่งช่วยกระตุ้นรากผมได้จริงหรือไม่

1. การสระผมบ่อยทำให้ผมร่วง?

ภูมิอากาศของประเทศไทยค่อนข้างร้อน แฉะน้ำให้สระผมทุกวันหรือวันเว้นวัน ถ้ายิ่งหมักไว้ไม่สระผมนานๆ มีโอกาสเกิดไขมันส่วนเกินบนหนังศีรษะมาก มีความเสี่ยงก่อให้เกิดโรคหนังศีรษะอักเสบ เป็นรังแค หรือรูขุมขนอักเสบเป็นตุ่มหนอง ทำให้ผมร่วงตามมา



ลักษณะผมกระด้าง แห้ง ขาดความเงางาม ลักษณะแบบนี้แสดงว่าสระผมมากเกินไป หรือใช้แชมพูที่ละลายไขมันออกมากเกินไป ถ้าสระผมน้อยเกินไปหนังศีรษะจะมัน เส้นผมมันเกาะกัน บางครั้งมีรังแค เกิดหนังศีรษะอักเสบ ดังนั้นควรสระผมให้พอเหมาะ



บางคนออกกำลังกายทุกวันควรสระผมทุกวัน ส่วนบางคนทำกิจกรรมน้อยอยู่แต่ในห้องแอร์สามารถสระผมวันเว้นวันได้ แต่ถ้าสระผมทุกวันลักษณะเส้นผมเกิดการแห้งมากเกินไปอาจสระผมทุก 2 วัน หรือสระผมวันเว้นวัน

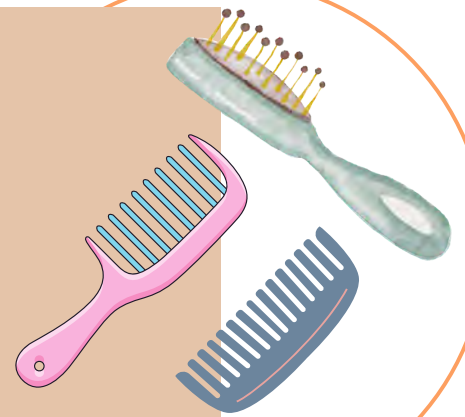
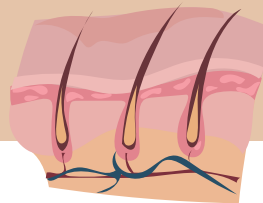


2. การหวีผมบ่อยๆ ช่วยกระตุ้นการไหลเวียน?

การหวีผมบ่อยๆ ทำให้มีการเสียดสีกันระหว่างหวีกับตัวเส้นผมทำให้เกิดภาวะ Trichorrhexis nodosa เป็นการแตกตัวของผิวผมมีลักษณะเหมือนไม้กวาดทำให้ผมหักและหลุดร่วงง่าย เพราะฉะนั้นควรหวีผมแค่ในตอนเช้า เย็นหรือก่อนนอนก็เพียงพอแล้ว



การเลือกหวีควรเลือกหวีที่ปลายไม่แหลมซึ่งสามารถกระตุ้นเลือดให้มาเลี้ยงบริเวณหนังศีรษะได้ดีทำให้เส้นผมมีสุขภาพดี



นอกจากนี้การใช้นิ้วมือนวดเบาๆ ที่หนังศีรษะในตอนเช้า เย็นหรือก่อนนอนก็จะเป็นการกระตุ้นที่บริเวณหนังศีรษะให้เลือดมาเลี้ยงบริเวณรากผมได้ดี นอกจากช่วยกระตุ้นแล้วยังช่วยคลายความเครียดทำให้สุขภาพดีขึ้นอีกด้วย



3. ห้ามใส่เจลมูส?

การใส่เจลมูสไม่ได้มีผลต่อการงอกของเส้นผม แต่เพียงลดโอกาสความเสี่ยงที่อาจจะแพ้สารเคมีต่างๆได้ เช่น แพน้ำหอม แพ้สารกันบูดในสารดังกล่าว แต่ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้มีการแพ้สารดังกล่าวก็สามารถ ถ้าใส่เจลมูสควรสระผมทุก 1-2 วัน เพื่อให้สารต่างๆ ไม่ตกค้างที่หนังศีรษะ และไม่ก่อให้เกิดการอุดตันที่รูรากผม



สารเคมีก่อให้เกิดภูมิแพ้ผิวหนัง เรียกว่า ผื่นแพ้สัมผัส ซึ่ง
จะเกิดเฉพาะบางคนเท่านั้น จะมีอาการแดง ผื่นแดง มีขุย
มีอาการคัน เกิดอาการแพ้บนหนังศีรษะก็จะทำให้เกิดผมร่วง
ตามมา ดังนั้น หากมีอาการแพ้ควรหลีกเลี่ยงสารที่ทำให้เกิดการ
แพ้ดังกล่าว

