

รู้จักเรื่อง ผมหงอก...ผมขาว



สีเส้นผมเกิดจากเม็ดสีซึ่งรากผมสร้างขึ้น ทำให้เส้นผมมีสีต่างๆ ตามพันธุกรรม ถ้าเม็ดสี มีมากและเข้มข้น เส้นผมจะมีสีเข้ม แต่ถ้าเม็ด สีถูกสร้างมาน้อย สีเส้นผมก็จะอ่อน ระดับของ เม็ดสีของเส้นผมจะเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพของ ร่างกาย ธรรมชาติของสีผมมีทั้งสีดำ เช่น คน เอเชีย สีน้ำตาลและสีบลอนด์ เช่น ชาวตะวันตก สีเส้นผมจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับพันธุกรรม และ สีผิวกับสีน้ำตาล

ข้อมูลจาก รศ.ดร.พิมลพรรณ พิตยานุกูล ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดลเปิดเผยว่า เส้นผมสีดำ นับเป็นสีที่พบมากที่สุดของคนทั่วโลก รองลงมาคือ ผมสีน้ำตาล ซึ่งพบทั่วไปในทวีปยุโรป เส้นผมสีดำ โดยทั่วไปมักจะประกอบด้วยเม็ดสีเข้มข้นน้อยกว่า ผมสีอื่นๆ สีดำของเส้นผมโดยธรรมชาติมีหลาย เจดสี ตั้งแต่สีดำจัดคล้ายผงถ่าน ดำอ่อน ดำน้ำตาล จนถึงดำน้ำเงิน

ผมสีเทาและผมสีขาว

ผมสีเทาหรือสีขาว ซึ่งมักเรียกกันว่าผมหงอก หรือหัวหงอก ข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์การ

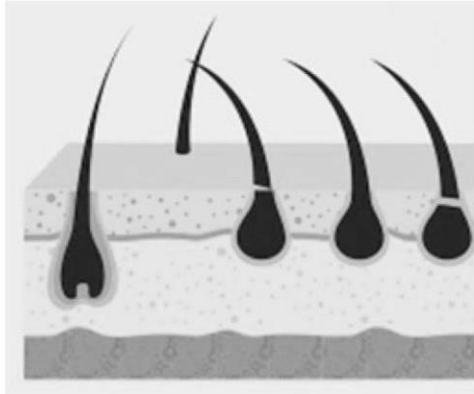
แพทย์นั้นไม่ได้มีสาเหตุจากการสร้างเม็ดสีขาว แทนเม็ดสีดำ แต่เกิดจากการที่รากผมไม่สร้างเม็ด สี ทำให้เส้นผมไม่มีสี กลายเป็นเส้นผมสีขาวหรือ เทาเงินเมื่อสะท้อนแสง เส้นผมสีเทาหรือขาว มักเกิดขึ้นเมื่อคนเรามีอายุสูงวัย แต่ก็สามารถพบได้ ในเด็กตั้งแต่อายุ 10 ปี ด้วยต้นเหตุเดียวกันคือ รากผมไม่สร้างเม็ดสีให้เส้นผม ทำให้เส้นผมไม่มีสี ในบางกรณีผมสีเทาอาจเกิดได้จากโรคต่อมไทรอยด์ หรือในคนที่ร่างกายขาดวิตามินบี 12

จากงานวิจัยปี ค.ศ.2005 ในวารสารการ แพทย์พบว่าคนเอเชียจะเริ่มมีผมหงอกหรือผมขาว ตั้งแต่อายุปลาย 30 ส่วนฝรั่งหรือชาวตะวันตก จะพบเส้นผมเริ่มขาวตั้งแต่อายุ 35 แต่ชาว อัฟริกัน-อเมริกัน จะพบเส้นผมขาวได้ช้ากว่าเมื่อ อายุประมาณ 45 ปีขึ้นไป ส่วนผู้ที่มิสีผิวและ เส้นผมเป็นสีเผือกนั้นมีสาเหตุจากเม็ดสีทั่วร่างกาย ที่ถูกสร้างขึ้นมีน้อยมากนั่นเอง

ความเข้าใจที่ว่าถ้าดึงเส้นผมหงอกออก 1 เส้น ผมหงอกจะงอกขึ้นเป็นทวีคูณ เป็นความเข้าใจ ที่ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์

ปัจจัยที่มีผลต่อสีผมธรรมชาติ

● อายุ เด็กทารกแรกเกิดสีผมจะอ่อน และจะค่อยๆ ดำเข้มขึ้นตามวัย จนถึงวัยรุ่นและวัย เจริญพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงของสีผมจะเป็นไปโดย ธรรมชาติเมื่ออายุเจ้าของสูงวัยขึ้นจนเป็นผมสีเทา หรือสีดอกเลาหรือสีผมหงอก บางคนเกิดมาก็มีผม



ขาวทั้งหัวซึ่งเป็นไปตามพันธุกรรมก็มี

● สาเหตุทางการแพทย์ เช่น คนที่มีปัญหาโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างหนึ่งอย่างใด ทำให้เส้นผมต่างขาเป็นกลุ่มๆ คนที่มีปัญหาร่างกายขาดสารอาหาร มีผลทำให้เส้นผมไม่แข็งแรง ผมเส้นบางและเบา สีผมอ่อนและขาวไวกว่าอายุ เส้นผมที่ดำอาจอาจเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาลแดง คล้ายกากมะพร้าวเนื่องจากรากผมไม่สามารถผลิตเม็ดสีได้ปกติ หากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วน และแข็งแรง สภาพเส้นผมจะกลับคืนมีชีวิตชีวาได้ในกรณีนี้ อีกกรณีเช่นคนที่มีปัญหาโรคโลหิตจางหรือซีด อาจมีผลทำให้เกิดเส้นผมขาวหรือหงอกได้เร็วเพราะรากผมขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงหรือไม่เพียงพอ นอกจากนี้ ทางทางการแพทย์ยังมีข้อสังเกตว่าคนที่อายุระหว่าง 50-70 ปี และมีเส้นผมขาวแต่มีขนคิ้วดำ มีสถิติว่าจะมีโรคเบาหวานร่วมด้วย เมื่อเปรียบเทียบกับคนวัยเดียวกันที่มีผมขาวและขนคิ้วสีขาวไปด้วยกัน

● ปัจจัยร่วมอื่นๆ เช่น คนที่สูบบุหรี่จะมีแนวโน้มของผมขาวเร็วกว่าคนไม่สูบบุหรี่ถึง 4 เท่า, ผมขาวบางครั้งอาจค่อยๆ ดำขึ้นเมื่อร่างกายมีอาการอักเสบและกินยาบางชนิดร่วมด้วย ซึ่งเป็นปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายต่อยารักษา, คนที่อยู่ในเหตุการณ์ร้ายแรงที่ทำให้ร่างกายตกใจหรือเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้รากผมชะงักการเจริญเติบโตชั่วคราวและผมร่วงเป็นกระจุก อาจทำให้เห็นผมหงอกได้เร็วเหมือนหนึ่งผมหงอกชั่วคราวขึ้น, เมื่อคนเราอายุ 30 เส้นผมจะหงอกขาวเพิ่มขึ้นประมาณ 10-20% ทุกๆ 10 ปี, คนที่ทำงานหนักเกินไป ร่างกายพักผ่อนน้อย รวมทั้งการรับประทานอาหารไม่ครบหมู่ ทำให้

การเจริญเติบโตของรากผมไม่แข็งแรง นอกจากเส้นผมหลุดร่วงได้ง่ายแล้ว การสร้างเม็ดสีก็ลดน้อยลง ทำให้เส้นผมขาว

● เป็นที่น่าเสียดใจที่ไม่พบว่ามีอาหารชนิดพิเศษอย่างหนึ่งอย่างใดหรืออาหารเสริมพิเศษชนิดใด รวมทั้งไม่พบหลักฐานทางการแพทย์ว่าโปรตีนเสริมหรือวิตามินใดๆ ที่สามารถเสริมเพื่อชะลอหรือยับยั้งการเกิดผมสีขาวหรือผมหงอกได้

คุณค่าอาหารและวิตามินที่มีประโยชน์บำรุงให้เส้นผมแข็งแรง เช่น

● วิตามินเอ จำเป็นต่อสุขภาพหนังศีรษะและเส้นผมที่แข็งแรง พบทั่วไปในผักใบเขียวเข้ม ผลไม้สีส้มและสีเหลือง

● วิตามินบี ช่วยควบคุมการหลั่งของน้ำมันธรรมชาติเพื่อหล่อลื่นเส้นผมให้เงางามและชุ่มชื้น พบในผักใบเขียว มะเขือเทศ ถั่วลิสง โยเกิร์ต และธัญพืช

● แร่ธาตุต่างๆ เช่น เหล็ก สังกะสี ทองแดง ช่วยบำรุงให้เส้นผมแข็งแรง ได้จากแหล่งอาหาร เช่น เนื้อแดง เนื้อไก่ ไข่แดง อาหารทะเล และธัญพืช

● โปรตีน ช่วยบำรุงให้เส้นผมเงางามและมีความยืดหยุ่นดี ไม่ขาดตอน พบทั่วไปในเนื้อสัตว์ ไข่ เต้าหู้ ฯลฯ

สำหรับผู้สนใจข้อมูลสุขภาพและการใช้ยาของคณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล สามารถติดตามได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service-knowledge.php>

ใครที่อยากช่วยเด็กพิเศษที่บกพร่องทางด้านสติปัญญา กว่า 170 คน ของ รร.เด็กพิเศษคุณพ่อเรย์ ซึ่งได้รับผลกระทบอย่างหนักจาก

แนวหน้า

Naew Na
Circulation: 900,000
Ad Rate: 1,250

Section: วาไรตี้/สุขภาพ-ความงาม

วันที่: พุธ 10 สิงหาคม 2565

ปีที่: 43

ฉบับที่: 15077

หน้า: 16(ล่าง)

Col.Inch: 88.87 Ad Value: 111,087.50

PRValue (x3): 333,262.50

คลิป: ขาว-ดำ

คอลัมน์: LIFE & HEALTH: รู้จักเรื่อง ผมหงอก...ผมขาว

การระบาดของโควิด-19 ขอเชิญร่วมทำบุญ
บริจาคเงินได้ที่ ธ.กรุงไทย 591-6-00135-5
ชื่อบัญชี รร.เด็กพิเศษคุณพ่อเรย์ โดย
ใบเสร็จนำไปลดหย่อนภาษีได้ 2 เท่า โทรศัพท์
092-7390990

ผศ.(พิเศษ)ดร.อภิสิทธิ์ จัตรทนานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ