ผม

มงกุฎแห่งความสง่างาม

ไขความลับและปริศนาของเส้นผม
โดย น.พ. สมนึก อมรสิริพาณิชย์



ผม...มงกุฎแห่งความสง่างาม

CL

ผม

มงกุฎแห่งความสง่างาม

ไขความลับและปริศนาของเส้นผม

โดย

น.พ. สมนึก อมรสิริพาณิชย์

ผม

มงกุฎแห่งความสง่างาม

ไขความลับและปริศนาของเส้นผม

โดย น.พ. สมนึก อมรสิริพาณิชย์

หมายเลขมาตรฐานประจำหนังสือ

ISBN : 974-90876-3-1

พิมพ์ครั้งที่ 1

ธันวาคม 2545

จำนวน 3,000 เล่ม

16 หน้ายกพิเศษ (5 3/4" x 8 1/4") 168 หน้า

เจ้าของ

บริษัท ทรูธส์ เวย์ คอสเมติกส์ จำกัด

เลขที่ 104/32 ถนนแจ้งวัฒนะ หลักสี่

แขวงทุ่งสองห้อง เขตดอนเมือง กทม.10210

โทรศัพท์ 0-2982-5764-5

website http/www.thai-skin-clinic.com

http/www.diham.com

Email address : samorn@samart.co.th

บรรณาธิการ

พิมพ์พันธ์ บินฮาซัน

แยกสี

ห้างหุ้นส่วน บีแอนด์บี จำกัด

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วน โอ.เอ็น.จี. จำกัด

จัดจำหน่าย

บริษัท หนังสือสายน้ำ จำกัด

20/60 หมู่ 5 ต.สวนใหญ่ อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์ : 0-29672520-1 โทรสาร : 0-2525-0374

ราคา

เล่มละ 140 บาท

สารบัญ

คำนำ		4
บทที่ 1	เปิดโลกของ...ผม	6
บทที่ 2	ความสัมพันธ์ของน้ำกับผม	20
บทที่ 3	รักผมต้องดูแลผม	28
บทที่ 4	มือปราบความสกปรก	34
บทที่ 5	คู่หูมือปราบความสกปรก	48
บทที่ 6	ผมกับฤดูกาล	62
บทที่ 7	สุขภาพของผม	74
บทที่ 8	ที่รักจ๋า...ผมลาก่อน	84
บทที่ 9	ยุทธการกำจัด...ขน	94
บทที่ 10	สีของ...ผม	102
บทที่ 11	รู้ให้ลึกเรื่องการเปลี่ยนสีผม	116
บทที่ 12	ตัด...ผม	128
บทที่ 13	ดัด...ผม	138
บทที่ 14	DIHAM®	152

คำนำ

จูเลียต ซีซาร์ จักรพรรดิโรมันผู้ยิ่งใหญ่ สวมมงกุฎที่ทำด้วยใบไม้ก็เพื่อปิดบังผมบางที่แสดงถึงความเสื่อมโทรมของวัย

ส่วนชาวอียิปต์กว่า 4000 ปี ก็ได้ให้ความสำคัญกับเรื่องเส้นผมในแง่ต่างๆ โดยสร้างกฎเกณฑ์ให้ใช้ปฏิบัติยึดถือตกทอดกันมาจวบจนปัจจุบันที่พอจะแบ่งออกได้ดังนี้

1. การรับประทานอาหาร การเลือกใช้ผลิตภัณฑ์และรายละเอียดในการใช้

2. การเลือกทรงผมให้เหมาะกับตนเอง ทั้งสีผิว เสื้อผ้า อายุ เพศ แทนที่จะปล่อยให้ช่างผมดูแล หรือไม่ก็ไม่ยอมเปลี่ยนอะไรเลย

3. ปัญหาเกี่ยวกับหนังศีรษะและเส้นผมที่ควรรู้

เส้นผม...เป็นเครื่องบ่งบอกถึงสถานภาพตั้งแต่ยุคโบราณของชาวเมโสโปเตเมีย และปราชญ์ชาวเปอร์เซีย ได้ถูกดัด ย้อม ทำให้เป็นแผ่นแล้วแต่งแต้มด้วยเครื่องประดับทั้งเงินและทองคำ

ทั้งนี้ เพราะเชื่อว่าความพิถีพิถันกับการตกแต่งทรงผม สามารถบ่งบอกสถานภาพ สร้างแรงบันดาลใจ และแรงดึงดูดแก่ผู้พบเห็น

ความเชื่อและค่านิยมเหล่านี้ จึงสร้างสรรค์ให้เกิดรูปแบบอันเป็นที่นิยมในแต่ละสมัยของแต่ละเผ่าพันธุ์ เช่น สตรีชาวกรีกโบราณ นิยมปล่อยผมยาวและมัดไว้ข้างหลังด้วยสายรัดที่สวยงาม ย้อมและแต่งแต้มผมด้วยฝุ่นสี

ส่วนชาวโรมันก็ใช้วิธีแซมผมด้วยลูกปัด และมีจินตนาการไปไกลถึงการใช้เส้นผมสีทองของชาวเยอรมันที่มีสีสันต่างจากตนมาแต่งเติม

ในยุโรปการดูแลทรงผมได้พัฒนาให้เห็นอย่างเด่นชัด ตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 13 ถึง 15 มีการตกแต่งผมด้วยเครื่องประดับ เช่น ผ้าคลุมและอัญมณี ส่วนในเอเชียเอง ทั้งอินเดีย จีน ญี่ปุ่น ก็มีทรงผมที่เป็นลักษณะเฉพาะของตนเองเหมือนกัน

ความนิยมและการเอาใจใส่ต่อทรงผมจึงเป็นสิ่งที่แพร่หลายและไม่

จำกัดเชื้อชาติมานานตั้งแต่อดีตสมัย

เมื่อผมเป็นสิ่งที่บ่งบอกสถานภาพในแง่บวกได้มากขนาดนี้ ในทางกลับกันผมก็สามารถใช้กำหนดสถานภาพในอีกแง่หนึ่งได้ด้วยเช่นกัน

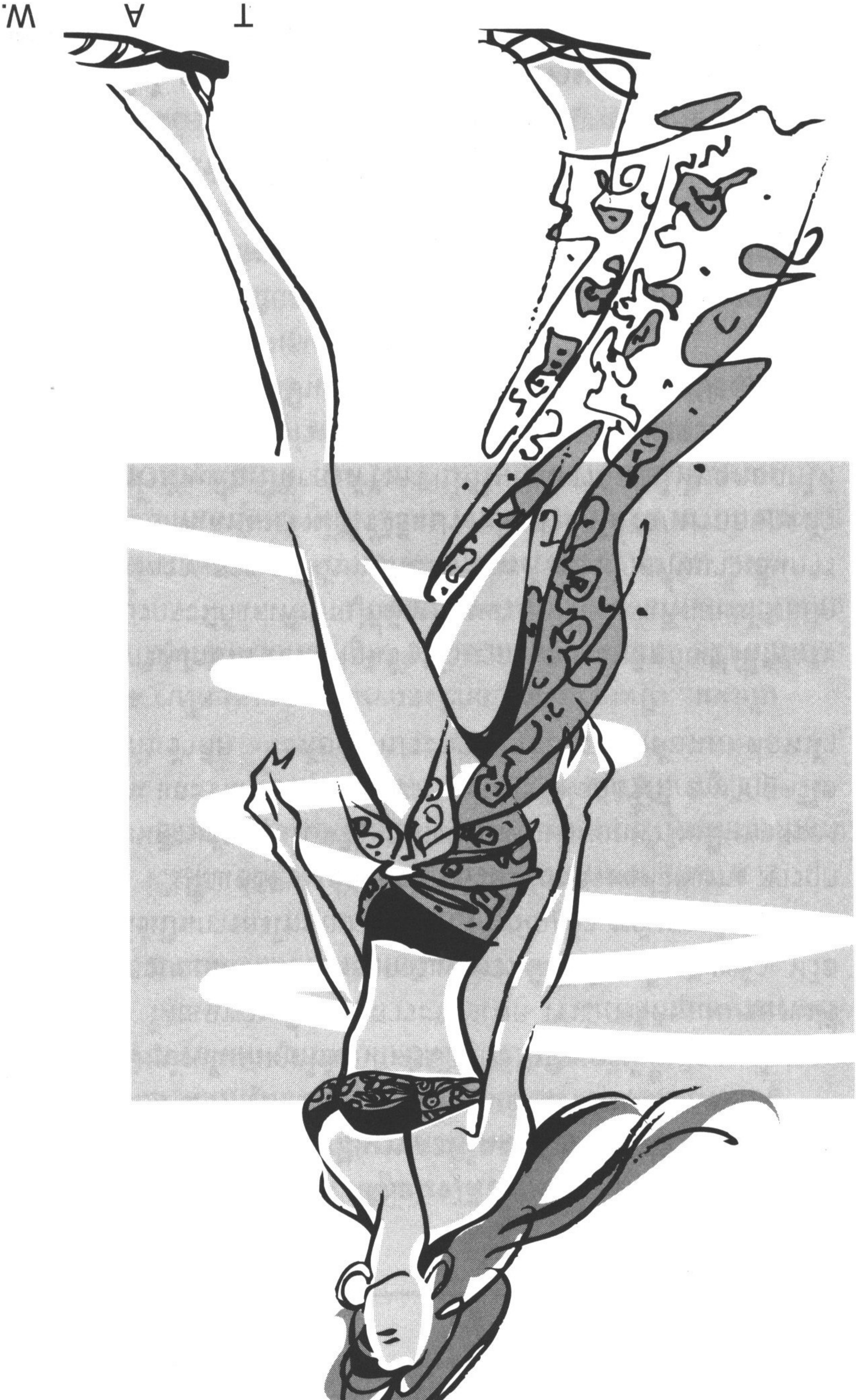
การปิดบังเส้นผมถูกใช้เป็นการบอกกล่าวว่าสตรีผู้นั้นผิดแผกไปจากความปกติ โดยเฉพาะเกี่ยวกับสาระทางเพศ เช่น การคลุมผมของแม่ชี หรือเป็นการบอกสถานภาพของการแต่งงานมีเจ้าข้าวเจ้าของแล้ว หรือแม้กระทั่งใช้เป็นการลงโทษอย่างหนึ่ง ถึงกับมีกฎว่า หญิงชาวยิวในคริสต์ศตวรรษที่ 1 เมื่อแต่งงานแล้วต้องโกนศีรษะและสวมแต่วิกแทน การถูกกล้อนผมบนศีรษะจนสั้นเป็นวิธีการลงโทษหรือบ่งบอกความเป็นทาสของชาวเยอรมัน และชนเผ่าเซลติกส์ ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 หากสตรีใดหลับนอนกับข้าศึก จะต้องถูกประจานด้วยการถูกกล้อนผมต่อหน้าสาธารณชน

แต่การดูแลผมในอดีตค่อนข้างลำบาก เพราะผลิตภัณฑ์ที่ใช้ชำระล้างสิ่งสกปรกจะมีก็แต่เพียงสบู่ที่มีฤทธิ์รุนแรง ทำให้ผมแห้งและล้างออกไม่หมด ทิ้งคราบสารเคมีไว้บนเส้นผม และด้วยอากาศที่หนาวเย็นการทำความสะอาดเส้นผมจึงมักใช้วิธีแปรงหรือสางให้สิ่งสกปรกออกแล้วชโลมด้วยน้ำมันเพื่อเป็นการล้างคราบที่ไม่สามารถสางให้หลุดออกได้ ขณะเดียวกันน้ำมันก็จะทำหน้าที่สมานรอยกระทบกระทั่งจากการแปรงและสางด้วยหวี นี่เองจึงเป็นฐานที่มาของความเชื่อว่าจะต้องแปรงผม 100 ครั้งทุกคืน เพื่อให้เส้นผมดูเงางามอยู่เสมอ

ในดินแดนแอฟริกาแถบซาฮารา ชนผิวดำก็นิยมตกแต่งผมด้วยลูกปัดที่ไม่น่าเชื่อว่าจะเป็นต้นแบบแฟชั่นของคนดำในอเมริกาและยุโรปในปัจจุบัน

ผม...จึงไม่ใช่เรื่องธรรมดาๆ ไม่ใช่เรื่องที่ควรมองข้าม หากเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ควรจะเรียนรู้ เพื่อเอาใจใส่ได้อย่างถูกทาง

เพื่อให้ ผม เป็นมงกุฎแห่งความสง่างาม เฉพาะตัวของคุณตลอดไป



T A W.

เปิดโลกของ...ผม

บทที่ 1

หมอเคยเป็นเด็กตามวิถีทางของธรรมชาติเช่นเดียวกับทุกๆ คน

และเด็กแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันโดยธรรมชาติ

ธรรมชาติของหมอ คือ เป็นคนขี้สงสัย ใคร่รู้ สงสัยไปเสียทุกเรื่อง ใคร่รู้ไปเสียหมดทุกอย่าง

ทำไม...ไอ้นั่นเป็นอย่างนั้น

ทำไม...ไอ้นี่ต้องเป็นอย่างนี้

และเมื่อเกิดความสงสัยขึ้นมาทีไร นิสัยของหมออีกอย่างก็ผุดขึ้นมา นั่นคือ ต้องขวนขวายหาคำตอบให้ได้ และก็ร้อนถึงพ่อแม่พี่น้องที่ต้องเดือดร้อนตอบปัญหาต่างๆ นั้น

แต่ปัญหาบางปัญหา ไม่ว่าที่บ้าน หรือที่โรงเรียน ก็ไม่สามารถให้คำตอบที่ทันใจหมอได้ อย่างปัญหาหนึ่งที่เป็นตัวจุดประกายทำให้หมอหันมาเอาดีทางการเป็น

แพทย์เฉพาะทาง มีความชำนาญในการดูแลรักษาผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับผิวพรรณ และเส้นผม ก็คือ ทำไม...เส้นขนแต่ละที่จึงยาวตามธรรมชาติไม่เหมือนกัน ทำไม...เส้นผมถึงยาวได้ยาวดี ทำไม...ขนหน้าแข้งจึงไม่ยาวรุ่ยร่ายมากมายเหมือนเส้นผม ฯลฯ

และก็เพราะปัญหาที่ผู้อื่นให้คำตอบไม่ได้นี่เอง ทำให้หมอเป็นคนหนึ่งที่ชอบค้นคว้า ทั้งค้นและคว้าคำตอบมาจนได้ปริญญาบัตร แถมยังได้ทุนไปทั้งค้นและคว้าศึกษาต่อไปพร้อมๆ กับการทำงานเป็นแพทย์ประจำบ้านยังโรงพยาบาลที่สหรัฐอเมริกา เมืองที่ใครๆ ใฝ่ฝันหา กระทั่งเป็นหมอไทยเพียงไม่กี่คนที่ได้วุฒิบัตรอเมริกันบอร์ดสาขาผิวหนัง เส้นผม และเล็บ ได้รับทุนต่อเนื่องจาก Dermatology Foundation ทำงานวิจัยต่อเนื่อง ได้ค้นและคว้าหาความกระจ่างต่างๆ นานาจนสมใจอยาก

เมื่อความร้อัดแน่นอรา ก็ไม่อยากจะเก็บเอาไว้คนเดียว หมอคิดว่ายังมีอีกหลายต่อหลายคนที่มีธรรมชาติเป็นเช่นเดียวกับหมอ หนังสือเล่มนี้จึงเกิดขึ้นมาอย่างไรเล่าครับ

พรรณนาว่าด้วยจุดเริ่มต้นมานาน หมอขอเข้าถึงเรื่องของ...ผม เสียที

ผม ในที่นี้ไม่ใช่ตัวหมอ แต่เป็นผมบนศีรษะ ขนในส่วนต่างๆ ของร่างกาย ผมเป็นอวัยวะที่เติบโตได้ง่าย แต่ก็มีอายุของเขาเอง ถ้าหากไม่เข้าใจผม ผมก็ไม่เข้าใจคุณเช่นกัน และก็ไม่อยากอยู่กับคุณต่อไปอีก

เพราะฉะนั้นถึงเวลาที่ ‘คุณ’ ควรจะเอาใจใส่ ‘ผม’ ให้มากยิ่งขึ้น เรียนรู้อย่างสนุก อย่าไปเครียดขึ้งขมึงทึงกับข้อเขียนที่บางครั้งจำเป็นต้องแวะเวียนไปสู่ข้อมูลทางการแพทย์ที่หลายคนส่ายหน้า เพราะว่ามันเหมือนตำราที่เราเคยวิ่งหนีกันมาตั้งแต่น้อยจนคุ้มใหญ่ เพราะขืนอ่านมากเกินไปอาจจะเลยเถิดไปถึงคลุ้มคลั่งก็ได้

เอาละ เรามาสนุกกับผมและขนกันแบบเบาะๆ ด้วยตัวเลข และเกร็ดที่น่าสนใจกันก่อนดีกว่า

คุณๆ เชื่อหรือไม่ว่า...

ทั่วทั้งตัวของเรานี่น่ะ มีรูพรุนเล็กจิ๋วอยู่ถึง 5 ล้านรู ไม่ได้มีใครมาเจาะหรอกครับ แต่เป็นรูที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ และเจ้ารูเล็กๆ ที่ว่านี้ ก็คือ... โพรงขน นั่นเอง

แล้วเชื่ออีกหรือไม่ว่า ประมาณ 1 แสนรู จะอยู่เฉพาะที่หนังศีรษะของเรา เพราะฉะนั้นก็เท่ากับว่า เราควรจะมีเส้นขนหรือถ้าไปขึ้นอยู่บนศีรษะก็จะเรียกว่า เส้นผม ประมาณ 1 แสนเส้น

เส้นผมที่แข็งแรง สามารถยืดตัวออกได้ประมาณ 20-30 % ของความยาวที่เป็นอยู่โดยปกติ

เส้นผมที่มีขนาดเท่ากันกับลวดทองแดง จะมีความแข็งแรงมากกว่าทั้งๆ ที่เราเห็นว่าเส้นผมดูนุ่มสลวยบอบบาง

เส้นผมที่แข็งแรงทั้งศีรษะสามารถทนแรงดึงเท่ากับน้ำหนักของคน 100 คน (5,000 กิโลกรัม)

เส้นผมจะชี้ตั้งได้จริงๆ หากคุณตกใจ ไม่ว่าจะเห็นผี หรือเห็นภรรยา! (อุ๊บส์!)

และเส้นผมสีขาวนั้นเกิดจากการถูกกระทบกระทั่ง แต่เชื่อหรือไม่ว่าผมขาวนี่แหละแข็งแรงและทนต่อการทำลายมากกว่าผมสีดำ เพราะฉะนั้นอย่าดูถูกกันเป็นอันขาด

เส้นผมยึดอยู่บนศีรษะได้ด้วยการเกาะเกี่ยวกันของเซลล์ในชั้นคิวติเคล (อย่าเพิ่งตกใจกับศัพท์แสงเฉพาะ เดี๋ยวหมอจะบอกให้กระจ่างทีหลัง) กับเปลือกหุ้มในโพรงขนของผิวหนัง ความแข็งแรงของเปลือกหุ้มกับรากผมก็สำคัญ นอกจากนั้น ต่อมน้ำมันยังเกาะยึดกับปลอกหุ้มนี้เพื่อสร้างน้ำมันซึ่งมีประโยชน์อย่างวิเศษ เช่น ช่วยเคลือบให้เซลล์ในชั้นคิวติเคลเรียงตัวให้เป็นระเบียบ เคลือบหนังศีรษะไม่ให้แห้ง ทำให้ไม่เปียกน้ำง่ายๆ และยังมีสารฆ่าเชื้อโรคในตัวเองเพื่อป้องกันการอักเสบและติดเชื้อได้อีกด้วย

ในตัวอ่อนที่กำลังเร่งสร้างตัวเองอยู่นั้น เซลล์ที่จะกลายเป็นเส้นผมเริ่มก่อรูปประมาณสัปดาห์ที่ 9 หลังจากไข่ถูกปฏิสนธิ และประมาณเดือนที่ 6 ของการตั้งครรภ์ เด็กจะมีเส้นขนอ่อนคลุมทั่วตัว แต่ไม่ต้องตกใจไป เพราะมันจะหลุดร่วงออกไปเองในเดือนที่ 8 เพื่อให้ชุดใหม่ขึ้นมาแทนที่ ซึ่งขนในรอบนี้ก็จะหลุดออกไปเองอีกเช่นกันยกเว้นที่ศีรษะ แต่จะมีเส้นผมที่แข็งแรงกว่าขึ้นมาแทนที่ ในบริเวณที่เส้นอ่อนหลุดไปเมื่อเป็นเด็กทารกที่คลอดใหม่แล้ว ก็จะมีเส้นขนอ่อนแต่แข็งแรงกว่าขึ้นมาแทน

เป็นที่น่าแปลกที่เด็กทารกเกิดมามีผมที่แตกต่างกัน เช่น มีผมเต็มศีรษะหรือไม่ก็ดูเหมือนจะไม่มีเส้นผมเอาเสียเลย ทำให้คุณพ่อคุณแม่ร้อนอกร้อนใจว่า ลูกรักจะหัวเจ๊งเหม่งเป็นเณรน้อยอย่างนี้ไปนานแค่ไหน

ธรรมชาติของการแยงตัวของเส้นผมนั้น จะเป็นมุมราบไปกับผิวหนัง แต่ในส่วนของศีรษะจะมีความเฉพาะเจาะจงที่มีการหมุนวนเป็นระเบียบ มีแสกซ้ายขวาที่ต่างกัน เหมือนเป็นมงกุฎเพื่อปกคลุมให้เป็นระเบียบ

เส้นผมทั้งบนศีรษะและบนตัวมีกล้ามเนื้อเล็กยึดติดอยู่ ซึ่งหากมีการหดตัวเพราะความเย็น ตกใจหรือมีความรู้สึกพิเศษ (กลัวผี หรือสำหรับบางคนกลัว...ภรรยา) ก็จะทำให้มุมของเส้นผมตั้งชันขึ้นจริงๆ และก็ไม่ใช่เป็นเรื่องแปลกอะไร เพราะนี่คือเรื่องของธรรมชาติ

การเรียงตัวของเส้นผมบนศีรษะนั้น ส่วนใหญ่แล้วจะวิ่งออกจากจุดศูนย์กลางที่เราเรียกกันว่า ขวัญ แต่เพราะคนเราอาจมีมากกว่า 1 ขวัญ และอาจจะอยู่ตรงส่วนอื่น เช่น ด้านหน้าและด้านข้าง รวมถึงส่วนที่เป็นจุดที่เส้นผมเรียงตัวออกอาจไม่เป็นขวัญอย่างสมบูรณ์ รูปแบบการเรียงตัวตามธรรมชาติของเส้นผมของคนเราจึงมีได้หลายแบบ เช่น หางเต่าตรงส่วนหน้า (widow's peak) ขวัญทางด้านหน้า (cowlick)

เห็นไหมครับว่า เรื่องของ...ผม นั้นยิ่งใหญ่ มีความน่าสนใจ และสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เพราะฉะนั้น เรามาทำความรู้จัก...ผม กันลึกๆ กว่านี้ดีกว่า

ชั้นเชิงของ...ผม

ไม่ใช่ชั้นเชิงของตัวผม(หมอ)นะครับ แต่เป็นชั้นของเส้นผม เส้นผมเส้นเล็กๆ บางๆ ของเรานี่แหละ

เชื่อหรือไม่ว่าสามารถแบ่งออกเป็นสามส่วนแน่ะ จากชั้นภายนอกและถัดเข้าไปสู่ส่วนกลางของเส้นผม

ชั้นแรก เส้นผมจะดูเงางามหรือไม่ ขึ้นอยู่กับ ชั้นคิวติเคล(Cuticle ผิวเคลือบชั้นนอกของเส้นผม) ซึ่งโปร่งใส ว่าจะแข็งแรงและเรียงตัวราบไปกับแนวของเส้นผมหรือไม่ หากมีความเสียหาย เส้นผมจะเปราะแตกและไม่มีคราบเงางาม คิวติเคลถูกทำลายได้ด้วยการหวี สารเคมี ความร้อน และแสงแดด รวมถึงเมื่อเรามีอายุมากขึ้น

สำหรับเส้นผมชั้นนอกของมนุษย์นี้จะมีความหนาประมาณครึ่งไมครอน แต่สำหรับขนแกะจะมีความหนาประมาณ 1 ไมครอน หากจะนับเป็นจำนวนชั้นแล้ว เซลล์ที่ซ้อนกันเป็นชั้นคิวติเคลนี้จะมีประมาณ 6-10 ชั้น หากเราหวี 50 ครั้งจะทำให้เซลล์หลุดออกประมาณ 1-2 เซลล์ ซึ่ง



สามารถคำนวณได้ว่าหากทำการหวี 500 ครั้งก็จะทำให้เซลล์ที่บุในชั้นนี้หลุดออกมาหมด

ชั้นที่สอง คอร์เทค เป็นใยเล็กๆ มากมายที่ทำด้วยโปรตีนที่สามารถสร้างประจุไฟฟ้าให้เกิดการยึดเหนี่ยวกัน โปรตีนนี้จะอยู่ในลักษณะแอลฟาเคอราติน แรงที่ยึดเหนี่ยวที่สำคัญที่สุดเกิดจากการยึดกันของโครงสร้างที่ประกอบด้วยสารซัลเฟอร์ของอณูโปรตีนที่มีชื่อว่า ซีสตีน ที่อยู่ในโปรตีนดังกล่าว การยึดเหนี่ยวนี้เองทำให้ผมมีความแข็งแรง ยืดหยุ่นนุ่มสลวย เฉพาะตัว ใยโปรตีนเส้นจิ๋วๆ นี้จะก่อรูปเป็นเส้นใยเล็กๆ โดยอาศัยการรวมตัวกันประมาณ 100 เส้นจิ๋วเพื่อให้ได้ 1 เส้นเล็กที่มีขนาดประมาณครึ่งไมครอน ประมาณกันว่า ใยเส้นเล็กที่มีขนาดประมาณครึ่งไมครอนนี้ประมาณ 150 เส้น จะก่อรวมกันเป็นเส้นผมที่เราเห็นกันด้วยตาเปล่า 1 เส้น น่าทึ่งดีไหมเล่าครับ

และเส้นใยจิ๋วที่รวมตัวกันเป็นเส้นใยเล็กนี้มีส่วนที่เป็นของเหลวอาบอยู่ด้วย และเชื่อกันว่าปฏิกิริยาระหว่างใยเส้นจิ๋วกับของเหลวนี้เป็นตัว

สร้างแรงความยืดหยุ่น และความชุ่มชื้นต่างๆ ของเส้นผม นอกจากนั้น ชั้นนี้ยังมีเม็ดสีที่เป็นตัวกำหนดสีของเส้นผมอีกด้วยว่าจะมีสีอะไร เม็ดสีจะมีอยู่ 2 ประเภท คือ ชนิดที่ให้สีน้ำตาลดำ และชนิดที่ให้สีเหลืองและแดง

เม็ดสีนี้จะถูกสร้างจากเซลล์เม็ดสีที่รากผม แล้วถูกลำเลียงไปให้กับเส้นผม รูปร่างของเม็ดสีจะเป็นรูปทรงรี โดยมีขนาดของเม็ดสีด้านยาวประมาณครึ่งถึงหนึ่งไมครอน หรือประมาณว่า...ขนาดพอๆ กับใยเส้นเล็กในเส้นผมที่กล่าวข้างต้น ส่วนความกว้างจะมีประมาณหนึ่งในสามของความยาว สารที่เป็นองค์ประกอบสำคัญของเม็ดสีก็คืออณูโปรตีนเช่นกัน โดยอณูไทโรซีนเป็นส่วนสำคัญของเม็ดสีที่ให้สีน้ำตาลและดำ ส่วนอณูโปรตีนสำหรับเม็ดสีที่ให้สีเหลืองและแดงคืออณูของ ทริปโตแฟน (อย่าไปกลุ้มใจกับศัพท์ต่างๆ เลยครับ ไม่ต้องท่องจำเพราะไม่มีการสอบมิดเทอม อ่านไว้เป็นความรู้ประดับสมองก็พอ)

ชั้นในสุด เป็นชั้นที่มีเฉพาะในเส้นผมที่ใหญ่และแข็งแรงมาก คล้ายชั้นในสุดของปล้องไม้ไผ่ที่ออกจะหลวมและมีอากาศอยู่ภายใน เชื่อกันว่า...อาจเป็นช่องทางลำเลียงสารหล่อเลี้ยงเส้นผมที่ใหญ่และยาวให้เนื้อเยื่อที่ถึงแม้จะถูกจัดว่าไม่มีชีวิตแล้วก็ตามให้มีความสมบูรณ์ในเชิงชีวเคมีต่อไปจนกว่าเส้นผมจะหมดสภาพแล้วหลุดออกไป นอกจากนั้นหากพิจารณาความสำคัญของชั้นนี้ในขนสัตว์ชนิดอื่นๆ จะเห็นว่าการมีโพรงภายในนี้ จะทำให้ขนมีน้ำหนักเบาลงมาก ช่วยรักษาความอบอุ่นได้ดีกว่าโดยอาศัยอากาศภายในเป็นที่กักเก็บความอบอุ่น และสามารถช่วยให้การโค้งบิดงอทำได้สะดวก และยังช่วยในการกระจายแสงได้ดีขึ้น ทำให้เส้นขนที่มีสีเหลืองกลับดูเป็นสีขาวได้

ชั้นเชิงทั้ง 3 ส่วนของเส้นผมนี้ค่อยๆ เจริญเติบโตจากรากที่เรียกว่ากระเปาะราก ที่มีปฏิกิริยาของชีวิตที่สร้างเซลล์ แบ่งเส้น สร้างองค์ประกอบที่จะเป็นทั้งโปรตีน เซลล์สร้างสี และเปลือกหุ้ม ที่เรียกว่าคิวติเคล ฉะนั้นในบริเวณนี้จึงมีทั้งเลือด ปลายประสาท ฮอร์โมน อาหาร และการขับถ่ายครบองค์ประกอบเหมือนโรงงานย่อยๆ โรงงานหนึ่งที่ขะมักเขม้นทำงานตลอดเวลาจนหมดอายุโปรแกรมการทำงาน โรงงานปิด ประมาณนั้น

การสร้างเนื้อเยื่อต่างๆ ของเส้นผม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างโปรตีน ที่ต่อมาเกิดการเปลี่ยนแปลงจนเกิดแรงยึดเหนี่ยวทำให้เส้นผมมี

ความแข็งแรงนั้น เกิดทันทีหลังจากที่ถูกสร้างจากกระเปาะรากผม และจะเสร็จสมบูรณ์ก่อนการงอกพ้นหนังศีรษะ ซึ่งขบวนการเหล่านี้จะเป็นขบวนการทางวิทยาศาสตร์เอามากๆ และยากต่อการทำความเข้าใจของคนทั่วไป แต่ก็พอจะอธิบายอย่างยากให้เป็นง่ายได้ว่า...ขบวนการการสร้างเนื้อเยื่อและโปรตีนนี้ ต้องอาศัยสภาพการณ์ที่มีส่วนของความชื้นสูง จึงต้องทำความเข้าใจให้ดีว่า เมื่อเส้นผมที่งอกยาวออกมาเกิดขาดความชื้นเข้าละก็มันก็จะฝ่อตัวลง การยึดถือความเข้าใจอันนี้ทำให้เราคาดการณ์และให้ความสำคัญกับชั้นในสุดว่า อาจจะเป็นชั้นที่มีระบบบอย่างใดอย่างหนึ่งช่วยในการให้เกิดความชุ่มชื้นกับเส้นผมที่อยู่ปลายออกไปจากหนังศีรษะ

วงจรชีวิตของ...ผม

เส้นผมแต่ละเส้นเหมือนไม้ล้มลุก คือ จะมีอายุจำกัด เมื่องอกจนหมดอายุแล้ว ก็จะร่วงไป เป็นสัจธรรมจากธรรมชาติจริงๆ

โดยปกติอายุในการงอกจะอยู่ในช่วงระหว่าง 1-6 ปี โดยงอกได้ประมาณเดือนละ 1 เซนติเมตร เมื่อหมดอายุ เส้นผมจะหยุดนิ่งเฉยประมาณ 2 สัปดาห์ แล้วก็จะเกิดปฏิกิริยาในส่วนรากผมให้มีการหดตัวเปลี่ยนแปลงเกิดรากใหม่ที่แข็งแรงเหมือนเดิม สร้างเส้นผมขึ้นมาใหม่โดยค่อยๆ แทรกตัวออกมาจากโพรงผมเดิม ไล่เลี่ยกับการผลักเส้นผมเก่าให้หลุดออกไป

ในบางคนที่แข็งแรงโพรงหนึ่งๆ อาจมีเส้นผมงอกออกมาได้มากกว่า 1 เส้น เหมือนกล้วยไม้ที่แข็งแรงที่สามารถให้ดอกมากกว่า 1 ดอกในช่อเดียวกัน

ส่วนความเชื่อที่ว่าเส้นผมต้องร่วงวันละเท่าไรจึงจะถือเป็นเรื่องปกตินั้น ถือว่าล้าสมัยแล้ว เพราะการคาดคะเนว่า หากเส้นผมร่วงน้อยกว่า 100 เส้นต่อวันพอจะวางใจได้ เป็นความเชื่อที่ทำให้คุณๆ นิ่งดูดาย กว่าจะรู้ตัวว่าเส้นผมที่ขึ้นมาแทนที่กลับไม่ดีเหมือนเดิม ไม่เงางาม ไม่ยาว ไม่ทน ก็สายไปทุกที หากผมคุณร่วงมากไม่ต้องมัวนับให้เสียเวลา แต่ควรไปที่ DIHAM® LABORATORIES (แล็บวิเคราะห์และคำนวณเส้นผมของหมอเองครับจะอธิบายโดยละเอียดในบทสุดท้าย) เพื่อตรวจวัดดูว่าเส้นผมที่กำลังขึ้นมาทดแทนนั้น มีความแข็งแรงและดีเท่าเดิมหรือไม่

เมื่อคุณอายุมากขึ้น ไอ้ที่ควรตึงก็หย่อน แต่ไอ้ที่ไม่ควรตึง เช่น หู กลับตึงได้ตึงดี เส้นผมก็เหมือนกันที่ระบบการงอกเริ่มหย่อนสมรรถภาพ

ระยะเวลาที่เส้นผมของคุณจะสามารถงอกได้กลับช้าลง แต่เวลาสำหรับการงอกกลับสั้นลง แถมเส้นผมจะมีขนาดเล็กลงไปซะอีกด้วย อธิบายง่าย ๆ แบบเรียนลัดไม่ต้องนั่งคร่ำเคร่งกับตำราเช่นเดียวกับที่หมอเคยเป็น ก็คือ เวลาทั้งหมดที่เส้นผมแต่ละเส้นออกแรงสร้างเส้นผมให้งอกยาวอย่างสม่ำเสมอจะหดสั้นลง เช่น เดิมเคยสามารถงอกติดต่อกันวันต่อวันได้เป็นหลาย ๆ ปี ก็กลับเหลือระยะเวลาในการงอกสั้นลงเป็นไม่ถึงปี เป็นต้น อธิบายง่ายเข้าไปอีกก็คงจะต้องบอกว่า ผม...เหนื่อย ผมไม่มีแรงผลักดันให้อะไรต่อมิอะไรงอกออกมาให้ยาวขึ้นได้อย่างรวดเร็วเช่นกามนิตหนุ่มอีกต่อไปแล้วนั่นเอง (อายุมากแล้วมันก็เป็นอย่างนี้กันทั้งนั้นแหละครับ เชื่อหมอเถอะ) แต่ในทางตรงกันข้าม ระยะเวลาที่เส้นผมหยุดงอกเพื่อเตรียมการในการงอกรากใหม่จะกินเวลานานขึ้น หากไม่มีการงอกกลับมาอีกย่อมทำให้ความหนาแน่นของเส้นผมลดน้อยลง

โดยปกติเส้นผมจะสมบูรณ์ที่สุดในช่วงอายุ 15-25 ปี และเริ่มจะเห็นความเปลี่ยนแปลงมากขึ้นในวัยกลางคน 30-50 ปี แต่ด้วยการเอาใจใส่เกี่ยวกับสุขภาพอย่างดี เราคงเคยเห็นว่าคนที่อายุกว่า 50 ปี ก็ยังมีผมที่สวยงามได้อย่างน่าทึ่ง

ความเสื่อมถอยของเส้นผมนั้น นอกจากจะเกี่ยวกับวงจรชีวิตแล้ว การสร้างสีผมก็ลดลงด้วย ทำให้มีผมขาวแซมอยู่โดยทั่วไป การเฝ้าระวังอย่างต่อเนื่องทุกครั้งที่มีผมร่วง ตั้งแต่ช่วงอายุที่ยังมีผมแข็งแรงว่า เส้นผมที่ขึ้นมาใหม่ทุกครั้งต้องการการดูแลที่ดีกว่าเดิม ต้องเริ่มกันตั้งแต่การปรับปรุงเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ การกินอาหาร การออกกำลังกาย ตลอดจนการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับเส้นผม การเอาใจใส่ดูแลถึงก้นบึ้งเช่นนี้จะเป็นวิธีที่สร้างความมั่นใจในระยะยาวได้ว่า เราจะเป็นคนหนึ่งที่มีเส้นผมที่มีชีวิตชีวาในช่วงอายุทั้งวัยกลางคน และเมื่อมีหลาน ๆ เรียนอยู่ในมหาวิทยาลัย

นอกจากนี้เรายังน่าจะติดตามจำนวนเส้นผมว่า มีเส้นขาวเพิ่มขึ้นมากในระหว่างปีที่ผ่านไปหรือเปล่า ซึ่งหากมีอะไรที่สามารถทำให้การเกิดผมขาวชะลอตัวลงได้ ก็ควรนำมาปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร เส้นผมขาวนั้นมีลักษณะเฉพาะตัวที่จะเปราะแห้งเพราะไม่มีน้ำมันเคลือบเหมือนเส้นผมปกติ

การที่เส้นผมจะหยักศกหรือเหยียดตรงนั้น ขึ้นอยู่กับความเสมอของการแบ่งตัวที่ตรงฐานของรากเส้นผม ถ้าเซลล์ทั้งหมดโดยรอบของรากผมแบ่งตัวพร้อม ๆ กัน เส้นผมก็จะมีลักษณะกลม และมีการเหยียดตรง ถ้า



ทางด้านใดด้านหนึ่งแบ่งตัวมากกว่าอีกด้านหนึ่ง เส้นผมก็จะม้วนตัวไปในทิศทางที่มีการแบ่งตัวน้อยกว่า เกิดเป็นเส้นผมที่โค้งงอมากน้อยแล้วแต่ความต่างของอัตราการงอก การแบ่งตัวมากกว่านี้ บางครั้งรากเส้นผมก็ปรับสภาพกันเองโดยอัตโนมัติ เช่น เส้นผมของชาวแอฟริกัน แคริบเบียน การปรับตัวเช่นนี้ทำให้เส้นผมที่โค้งงอนี้บิดกลับในทางตรงกันข้าม เป็นจังหวะของช่วงเวลาทำให้ผมมีการโค้งงอสลับกันไปมาดูสวยงามแบบเฉพาะตัว

โดยทั่วไปแล้วการที่เส้นผมจะโค้งงอ มีความคงทนแข็งแรงและมีสีสันอย่างไรนั้น ถึงแม้ว่าดูเหมือนจะเป็นเรื่องเกี่ยวกับพันธุกรรมโดยเฉพาะแต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่จีรังหากต้องถูกสิ่งแวดล้อมกระทบอยู่เสมอ ๆ ทั้งทางบวกและลบ เส้นผมมักจะมันและหยิกโค้งมากกว่าในวัยรุ่น และจะแห้งลงอย่างเห็นได้ชัดในช่วงเวลาของวัยที่เริ่มจะหมดประจำเดือนหรืออย่างเข้าสู่วัยทอง

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

อันมนุษย์เรานั้น มีฮอร์โมนอยู่หลายชนิด และแต่ละชนิดก็จะส่งผลกับร่างกายไปต่างๆ กัน

ในระหว่างตั้งครรภ์เส้นผมของสุภาพสตรี อาจดูหนาและดกดำขึ้น ทั้งนี้เพราะเส้นผมเหล่านั้นจะมีอายุที่ยืนยาวกว่าเดิม นั่นก็เป็นเพราะมีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่เอื้อต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เช่น ฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ที่มีเพิ่มมากขึ้น และมีสัดส่วนที่เฉพาะเจาะจงจนสามารถเลียนแบบได้ยาก เส้นผมที่ควรถึงเวลาที่จะต้องหลุดร่วงในระหว่าง 9 เดือนของการตั้งครรภ์ จึงสามารถมีชีวิตยืนยาวตลอดระยะเวลานี้

และเมื่อคุณแม่ผมงามคลอดหนูน้อยออกมาแล้ว ในสามเดือนแรกเส้นผมที่ได้กำไรมานี้ก็จะหลุดร่วงไป เพราะฮอร์โมนต่างๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงไปอีก แต่การที่คนทั่วไปคาดว่าการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนต่างๆ จะกลับมาเป็นปกตินั้น ถือเป็นจุดบกพร่องอีกจุดหนึ่งที่ทำให้ไม่มีใครใส่ใจว่า เส้นผมที่หลุดร่วงหลังการคลอดหนูน้อยน่ารัก อาจเปิดช่องให้ความผิดปกติเกิดขึ้น ทำให้การฟื้นกลับของวงจรชีวิตของเส้นผมที่หลุดร่วงนั้นเสื่อมถอย ทำให้เกิดปัญหาตามมาได้

เราทราบดีว่า มดลูก อวัยวะที่เป็นศูนย์กลางของความเปลี่ยนแปลงสามารถมีอาการผิดปกติได้มากมายหลังการคลอด เส้นผมก็เช่นเดียวกัน กรณีนี้การติดตามด้วยการวัดเส้นผมที่ละเอียดของระบบ DIHAM® LABORATORIES ควรเป็นหลักประกันที่มีเหตุผลมากกว่าความเชื่อแบบให้ละเลยเพิกเฉย ไม่ว่าการตั้งครรภ์ของคุณจะปกติหรือไม่ ไม่ว่าจะมีเหตุจำเป็นที่จะต้องเอาเด็กออก หรือเกิดการสูญเสียโดยไม่ตั้งใจ หากมีเส้นผมที่ร่วงอย่างมากมายก็ควรให้โอกาสตัวเองในการติดตามเช็กสภาพเส้นผมด้วยแล็บ DIHAM®

การงอกของเส้นผมและขนนั้นแตกต่างกันระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย ซึ่งสังเกตได้ตั้งแต่ในช่วงของวัยรุ่น โดยในผู้หญิงที่เริ่มมีการหลั่งของฮอร์โมนที่เป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย จะทำให้ขนบริเวณรักแร้ และอวัยวะเพศเริ่มงอกยาว และมีขนาดผิดแปลกไป เส้นขนในบริเวณที่ลับนี้จะมีความหนาและหยิกงอมากกว่าเส้นผมที่อยู่บนศีรษะ ทั้งนี้เพราะ

เส้นผมในบริเวณใต้รักแร้ และที่ลับ จะช่วยเก็บกลิ่นที่กระจายออกมาจากการหลั่งของต่อมพิเศษที่เชื่อว่ามีอิทธิพลทางเพศกับเพศตรงกันข้าม(แน่ะ!) เมื่อผ่านวัยทองไปแล้วเส้นขนในบริเวณเหล่านี้ นอกจากจะบางลงแล้ว ก็ยังมีการเปลี่ยนแปลงอื่นด้วย เช่น สีเริ่มจางลงและไม่หยิกงอเหมือนเดิม

ในเรื่องเกี่ยวกับขนบนใบหน้าในผู้หญิงก็ต่างจากผู้ชาย เพราะจะไม่ค่อยงอกออกมาดกหนาจนสังเกตเห็นได้ชัด ผู้หญิงบางคนอาจจะมีเส้นขนบนใบหน้าที่ดูว่าอาจจะยาวกว่าปกติบ้าง แต่หากโดยเชื้อชาติแล้ว เส้นขนเหล่านี้มีสีดำก็จะทำให้เกิดปัญหาทางด้านความสวยงามได้ไม่เบาทีเดียว เรื่องเหล่านี้น่าจะทำให้เราคิดถึงหมอที่สามารถตรวจเช็กเรื่องฮอร์โมนให้เราได้ว่ามีความผิดปกติที่ตรงไหน

เผ่าพันธุ์ของ...ผม

คงเคยได้ยินปัญหาพาเฮที่ว่า “ขนของผู้หญิงที่ไหน หยิกหยอยที่สุด” สาวๆ หลายคนคงอายม้วนต้วนเมื่อถูกถามคำถามนี้ แต่เมื่อได้ยินคำตอบก็แทบอยากทุบคนถามสักอั๊กด้วยความเอ็นดูแกมหมั่นไส้ ก็คำตอบไม่ได้ล่อแหลมอย่างที่คิด แต่เป็นความจริงที่ยืนยันได้ว่า ขนของผู้หญิงที่หยิกหยอยที่สุดนั้นอยู่ที่...แอฟริกา ไง ไม่เห็นจะต้องอายเลย

ก็เพราะเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ต่างกัน ลักษณะพิเศษของเส้นผมของคนก็ย่อมต้องต่างกันไปด้วย เช่น ชาวแอฟริกัน ชาวยุโรป ชาวเอเชีย และอื่นๆ

ชาวแอฟริกัน และแอฟริกันแคริบเบียน มีลักษณะเส้นผมที่แตกต่างพิเศษออกไป เพราะลักษณะเส้นผมของพวกเธอจะมีรูกลวงรีหากนำมาตัดและดูทางด้านตัดขวาง ส่วนเส้นผมของคนชนชาติอื่นๆ นั้น หากนำมาดูทางด้านตัดขวาง จะเห็นว่ามีลักษณะเป็นวงกลม

นอกจากนั้นเส้นผมของคนชาวแอฟริกันและแอฟริกันแคริบเบียนยังมีลักษณะพิเศษที่บิดเป็นเกลียวและโค้งงอ ทั้งสองลักษณะพบได้ในรูปแบบต่างๆ แล้วแต่ตำแหน่งบนเส้นผมเส้นเดียวกัน นอกจากนี้ความยืดหยุ่นของเส้นผมก็ยังมีความแตกต่างกันในแต่ละส่วนของเส้นผมเส้นเดียวกัน ทำให้ช่องว่างที่อาจมีอยู่ในเส้นผมแต่ละส่วนนั้นไม่เหมือนกัน สิ่งเหล่านี้ทำให้การปรับแต่งทรงผมด้วยผลิตภัณฑ์ต่างๆ ทำได้ยาก เพราะการดูดซับของสารเคมีไม่สามารถทำได้อย่างเสมอกัน

ผิวเคลือบในชั้นนอกที่เรียกว่าคิวติเคลของผมของคนในชนชาตินี้จะมี

7-11 ชั้น ขณะที่ชนชาวยุโรปมีเพียง 4-7 ชั้น การบิดเกลียวของเส้นผมชาวแอฟริกันทำให้ผิวของชั้นคิวติเคลนี้ไม่วางตัวราบเรียบไปกับแนวของเส้นผมแต่กลับตั้งชันขึ้น เมื่อแสงส่องลงมาบนส่วนที่มีการบิดเกลียวนี้ ก็จะให้แสงที่ไม่สะท้อนแวววาวเหมือนกับเส้นผมส่วนอื่นที่มีผิวเคลือบในชั้นคิวติเคลวางราบตามปกติ

ในชั้นในของเส้นผมซึ่งเป็นส่วนที่ประกอบด้วยโปรตีนที่ให้ความแข็งแรงแก่เส้นผมก็พิเศษกว่าเส้นผมชนชาติอื่น เพราะมีสองชั้น คือ ชั้นปกติที่เหมือนผมของชนชาติอื่น และอีกชั้นหนึ่งที่ลึกเข้าไปข้างในซึ่งมีความแน่นมากกว่า ทำให้ลักษณะเส้นผมที่บิดและหยิกของสาวแอฟริกันมีมากกว่าสาวชนชาติอื่นๆ ในโลก

สำหรับสีของขนหรือเส้นผมที่ดำสนิทนั้น ก็เกิดจากเม็ดสีที่มีขนาดใหญ่กว่า และที่แปลกก็คือเม็ดสีเหล่านี้ยังกระจายไปทั่วทั้งเส้นผม คือ ทั้งในชั้นผิวเคลือบ ชั้นเนื้อใน รวมถึงชั้นในสุดอีกด้วย เพราะโดยปกติของเผ่าพันธุ์อื่นๆ แล้ว เราจะพบเม็ดสีก็แต่ในชั้นของเนื้อในเท่านั้น

มีคนสังเกตว่า สาวชาวแอฟริกันนี้ไม่สามารถไว้ผมให้ยาวได้ หากเกิน 8-9 นิ้วก็ถือเป็นเรื่องผิดปกติมากทีเดียว ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเส้นผมของเพื่อนสาวชาวผิวหมึกนี้มีอายุงอกที่สั้นไม่เกิน 2 ปี และด้วยความที่เส้นผมต้องบิดเป็นเกลียวไปมาทำให้ไม่สามารถทิ้งน้ำหนักลงมาในแนวดิ่งได้เต็มที่ จึงทำให้ผมสั้นไม่ยาวเหมือนสาวเอเชียและยุโรป แต่หากจะวัดอัตราการงอกของเส้นผมต่อวันแล้ว สาวผิวหมึกก็ไม่ได้แตกต่างหรือผิดแปลกไปจากสาวผิวสีอื่นๆ กันเท่าไรนัก

การยืดผมเพื่อให้ผมยาวขึ้นและเหยียดตรงสำหรับสาวแอฟริกันจึงได้รับความนิยมมาก แต่ก็ต้องเสี่ยงเหมือนกัน เช่น หากพยายามดึงตรงโคนผมแรงและนานเกินไป รากของเส้นผมเหล่านั้นก็อาจถูกกระทบกระเทือนจนเสียหาย จนเกิดผมร่วง และผมที่ขึ้นมาใหม่ในรอบหลังก็จะเล็กและอายุสั้นมากขึ้น ทำให้ความหนาแน่นต่างกันดูผิดปกติไป หากมีการแต่งทรงผมด้วยลูกปัด ก็ต้องระมัดระวัง ควรใช้แชมพูเฉพาะที่โคนเส้นผมเท่านั้น ไม่ควรยุ่งเกี่ยวกับบริเวณที่มัดหรือมีลูกปัดผูกติดอยู่

เส้นผมของชาวแอฟริกันมักจะแห้งและแตกง่าย เพราะอากาศที่เปลี่ยนแปลงไป การดูแลรักษาอย่างพิเศษจึงจำเป็นอยู่เสมอ เช่น การเสริมแต่งด้วยคอนดิชันเนอร์ที่มีส่วนผสมทั้งน้ำมันธรรมชาติและโปรตีนที่มี

คุณลักษณะพิเศษ

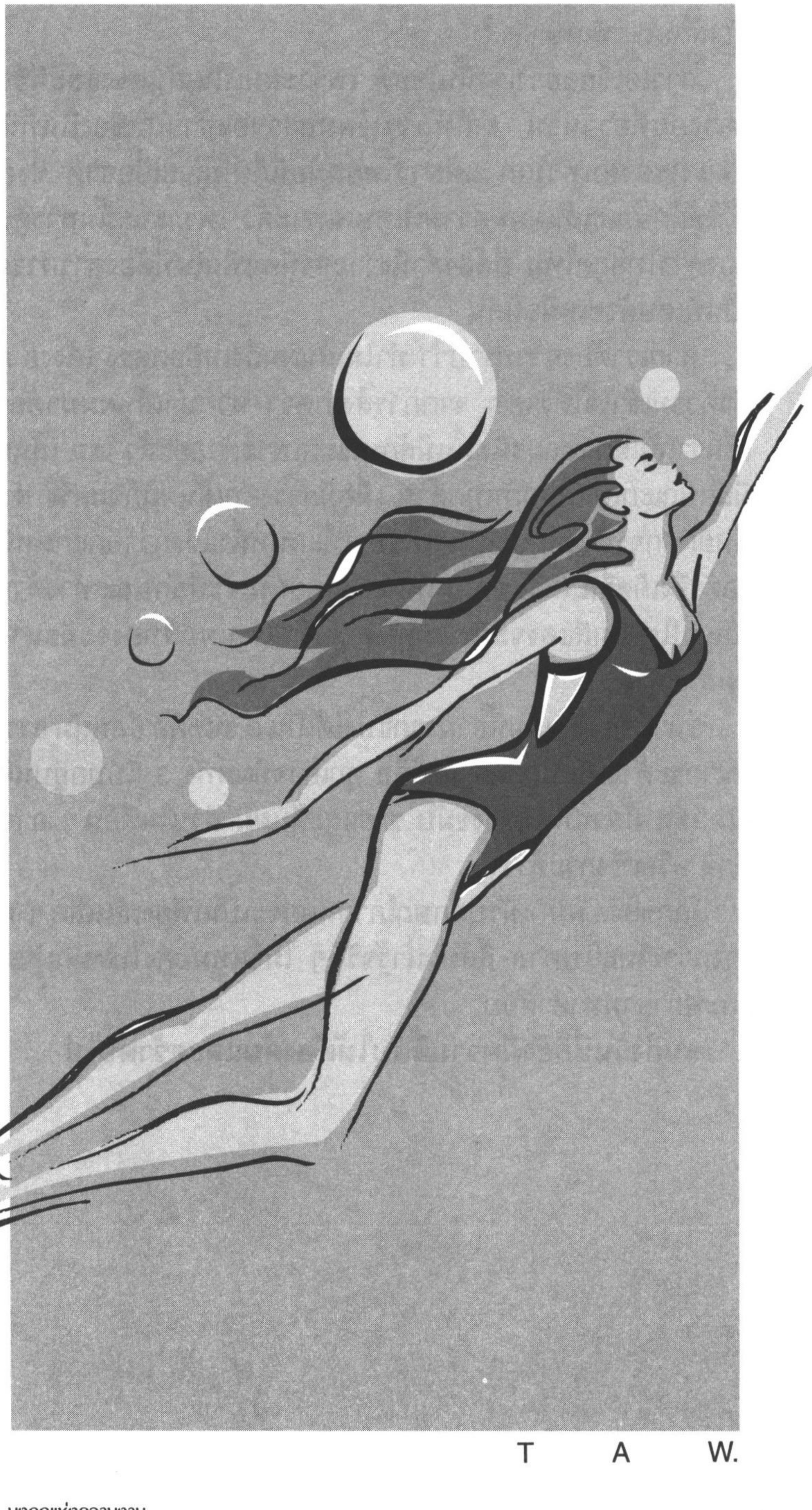
สาวเอเชียอย่างเรานั้นโชคดี เพราะผมเป็นเส้นตรงและมีช่วงเวลาในการงอกที่ยาวนาน ทำให้การไว้ผมยาวของสาวเอเชียเป็นที่นิยม(และอิจฉา)ของคนทั่วโลก แต่สาวไทยสมัยนี้ก็มีหลายเชื้อชาติ ซึ่งอาจส่งผลทำให้ลักษณะเส้นผมมีความพิเศษเฉพาะตัว เพราะฉะนั้นการดูแลเส้นผมของสาวไทยยุคใหม่ ก็ต้องคำนึงว่าอาจมีคนพิเศษที่ต้องการการดูแลอย่างเป็นพิเศษด้วยเหมือนกัน

หากเราต้องการทราบว่า ทำไมเส้นผมถึงเหยียดตรง โค้งงอ ก็สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายๆ จากการสังเกตว่า หากนำเส้นผมมาตัดขวางก็จะเห็นว่าเส้นผมแต่ละชนิดนั้นมีลักษณะเฉพาะตัวอยู่แล้ว เช่น เส้นผมตรงจะมีลักษณะกลมเสมอกันทุกด้าน เมื่อมีการงอกเส้นผมก็จะตรง ส่วนเส้นผมที่หยักศกจะมีลักษณะเป็นรูปไข่ทำให้แกนหนึ่งแข็งกว่าอีกแกนหนึ่งการบิดงอตัวจึงเกิดขึ้น ส่วนเส้นผมที่หยิกงอเลยนั้น จะมีลักษณะทางด้านตัดขวางเป็นรูปไต ผมสีแดงจะมีขนาดที่ใหญ่กว่า ส่วนผมสีทองจะมีขนาดเล็กกว่าผมสีน้ำตาล

ขนาดของเส้นผมนี้สามารถแบ่งได้เป็น 3 ชนิดคือ อ่อนนุ่ม ธรรมดา และหนากระด้าง ที่แปลกแต่จริงก็คือ คุณอาจมีผมทั้ง 3 แบบอยู่บนศีรษะของคุณ เช่น มีส่วนที่นุ่มตรงขมับ ชายและตีนผม ส่วนในที่อื่นๆ อาจเป็นชนิดปกติ หรือแข็งกระด้าง

โลกของ...ผม แม้รูปลักษณ์ภายนอกจะเป็นเพียงเส้นเล็กๆ แต่ภายในช่างกว้างใหญ่ไพศาล ลี้ลับ น่ารู้จริงๆ ไม่งั้นหมอคงไม่หมกมุ่นตั้งคำถามและพยายามหาคำตอบ

จนถึงวันนี้ก็ยังมีความลี้ลับให้ต้องค้นและคว้าต่อไป



T A W.

ความสัมพันธ์ของน้ำกับผม

บทที่ 2

น้ำ...สิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต

หมอมั่นใจว่า คุณๆ คงทราบอยู่แล้วว่าในร่างกายของมนุษย์มีน้ำเป็นส่วนประกอบอยู่มากมายเกิน 75%

หากมนุษย์เราอดสิเนหาก็ไม่อาจเสียชีวิตได้ ไม่ได้กินอาหารสัก 30 วันก็ยังอดทนดันทุรังอยู่ต่ออย่างหิวๆ ไปได้ แต่หากขาดน้ำเพียง 3 วันเท่านั้นแหละ เป็นได้เรื่อง...เพราะจะเป็นอันตรายถึงชีวิต หมดสิทธิ์ดูโลกอันน่าโสภาต่อไปอย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้น น้ำจึงสำคัญต่อมนุษย์เป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะด้วยเรื่องของการบริโภคไปจนถึงการชำระล้างทำความสะอาด

ผมกับน้ำก็เป็นของคู่กัน ต้องมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ลองคิดดูเอาเถอะครับว่าหากผมกับน้ำเลิกร้างห่างหายกันไป เอาละ...แค่ 7 วันก็พอ คนที่อยู่รอบข้างคุณจะเป็นทุกข์ขนาดไหน

เพราะไม่ว่าคุณจะดูแลเส้นผมในลักษณะใดก็ตาม จะเห็นว่าน้ำกับเส้นผมนั้นมักจะต้องมีความยุ่งเกี่ยวสัมพันธ์กันอยู่เสมอ เช่น การทำความสะอาดด้วยการใช้แชมพูสระผมก็ต้องใช้น้ำช่วยในขบวนการ หากจะตัดแต่งทรงผมก็มีการใช้ละอองน้ำประพรม หากจะเปลี่ยนสีผมหรือทำการดัดผมก็ต้องมีขั้นตอนในการชำระล้างสารเคมีออกด้วยน้ำ บางครั้งก็มีการพูดถึงความชุ่มชื้นของเส้นผมที่ขาดไป จึงต้องใช้สารคอนดิชันเนอร์เข้ามาช่วย การพิถีพิถันกับการเป่าผมให้แห้ง ฯลฯ ทั้งหมดนี้ทำให้เราต้องตระหนักว่าการทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องอิทธิพลของน้ำกับคุณสมบัติของเส้นผมนั้น เป็นสิ่งที่น่ารับรู้ และนำมาเป็นพื้นฐานในการดูแลเส้นผม

คุณคงไม่ได้ตระหนักว่าน้ำเป็นสารเคมีชนิดหนึ่ง หากยังจำกันได้น้ำมีสูตรทางเคมีที่แสดงถึงส่วนประกอบของไฮโดรเจน 2 ตัวกับออกซิเจนหนึ่งตัว โมเลกุลของน้ำนั้นพิเศษมากเพราะสามารถจับกันเองได้ ทำให้คุณเห็นว่าน้ำเป็นของเหลวชนิดหนึ่ง และที่สำคัญยังละลายสารต่างๆ ได้มากมาย นั่นหมายความว่า สารเคมีหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นด่าง เป็นกรด เป็นเกลือที่มีทั้งประจุบวกและลบ ก็ทำปฏิกิริยากับน้ำได้เป็นอย่างดี น้ำยังเป็นตัวนำกระแสไฟฟ้าได้ดีอีกด้วย ดังที่เราทราบๆ กันอยู่ว่า หากตัวเปียกน้ำก็อย่าเล่นกับไฟฟ้า หรือหากฝนตกก็ระวังฟ้าจะผ่าเอาได้

เมื่อเราเข้าใจโครงสร้างของเส้นผมว่าประกอบด้วยอณูของกรดอะมิโนที่มีทั้งประจุบวกและลบ และมีสารที่สามารถทำปฏิกิริยาต่อกัน ทำให้เกิดแรงยึดเหนี่ยวที่มีเกลือและไฮโดรเจนเข้าไปเกี่ยวข้องแล้ว ก็ไม่น่าแปลกใจที่จะเห็นความจริงว่าในเนื้อของเส้นผมนั้น หากมีน้ำอยู่ภายใน น้ำที่ว่าก็คงจะทำปฏิกิริยากับโปรตีนในเนื้อเส้นผมได้หลายๆ แบบ ทั้งในแง่ของเคมีดังที่กล่าวมาแล้ว และทางด้านของฟิสิกส์โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับประจุไฟฟ้า นอกจากนั้น ยังมีผลต่อเส้นผมทางด้านความร้อนและกลศาสตร์ด้วย

หากเรานำเส้นผมมาแช่น้ำ ก็จะเห็นว่า เส้นผมจะพองและบวมขึ้น โดยจะเพิ่มขนาดในด้านกว้างมากกว่าทางด้านยาวถึง 16 เท่า โดยความยาวจะเพิ่มขึ้นเพียง 1% ส่วนความกว้างจะเพิ่มขึ้นถึง 16% และความทนทานต่อแรงดึงในแนวยาวของเส้นผมจะลดลง 3 เท่า

หากเปรียบเทียบระหว่างเส้นผมที่แห้งและเปียก เมื่อทำการศึกษาว่าน้ำที่เพิ่มขนาดเส้นผมนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไรและในบริเวณใด ก็ได้คำตอบว่า

น้ำจะทำให้ใยจิ๋วที่มีของเหลวล้อมรอบ(ดังที่ได้อธิบายไว้ในบทก่อน)มีส่วนที่เป็นของเหลวเพิ่มขึ้น

อย่างไรก็ดีเมื่อมีการทำความเข้าใจมากขึ้นก็พบว่า เมื่อน้ำเพิ่มขึ้นในส่วนที่เป็นของเหลวมันก็จะไปเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของโปรตีนในส่วนนั้นทำให้ความแข็งแกร่งลดลง ฉะนั้นผมที่ชุ่มน้ำจึงถูกทำให้ขาดได้ง่ายกว่า การเพิ่มระดับโปรตีนในชั้นของของเหลวจะทำให้คุณสมบัติในการดูดซับน้ำลดลง ซึ่งทำให้เส้นผมมีความแข็งแรงมากขึ้น แต่ส่วนที่เป็นใยจิ๋วนั้นจะไม่ดูดซับน้ำไว้เลย ส่วนใยโปรตีนจิ๋วนี้จะมีอยู่ 30% ของเนื้อผมที่ประกอบเป็นใยเล็กๆ

และหากมีการศึกษาเพื่อให้ทราบถึงชนิดของอณูของกรดอะมิโนในส่วนที่เป็นทั้งของเหลวและส่วนที่เป็นใยโปรตีนแล้ว ก็จะเห็นความน่าสับสนว่า อณูของกรดอะมิโนที่มีสารซัลเฟอร์น้อยที่แยกสกัดมาจากส่วนที่เป็นใยโปรตีนนั้น ส่วนใหญ่แล้วเป็นกรดอะมิโนที่ชอบทำปฏิกิริยากับน้ำ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ตรงข้ามกับความจริงที่ว่า น้ำจะไม่เข้าไปเพิ่มในส่วนที่เป็นใยโปรตีน และเมื่อดูสารสกัดของกรดอะมิโนที่ได้จากส่วนที่เป็นของเหลวที่มีสารซัลเฟอร์สูงกลับมีส่วนของกรดอะมิโนชนิดที่ไม่ชอบน้ำเป็นเปอร์เซ็นต์ที่สูงมากกว่า

ทั้งนี้โดยสรุปจึงสามารถอธิบายได้ว่า โมเลกุลของน้ำคงกระจายอยู่ในส่วนที่ไม่ได้ร่วมในการสร้างแรงยึดเหนี่ยวระหว่างใยของโปรตีนที่ยึดกันเองหรือยึดกับโปรตีนที่เจืออยู่ในส่วนที่เป็นของเหลว ฉะนั้นหากมีสารเคมีที่ซึมซับเข้าไปกับน้ำก็จะไม่เข้าไปในบริเวณที่มีการสร้างแรงยึดเหนี่ยวระหว่างใยโปรตีนเหล่านี้เลย และที่น่าสนใจและแปลกใจก็คือ การที่โมเลกุลของน้ำกระจายอยู่ในส่วนที่เฉพาะเจาะจง จึงดูเหมือนกับว่ามีการก่อรูประบบไหลเวียนของน้ำในโครงสร้างของเส้นผมในชั้นคอร์เทค ซึ่งสามารถพิสูจน์ในทางวิทยาศาสตร์ได้ว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ

อย่างไรก็ดี การไหลเวียนของโมเลกุลของน้ำ จะหนืดเหมือนกับว่าโมเลกุลของน้ำจับยึดอยู่กับโครงสร้างอย่างใดอย่างหนึ่งของเส้นผม จนกระทั่งเมื่อมีจำนวนของน้ำมากขึ้น ก็จะมีความคล่องตัวเกิดการไหลเวียนอย่างอิสระ

หากสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องโมเลกุลของน้ำกับองค์ประกอบทางชีวเคมีของเส้นผมแล้วก็ไม่ยากหากจะพิจารณาโมเลกุลของ

สารเคมีตัวอื่นเข้าไปด้วย เช่น แอลกอฮอล์ ซึ่งจะมีอณูของไฮโดรเจนและออกซิเจนเหมือนกันจะต่างกันก็ตรงที่แอลกอฮอล์มีส่วนที่เป็นคาร์บอนที่ไม่ชอบน้ำ จึงทำให้สารจำพวกแอลกอฮอล์สามารถซึมเข้าไปในบริเวณที่น้ำเข้าไม่ถึง เช่น ในส่วนที่เป็นใยโปรตีนและของเหลว เมื่อเป็นเช่นนั้นสารแอลกอฮอล์ ก็สามารถออกฤทธิ์กับส่วนเหล่านี้ได้โดยตรง สารจำพวกกรดฟอร์มิกก็เช่นเดียวกันสามารถทำให้บริเวณที่น้ำเข้าไม่ได้เปลี่ยนแปลงโครงสร้าง และในเมื่อสารเหล่านี้สามารถจับกับน้ำได้ ก็จะทำให้ในที่สุดแล้วโมเลกุลของน้ำสามารถซึมผ่านเข้าไปจนได้

ความทนทานของเส้นผมที่มีต่อการถูกยืดนั้นสามารถแบ่งออกเป็นสามส่วน คือ

■ ความแข็งแรงที่เกิดในส่วนของของเหลวในชั้นคอร์เทคที่จะดูดซับน้ำไว้ได้ ความแข็งแรงในส่วนนี้จะหายไปทันที หากเส้นผมอมน้ำไว้มาก คิดเป็นอัตราส่วนก็จะประมาณ 3 เท่าของน้ำหนักเส้นผม จะทำให้เส้นผมยืดออก 16%

■ ความแข็งแรงจากการเรียงตัวของใยโปรตีนในลักษณะพับตัวแบบแอลฟา หากถูกแรงดึงเกินกว่า 3 เท่าก็จะเริ่มยืดออกเต็มที่ การพับตัวนี้อาศัยแรงยึดเหนี่ยวที่ใช้สารไฮโดรเจน อณูของเกลือ ยกเว้นแรงยึดเหนี่ยวที่เกิดจากสารซัลเฟอร์จะมีได้อีก 1 เท่าตัว ซึ่งจะทำให้เส้นผมยืดตัวออกโดยรวมทั้งหมดประมาณ 25-30%

■ ความแข็งแรงที่เกิดจากการยึดเหนี่ยวด้วยสารซัลเฟอร์ที่มีต่อกัน จะมีความสามารถเพิ่มจากเดิมจนได้ทั้งหมด 10 เท่า ซึ่งจะทำให้ความยาวเพิ่มขึ้นทั้งหมดโดยประมาณเท่ากับ 50-60% ก่อนจะขาด

เมื่อมีการดึงเส้นผมเส้นหนึ่งๆ โมเลกุลของน้ำในส่วนที่เป็นของเหลวจะเคลื่อนตัวออกจากที่ ทำให้เกิดการรบกวนกับการยึดเหนี่ยวของโมเลกุลต่างๆ ตามลำดับ จนในที่สุดทำให้แรงยึดเหนี่ยวทั้งหมดถูกทำลายลง ฉะนั้นหากเพิ่มสัดส่วนของน้ำให้กับเส้นผมเมื่อใด เมื่อนั้นความแข็งแรงของเส้นผมก็จะลดลงในแง่ของการรับน้ำหนักหรือแรงดึง รวมทั้งน้ำหนักของเส้นผมเองด้วย

อย่างไรก็ดีคุณต้องทำความเข้าใจด้วยว่า ในทางตรงกันข้ามหากไม่มี



โมเลกุลของน้ำในเส้นผมเอาเสียเลย ก็ไม่เป็นการดีเช่นกัน เพราะการถ่ายทอดหรือการเคลื่อนตัวของแรงที่มีต่อแรงยึดเหนี่ยวต่างๆ ก็ไม่สามารถถ่ายทอดสู่กันอย่างราบรื่นได้ อธิบายให้สั้นและน่าที่จะเข้าใจกันได้ง่ายขึ้นก็คล้ายกับการหมุนตัวแรงที่กระทำต่อข้อเท้า เอว สะโพก กระดูกสันหลัง ไล่ขึ้นมา ขณะที่บิดตัวนั้นหากไม่มีการถ่ายแรงอย่างเป็นธรรมชาติก็จะเกิดการเพิ่มแรงกดดันให้กับส่วนที่รับแรงมากที่สุด และจะเกิดปัญหาทันที ในกรณีเดียวกันหากไม่มีโมเลกุลของน้ำเพื่อช่วยเป็นตัวถ่ายทอดแรงที่กระทำต่อเส้นผม เส้นผมจะขาดทันทีที่มีแรงเพิ่มขึ้นเพียง 3% ของแรงที่ควรจะทนทานได้ เส้นผมจะหักออกจากกัน หรือจะเรียกว่าแตกออกจากกันก็ได้ ซึ่งหากนำเส้นผมที่แห้งมากๆ เหล่านี้มาตรวจดูก็จะพบว่าการขาดของเส้นผมนี้แม้แต่โครงสร้างทางโปรตีนที่พับอยู่ตามรูปเดิมก็ไม่ได้เปลี่ยนแปลงใดๆ เลย

การหดตัวของเส้นผม

เมื่อได้พิจารณาเกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำที่ทำปฏิกิริยากับโปรตีนของเส้นผม และทำให้เข้าใจแรงต่างๆ ที่คอยยึดเหนี่ยวและให้ความแข็งแรงสำหรับเส้นผม ซึ่งหากเกิดการทำลายแล้ว ก็จะทำให้เกิดการยืดตัวของ

เส้นผมด้วย

น่าจะลองมาดูลักษณะอีกประเภทหนึ่งที่ตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิงกับการยืดตัว คือ ความสามารถในการหดตัวของเส้นผม คงจะจำกันได้จากที่หมอบอกไปข้างต้นว่า เส้นใยโปรตีนในเส้นผมนั้น เรียงตัวในแบบที่พับซ้อนกันอยู่ในลักษณะที่เรียกเป็นภาษาวิทยาศาสตร์ว่า...แอลฟา ซึ่งเกิดจากแรงยึดเหนี่ยวต่างๆ ถ้ามีวิธีใดที่ทำให้การเรียงตัวของอณูกรดอะมิโนที่เป็นต้นเหตุของแรงยึดเหนี่ยวเหล่านี้เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ทำให้มากขึ้น ก็ย่อมเป็นไปได้ในทางทฤษฎีที่จะทำให้เส้นผมหดตัวสั้นลง เท่าที่รวบรวมมานั้นมีวิธีทำได้ ดังนี้

■ ใช้สารละลายลิเทียมโบรไมด์ที่มีค่าความเข้มข้นที่ 6.4 โมลล์มาอาบเส้นผม เส้นผมก็จะหดตัวลงในลักษณะขดตัวได้ประมาณ 10-15% ที่เป็นเช่นนี้ได้เพราะ สารตัวนี้จะเข้าไปทำลายการเรียงตัวในลักษณะดังกล่าวที่เกิดจากแรงยึดเหนี่ยวของไฮโดรเจน ทำให้แรงการยึดเหนี่ยวของสารซัลเฟอร์มีฤทธิ์แรงขึ้น เมื่อล้างสารเคมีชนิดนี้ออก สารไฮโดรเจนและแรงยึดเหนี่ยวก็คืนกลับสู่สภาพเดิมได้ทันที แต่หากมีการเพิ่มความร้อนในขั้นตอนที่ใช้สารลิเทียมโบรไมด์ที่ความร้อนระดับ 50-60 องศาเซลเซียสแล้ว ก็จะเกิดเหตุการณ์ที่ต่างออกไป สังเกตได้จากการหดตัวที่จะเพิ่มขึ้นเป็น 40% เพราะการเรียงตัวของสารซัลเฟอร์เกิดผิดรูปร่าง ทำให้องศาการเรียงตัวต่างๆ ของโปรตีนผิดแผกไป ทำให้แม้จะชะล้างเอาสารลิเทียมโบรไมด์ออกไป ก็ไม่สามารถฟื้นโครงสร้างของโปรตีนกลับมาให้เป็นปกติดังเดิมได้

■ การแช่เส้นผมในน้ำที่มีอุณหภูมิสูงถึง 130 องศาเซลเซียส หรือการอบด้วยไอน้ำที่จุดเดือดของน้ำ ภายในไม่กี่นาทีก็จะทำให้เกิดอาการหดตัวและบิดเป็นเกลียวของเส้นผม

เมื่อได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับคุณสมบัติของน้ำกับโปรตีนในเส้นผมแล้ว ก็สามารถนำมาอธิบายสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ง่ายขึ้น เช่น การหวีผมในขณะที่เปียกน้ำ หรือการจัดทรงผมขณะที่ผมเปียกน้ำ จะทำได้ง่าย แต่เมื่อน้ำระเหยออกไปแล้ว เส้นผมก็มักจะกลับมาอยู่ในสภาพเดิม ทั้งนี้เพราะแรงที่ยึดเหนี่ยวกันนั้นฟื้นสภาพของตัวเองให้กลับสู่สภาวะปกติ แต่หากทำซ้ำๆ อยู่เป็นประจำ การคืนกลับในลักษณะปกติก็อาจจะทำได้ไม่เต็ม 100% ทำให้เกิดการหยิกงอที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

ก็ได้ ความเข้าใจเช่นนี้ ทำให้นักเคมีที่คิดจะดัดผมให้ได้ดังใจในทันที ต้องคิดถึงการสร้างแรงต้านการฟื้นสภาพของเส้นผมให้เกิดขึ้น ซึ่งคุณๆ สามารถทำความเข้าใจเพิ่มเติมได้จากบทที่เกี่ยวข้องกับการดัดผมโดยตรง



T A W.

รักผมต้องดูแลผม

บทที่ 3

ผม...ไม่ได้ใจน้อย

แต่ผมต้องการการเอาใจใส่ดูแล ถ้าหากว่ารักผม

การที่สาว ๆ จะดูแลเส้นผมในรูปแบบเช่นไรนั้นก็ขึ้นอยู่กับสภาพเส้นผมของแต่ละคนว่าโดยธรรมชาติเป็นอย่างไรหนึ่ง และได้ผ่านการปรุงแต่งแปลงโฉมมาด้วยอะไรบ้างอีกหนึ่ง เช่น การย้อมเปลี่ยนสีผม การกัดสี การโกรกผม รวมถึงการดัด และการทำผมให้แห้งด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ

การดูแลเส้นผมมีองค์ประกอบสำคัญอยู่สามอย่างง่าย ๆ คือ

1. การชำระล้าง หรือการใช้แชมพูสระทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะ

2. การปรุงแต่งด้วยคอนดิชันเนอร์ต่าง ๆ ซึ่งอาจจะรวมถึงการป้องกันผลโดยตรงจากแสงแดด คลอรีนจากสระว่ายน้ำ และสารอื่น ๆ ที่ต้องพิจารณาแล้วแต่กรณี

3. การแปรง การหวี และแต่งให้เข้ารูปทรง

ต้องยอมรับว่าขณะนี้ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมมีอยู่มากมายมหาศาลในตลาดทั่วโลก แต่มีคำแนะนำที่เหมาะสมแก่ผู้ใช้ผลิตภัณฑ์เหล่านี้น้อยมาก หากจะมีคำแนะนำง่ายๆ ให้เกิดความรู้แยกแยะได้ว่า ผลิตภัณฑ์เหล่านั้นมีสารอะไรเป็นองค์ประกอบบ้าง และสารตัวใดเป็นสารที่สำคัญ ผู้ใช้ส่วนใหญ่ก็คงจะได้ประโยชน์ไม่มากก็น้อยตามสมควร เพื่อจะได้เลือกซื้อผลิตภัณฑ์ด้วยความสบายใจ นอกจากนั้นหากมีการติดตามผลที่ได้ด้วย DIHAM® ก็จะสามารถประเมินผลเป็นรูปธรรมภายหลังได้ด้วยว่าที่ได้เลือกผลิตภัณฑ์ไปนั้นเกิดประโยชน์ดังที่คาดหวังสำหรับตัวเองหรือไม่

หมอเชื่อว่า เราทุกคนคงต้องการเส้นผมที่มีสุขภาพดีและสะอาด มีกลิ่นหอมรัญจวน (ดำสนิทหรือไม่ อาจไม่แน่นัก เพราะสังเกตได้จากความนิยมที่ชอบย้อมสีผมกันในปัจจุบัน) แต่คำตอบอยู่ที่ไหนกัน ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถได้ตามที่เราหวัง

บางคนแนะนำว่า อย่าสระผมบ่อยๆ เพื่อรักษาน้ำมันที่หลั่งออกมาตามธรรมชาติให้ติดอยู่กับเส้นผมนานๆ ในทางตรงกันข้ามกลับมีคนแย้งว่าให้สระผมทุกวันจะดีกว่าแล้วโปะคอนดิชันเนอร์เข้าไปเพื่อทดแทนการสูญเสียน้ำมันธรรมชาติ แต่การชำระล้างน้ำมันที่หลั่งออกมาตามธรรมชาติแล้วทดแทนด้วยการใส่น้ำมันวิทยาศาสตร์ที่ผสมอยู่ในคอนดิชันเนอร์ ฟังดูไม่ฉลาดเท่าไรนัก แต่อย่าลืมว่าเราทำกันแบบนั้นทุกคน เพราะเราต้องชำระล้างสิ่งสกปรก เราต้องคำนึงถึงทั้งสุขภาพและความสะอาดไปพร้อมๆ กันไม่ใช่หรือ และที่สำคัญอย่าลืมว่านอกเหนือการเฝ้าปรนนิบัติดูแลแต่เพียงภายนอกนั้นยังไม่พอ เราต้องมีการปรนนิบัติดูแลให้ลึกซึ้งกันถึงก้นบึ้งด้วย การเลือกรับประทานอาหารที่ถูกสุขลักษณะและมีประโยชน์มีส่วนอย่างมาก หากสุขภาพร่างกายดี สุขภาพของผิวหนังดี คงไม่มีใครค้านว่าน่าจะส่งผลต่อสุขภาพผมด้วย

ก่อนจะเริ่มอะไรไปมากกว่านี้ เราน่าจะซักซ้อมทำความเข้าใจกันว่าเส้นผมของคุณนั้นจัดอยู่ในประเภทใด และเมื่อทราบแล้วจึงค่อยมาว่ากันว่าคุณควรมีกิจกรรมดีๆ สำหรับดูแลเส้นผมของคุณทุกวันอย่างไร และแน่นอนคุณจะตัดสินใจได้ว่า คุณควรจะใช้แชมพูแบบไหน ต้องใช้คอนดิชันเนอร์พิเศษอะไร จะแปรงจะหวีและทำให้ผมแห้งอย่างไรจึงจะเหมาะ

ชนิดของเส้นผม



ผมแห้ง มีลักษณะที่ไม่น่าดูและน่ารำคาญ คือ เส้นผมจะไม่เงางาม ไม่มีชีวิตชีวา และพันกันได้ง่าย ซึ่งยิ่งทำให้การหวีและแปรงยุ่งยากมาก และจะเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เส้นผมแตกปลายอีกด้วย

อาการผมแห้งนั้นอาจเป็นธรรมชาติของคุณอยู่แล้ว เพราะต่อมน้ำมันไม่ผลิตสารหล่อเลี้ยงเส้นผมให้มากพอที่จะเผื่อให้เส้นผมทั้งหมด นอกจากนั้นการสระผมบ่อยๆ หรือใช้แชมพูมากเกินไป การอยู่กลางแจ้งผจญกับแดดแรงๆ อยู่เสมอ การอบผมด้วยความร้อน รวมถึงการกัดและย้อมสีผม ก็เป็นสาเหตุเสริมให้ผมแห้งได้อย่างเหลือเชื่อทีเดียว และอย่าลืมว่าอากาศที่โหดร้าย เช่น ลมแรง แดดร้อน หรือหนาวจัด ก็ทำให้เส้นผมของคุณแห้งกรอบได้เหมือนกัน

ผมปกติ จะมีลักษณะไม่มันเหนอะหนะหรือแห้ง และมักจะดูดีอยู่เสมอ การดูแลรักษาก็ง่ายเพราะไม่จำเป็นต้องอาศัยผลิตภัณฑ์หรือเทคนิคพิเศษใดๆ ในการดูแลเพื่อให้ผมดูสะอาดเงางาม และมีสุขภาพดี

ผมมัน เป็นผมที่ดูไม่น่าพิสมัยนักเพราะนอกจากมันเหนอะหนะแล้ว น้ำมันที่มากเกินจะทำให้เส้นผมจับตัวกันจนเป็นเส้นยาวขนานกันไปเป็นกลุ่มคล้ายหางหนู ความมันทำให้การสะท้อนแสงของเส้นผมดูผิดปกติ และนอกจากนั้นยังทำให้ดูเหมือนมีผมน้อยลง ไม่มีสปริงและไม่สลวยอย่างมีชีวิตชีวาตามธรรมชาติ

ผมมันมากเกินไปเกิดจากความไวในการผลิตน้ำมันของต่อมใต้หนังศีรษะนอกจากนั้นส่วนผสมของน้ำมันบนศีรษะคุณก็เป็นตัวร่วมด้วยช่วยกัน หากน้ำมันมีส่วนประกอบของแวกซ์ และสารโมโนกลิเซอไรด์ จะทำให้เส้นผมเหนียวและจับตัวกันมากกว่าน้ำมันที่มีสารอนุพันธ์ของคอเลส-

เตอรอล และกรดไขมัน ซึ่งความเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบของน้ำมันนี้น่าจะบ่งบอกถึงความผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ความสมดุลของฮอร์โมน ความเครียด การรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยไขมัน แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับพันธุกรรมที่ตอบสนองต่อสิ่งเหล่านี้ง่ายกว่าคนปกติหรือไม่ด้วย

ลักษณะของเส้นผมเอง ก็มีส่วนในการทำให้ความมันจากน้ำมันส่งผลกับภาพลักษณ์เส้นผม เช่น เส้นผมที่บางจะจับตัวกันเพราะรับแรงดูดของน้ำมันง่ายกว่า ส่วนผมที่มีความหยิกงอจะสามารถทนกับจำนวนน้ำมันที่สะสมได้ดีกว่า น้ำมันเพียง 0.5 มิลลิกรัม ก็มากเกินพอที่จะทำให้เส้นผมธรรมดา 1 กรัม ดูมันเยิ้มได้แล้ว แต่หากเป็นเส้นผมที่หยิกงออาจจะทนได้ถึง 2 เท่า

ผมชนิดผสม มีเส้นผมแบบนี้จริงๆ นะครับ คือ มีทั้งส่วนที่แห้ง มัน และปกติในศีรษะเดียวกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนที่มีผมมันอาจจะต้องผจญกับสภาวะที่ทำให้ผมแห้งได้เช่นเดียวกับคนทั่วไป ส่วนของปลายเส้นผมอาจแห้งและแตกเพราะใช้แชมพูบ่อยหรือใช้แชมพูผิดประเภท นอกจากนี้อาจเกิดจากการถูกกระทบกระทั่งต่างๆ เช่น การดัด การย้อมสีผม และต้องผจญกับอากาศที่รุนแรง แต่หากมองลึกลงไปในหนังศีรษะบริเวณโคนผม ก็จะเห็นว่าเส้นผมเหล่านี้ มีต่อมน้ำมันที่ทำงานมากผิดปกติที่โคนเส้นผมด้วย ลักษณะเช่นนี้คุณผู้อ่านก็คงพอทราบได้ว่า การดูแลจะยากกว่าการมีปัญหาเส้นผมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ

ผมที่ได้รับการย้อมสีหรือดัดและอบ เส้นผมประเภทนี้จะมีรูพรุนในเนื้อของเส้นผม เพราะขั้นตอนในการทำสีผมและดัดผมจะทำให้ผิวเคลือบเสียไป สารเคมีที่รุนแรงจะซึมเข้าไปทำหน้าที่ที่เราต้องการ คือ เปลี่ยนสีผมหรือเปลี่ยนโครงสร้างของเนื้อผมให้มีการโค้งงอ ผมประเภทนี้จึงมักแตกหักง่ายกว่าเส้นผมที่ยังไม่เคยผ่านขั้นตอนเหล่านี้

ผมของชาวแอฟริกัน เท่าที่ทราบกันแล้วว่า เส้นผมของสาวชาวแอฟริกันจะหยิกและขดตัวสั้น จึงอัดกันแน่นบนหนังศีรษะ ทำให้การทำความสะอาดเส้นผมทำได้ยากและไม่เสมอกัน การสระจึงต้องใช้เวลามากกว่า ความเข้มข้นของแชมพูก็มากกว่า การชำระล้างด้วยน้ำหลังการใช้แชมพูก็ต้องทำอย่างทั่วถึง เพื่อไม่ให้มีสารตกค้างหลังการสระผม บางครั้งจึงมีการใส่แชมพูลงบนเส้นผมที่แห้งโดยตรงแล้วใช้น้ำใส่เข้าไปอย่างช้าๆ ซึ่งเป็นเทคนิคเฉพาะของการใช้แชมพูของสาวแอฟริกัน แชมพู

ที่มีความเป็นกรดจะเหมาะสำหรับผมประเภทนี้ เพราะจะช่วยทำให้เส้นผมไม่พันกันหลังสระผม และหลังจากสระผมก็ควรใส่คอนดิชันเนอร์ตามด้วย โดยเฉพาะชนิดที่มีโปรตีนจำพวกเคอราตินเสริม เพราะสารบำรุงนี้จะไปช่วยสมานรูพรุนในเนื้อเส้นผม และยังช่วยดูดซับความชื้นในขณะเดียวกันด้วย แชมพูบางชนิดจึงถือโอกาสผสมคอนดิชันเนอร์ลงไปด้วยเลย ซึ่งโดยมากจะเป็นพวกน้ำมันที่สกัดมาจากอัลมอนด์ มะพร้าว หรือผลมะกอก เพื่อจุดประสงค์เดียวกันคือ ช่วยรักษาความชุ่มชื้นหลังการสระผมนั่นเอง

มีการคิดค้นว่าการใส่สารเฉื่อย เช่น ซิลิโคนที่สามารถสร้างชั้นเคลือบวิทยาศาสตร์บางๆ เพื่อป้องกันเส้นผมอีกชั้นหนึ่ง อาจจะให้ประโยชน์กับเส้นผมไม่มากก็น้อย หากคุณผู้อ่านพบว่า บางผลิตภัณฑ์มีส่วนผสมนี้ ก็คงจะเข้าใจถึงความต้องการของเจ้าของสูตร สารที่นิยมใส่ลงในคอนดิชันเนอร์อีกตัว คือ สารลาโนลิน ซึ่งเป็นส่วนของน้ำมันธรรมชาติของแกะที่ได้สกัดเอามาใช้

เมื่อทราบถึงลักษณะของเส้นผม และรู้ลึกรู้จริงกันถึงแก่นแล้วว่า ผมประเภทใดเหมาะสมกับผลิตภัณฑ์ชำระล้างประเภทใด ก็จะทำให้ผมของคุณอยู่ดีมีสุข ไม่หลุดร่วงไปโดยง่าย ทั้งยังสวยเป็นเงางามน่าลูบไล้

อย่างไรก็ตาม อุปกรณ์สำคัญของผู้ที่มีผมก็คือ...หวี ย่อมต้องมีการเลือกสรรให้ถูกต้องด้วย การเลือกใช้หวีนั้น ควรเลือกหวีที่มีซี่ห่าง เพราะเหมาะสมที่จะใช้สางเส้นผมที่พันกันหลังการสระ แต่ไม่ควรจะหวีหรือสางทันทีขณะผมเปียก เพราะจะทำให้เส้นผมขาดง่าย ควรรอให้เส้นผมแห้งเสียก่อนจึงลงมือหวี และควรทำอย่างเป็นระเบียบเป็นส่วนๆ ให้ทั่ว

การทำให้แห้งก็ควรจะปล่อยให้เป็นไปโดยธรรมชาติ ไม่ควรเร่งด้วยการใช้เครื่องเป่าผมที่ใช้ความร้อนหรือแรงลม เพราะจะทำให้เส้นผมแห้งแตกได้

เชื่อหรือยังล่ะครับว่า โลกของผม เป็นโลกลี้ลับที่มีคำถามและคำตอบรออยู่สำหรับผู้ที่รักผม


T A W.

มือปราบความสกปรก

บทที่ 4

ความสกปรกนั้นมีคนให้คำนิยามไว้น่าสนใจว่า...สารที่ไม่พึงประสงค์ที่จับยึดติดกับวัสดุหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายที่ก่อผลให้เกิดกับภาพลักษณ์ กลิ่น และความสวยงาม

คุณคงเคยเห็นบ้างหรอก ไม่น่าจะน้อยกว่าหนึ่งครั้งในชีวิต...หญิงหรือชายนิรนาม กินเดิน นั่ง นอน อยู่ริมถนน ไม่สนใจในชาวโลกที่เดินผ่านไปมา ไม่สนใจใครยังไม่ค่อยเท่าไร แต่ไม่สนใจตัวเองนี่สิหนักหนาเอาการ เครื่องประทินโฉมไม่ต้องพูดถึง ขนาดน้ำยังเจอกันครั้งสุดท้ายก็เมื่อฝนที่แล้ว เพราะฉะนั้นสารที่ไม่พึงประสงค์ก็เลยจับยึดติดกับส่วนต่างๆของร่างกาย จนมองไม่เห็นผิวพรรณดั้งเดิม ส่วนที่เคยเป็นเส้นผมก็กลายเป็นเส้นใยปึกใหญ่ๆ หลายปึกรวมตัวรักกันอย่างแน่นเหนียว เรื่องกลิ่นเป็นอันว่า...ระรวยรื่น 200 เมตรโดยประมาณ

ใครเห็นก็ไม่อยากเข้าใกล้ ต่อให้หน้าตาสวยเลิศ นิสัยดี เอ็นดูเด็ก รักคนชรา ชื่นชอบธรรมชาติขนาดไหน ก็ไม่มีใครจะอยากคบหาด้วย เพราะทนภาพลักษณ์และกลิ่นไม่ไหว คนในสังคมโดยทั่วไปไม่สามารถยอมรับได้ ดังนั้นการขจัดความสกปรกจึงถือเป็นเรื่องใหญ่ของสังคม

ความสกปรกบนหนังศีรษะและเส้นผมก็เช่นกัน ที่เป็นส่วนหนึ่งที่คนรักตัวเองเช่นเราๆ ต้องการขจัดให้หมดไป จะได้มีคนเปิดประตูต้อนรับมอบมิตรภาพให้ คงไม่มีใครอยากคบเพื่อนที่มีกลิ่นอันไม่พึงประสงค์โชยตุ่ยออกมาจากศีรษะหรอกนะครับ เพราะฉะนั้นความสะอาดจึงถือเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของการดูแลเส้นผม จำเป็นต้องหามือปราบความสกปรกมาช่วย

คุณเชื่อหรือไม่ว่า ความสกปรกบนเส้นผมนั้นเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ทั้งจากส่วนที่ร่างกายผลิต สิ่งที่เราใส่หรือเสริมเข้าไป และจากสิ่งแวดล้อม

เซลล์หนังศีรษะที่ตายแล้วเป็นรังแคชนิดหนึ่ง

เกลือที่ออกมากับเหงื่อก็ไม่น่าสะสมไว้เหมือนกัน

ส่วนผงฝุ่นที่ปลิวมาตกลงบนหนังศีรษะไม่ว่าจะโดยบังเอิญ หรือจากงานที่คุณทำ ก็ควรจะต้องถูกกำจัดทิ้งไปเหมือนกัน

นอกจากนั้นผลิตภัณฑ์ที่เรานำมาตกแต่งทรงผม เช่น สเปรย์ มูสส์ เจล ฯลฯ ก็สามารถสะสมจนเป็นสิ่งสกปรกเพิ่มขึ้นมาได้

สิ่งสกปรกเหล่านี้ โดยตัวของมันเองขจัดไม่ยากนัก แต่หากคำนึงว่าเมื่อมันตกลงบนเส้นผมและหนังศีรษะที่มีน้ำมันเคลือบอยู่ตามธรรมชาติ ของสกปรกเหล่านี้จะจับตัวกันแน่นและไม่ละลายในน้ำง่ายๆ การใช้น้ำชำระล้างสิ่งเหล่านี้จึงเป็นความคิดที่ค่อนข้างจะอนุรักษนิยมมากไปนิดหนึ่ง พื้นผิวของหนังศีรษะก็เป็นพื้นผิวที่ไม่เรียบเสียทีเดียว มันจะมีหลุม แอ่ง และรอยพับตามธรรมชาติ บนเส้นผมผิวเคลือบในชั้นนอกก็ซ้อนกันอยู่ จึงมีช่องเล็กๆ ให้อณูของสิ่งสกปรกแทรกเข้าไปอยู่ได้อย่างดี

น้ำมันที่หลั่งออกมาเคลือบหนังศีรษะทุกวันจะทำให้อณูของสิ่งสกปรกเหล่านี้ ยิ่งฝังแน่นเกินกว่าที่น้ำสะอาดอย่างเดียวจะซึมเข้าไปขจัดได้ เพราะชั้นของน้ำมันจะผลักให้น้ำไม่สามารถแทรกตัวเข้าไปได้ ฉะนั้นอย่างไรเสียคุณก็ต้องใช้สารชำระล้างอย่างแน่นอน

แต่การใช้สารชำระล้าง ก็ต้องใช้แต่พอดีไม่ถึงกับต้องชำระล้างคราบไขน้ำมันออกจนหมด เพราะจะทำให้ผิวหนังและเส้นผมแห้งและขาดสาร

ตามธรรมชาติที่สามารถป้องกันการเกิดการติดเชื้อได้ การจะชำระล้างให้สะอาดและถูกสุขลักษณะจึงไม่ใช่เรื่องง่ายๆ แต่คุณต้องคำนึงถึงปัญหาให้รอบด้านด้วย

หากเรามาพิจารณาองค์ประกอบของส่วนที่ผสมกันเป็นความสกปรก โดยเริ่มต้นในส่วนที่เราทำการศึกษาได้ง่ายที่สุดก็คือ ส่วนที่เราผลิตขึ้นมาเองก็คือ น้ำมันที่หลั่งออกมาจากต่อมน้ำมันใต้หนังศีรษะ น้ำมันนี้มีองค์ประกอบของ ไตรกลิเซอไรด์ กรดไขมัน แวกซ์ สารอนุพันธ์ของคอเลสเตอรอล สควารีน และพาราฟิน เรียงลำดับตามความเข้มข้นที่พบ ต่อมน้ำมันนี้มีมากถึง 900 ต่อมต่อตารางเซนติเมตรของหนังศีรษะ และจะผลิตส่วนประกอบเหล่านี้ในอัตราระหว่าง 1.5-2 มิลลิกรัมต่อตารางเซนติเมตรในระยะเวลา 24 ชั่วโมง

การศึกษาค้นคว้าถึงเหตปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการทำงานของต่อมไขมันนี้มีผลออกมาว่า ผู้ชายจะมีการหลั่งน้ำมันได้มากกว่าผู้หญิง และสามารถเปลี่ยนแปลงได้ภายใต้สภาวะของระดับฮอร์โมน อาหาร ฤดูกาล การกระทำที่มีต่อหนังศีรษะ เช่น การนวด การเป่าผม และนอกจากนั้นความยาวของเส้นผมก็มีผลโดยตรงกับการหลั่งน้ำมันนี้ด้วย

การสัมผัสของเส้นผมที่เผอิญมาแตะกับน้ำมันที่หลั่งโดยการเอ่อล้นออกมาจากโพรงขนบนหนังศีรษะ ก็ทำให้น้ำมันนั้นมาชโลมอยู่บนเส้นผมเส้นนั้นๆ ด้วย และน้ำมันเหล่านี้เองก็ได้กลายเป็นที่เกาะจับของสิ่งสกปรกอื่นๆ เหมือนเป็นมือเล็กมือน้อยยุ่บยั่บยุ่มย่ามคอยคว้าเซลล์ที่ตายแล้ว สารเคมีในผลิตภัณฑ์ และสารที่เป็นสิ่งสกปรกจากสิ่งแวดล้อม

ฉะนั้นการชำระล้างสิ่งต่างๆ เหล่านี้ จึงต่างกันโดยสิ้นเชิงกับสิ่งสกปรกที่ติดตามเสื้อผ้าที่เราใช้ผงซักฟอกในการชำระล้าง โดยสามารถแจกแจงได้ว่า ต่างกันทั้งองค์ประกอบทางเคมีของสิ่งที่ต้องล้าง ลักษณะที่มันสะสมอยู่ อุณหภูมิและเวลาที่จะชำระล้าง และความจำกัดของเครื่องกลไกที่จะนำมาล้าง การชำระล้างเส้นผมและหนังศีรษะจึงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว ทำให้สารที่นำมาชำระล้างเส้นผมและหนังศีรษะ หรือว่ามือปราบสิ่งสกปรกบนหนังศีรษะและเส้นผม ถูกเรียกด้วยชื่อเฉพาะว่า...แชมพู

ส่วนประกอบของ...มือปราบ

เพราะมือปราบต้องถูกสร้างสรรค์อย่างถูกวิธี เพื่อมาขจัดปัญหาความสกปรกไม่ใช่มาเป็นผู้สร้างปัญหาให้เกิดกับหนังศีรษะและเส้นผมเพิ่มมากขึ้น จึงต้องทำการศึกษากันก่อนว่า สิ่งสกปรกที่เกาะอยู่กับเส้นผมนั้นสามารถถูกขจัดได้อย่างไร

ผลการศึกษาอย่างคร่ำเคร่ง ทำให้ได้คำตอบว่า การกำจัดสิ่งสกปรกที่เกาะอยู่กับเส้นผมนั้นมีอย่างน้อย 3 วิธีด้วยกัน คือ

■ จะต้องสร้างแรงที่ผลักดันให้สิ่งสกปรกบนเส้นผมม้วนตัวกลับจาก 0 องศา เป็น 90 องศา และเป็น 180 องศา ทั้งนี้แรงที่ก่อให้เกิดการม้วนกลับนี้ คำนวณได้จากการหักลบแรงตึงผิวของสิ่งสกปรกที่จับกับเส้นผม กับแรงตึงผิวที่น้ำมีกับเส้นผม บวกกับแรงที่สิ่งสกปรกจะกระทำกับน้ำตามองศาที่มันม้วนตัว วิธีนี้สามารถทำได้ หากสิ่งสกปรกนั้นไม่ได้จับตัวอยู่บนเส้นผมนานเป็นวัน ๆ ก่อนการสระผม

■ จะต้องสร้างโอกาสให้โมเลกุลของน้ำ และสารลดแรงตึงผิวแทรกซึมเข้าไปในอณูของสิ่งสกปรก แล้วทำให้เกิดการแตกตัวของสิ่งสกปรกนั้น ๆ เป็นชิ้นที่เล็กลง แต่วิธีนี้ลำบาก เพราะการสระผมนั้นมักมีข้อจำกัดทางเวลา ทำให้การกำจัดด้วยวิธีนี้เป็นไปได้ยาก

■ โดยการให้อณูของสารลดแรงตึงผิวที่มีมากในแชมพู จนสามารถทำให้สิ่งสกปรกละลายเข้ากับอณูของสารตัวทำละลายนี้ วิธีการนี้ดูจะเป็นวิธีที่นำมาใช้เป็นหลักในการคิดสูตรทำแชมพูในปัจจุบัน

แชมพูสมัยใหม่ที่คำนึงถึงหลักการต่าง ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น มีให้ซื้อหากันมากขึ้น เพราะเมื่อมีความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้งเรียบร้อยแล้ว คำตอบก็จะเกิดขึ้นมาอย่างเบ็ดเสร็จเช่นกัน นั่นก็คือ การค้นพบมือปราบความสกปรกตัวใหม่เป็นสารชำระล้างที่อ่อนนุ่มและต่างกับสารสบู่ที่เราเคยใช้โดยทั่วไป

การทำงานของสารชำระล้างเหล่านี้ จะลดการตึงตัวของผิวน้ำมันให้น้อยลง ทำให้น้ำสามารถแทรกซอนเข้าไปชำระล้างอณูสิ่งสกปรกตามซอกต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากน้ำมันมีมากสารชำระล้างนี้ก็จะทำให้น้ำมันเหล่านั้นแตกตัวกระจายเล็กลง และถูกพัดพาออกไปได้ง่ายขณะล้างด้วยน้ำ ส่วนผงฝุ่นก็จะถูกห่อหุ้มทำให้ไม่ตกตะกอนจับกับหนังศีรษะหรือ

เส้นผมอีกระลอกหนึ่ง

อย่างไรก็ดี ผู้ใช้แชมพูชำระล้างความสกปรกอย่างเราๆ ก็มักจะต้องการอะไรมากขึ้นไปอีกกว่าการทำความสะอาดเท่านั้น นั่นก็คือ เราต้องการให้เส้นผมดูเงางาม มีน้ำหนัก แห้งเร็ว หวีได้รูปทรง และจัดแต่งได้ง่ายอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้นในขณะที่สระผมก็ยังมีความต้องการเพิ่มขึ้นมาอีก ซึ่งเป็นความต้องการที่ดูจะไม่เกี่ยวกับสุขภาพของเส้นผมเอาเสียเลย แต่ก็เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาประกอบเพื่อสร้างเสริมความรู้สึกให้เรามีความชอบการชำระล้างทำความสะอาดเส้นผม การคิดส่วนผสมของแชมพูสมัยใหม่จึงเป็นเรื่องที่ซับซ้อนมากกว่าเดิมมาก หากใครไม่ทราบก็คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาเสียเหลือเกิน แต่จริงๆ แล้วหมอว่าเป็นเรื่องสำคัญเพราะน่าจะเป็นเรื่องดีอย่างยิ่งหากเรามีความสุข ความชื่นชอบ ในสิ่งที่เราทาทุกขณะ

หน้าที่ของหมอ นักวิทยาศาสตร์ นักวิจัย เจ้าของผลิตภัณฑ์ต่างๆ จึงต้องพยายามคิดส่วนผสมที่สำคัญในแชมพู เพื่อเตรียมไว้ให้คุณๆ ได้ใช้อย่างมีความสุข ดีไหมเล่าครับ

ผู้ช่วยมือปราบ

มือปราบจะประสบความสำเร็จได้เป็นอย่างดี ก็ย่อมต้องมีผู้ช่วยมือปราบมาเป็นตัวเสริมความสามารถ เพราะฉะนั้นนักวิจัยจึงต้องคร่ำเคร่งกับการค้นคว้าหาวิธีและส่วนประกอบต่อไป เพื่อหาแชมพูขวดโปรดของคุณให้จงได้

และย่อมเป็นที่แน่นอนว่าส่วนประกอบต่างๆ นั้น จะทำให้แชมพูในแต่ละชนิดเหมาะกับผมในแต่ละประเภท ตามที่เราได้ทราบจากการจำแนกก่อนหน้านี้มาแล้ว แต่ต้องขอแยกส่วนที่สำคัญของแชมพูออกเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดเสียก่อนก็คือ สารชำระล้างหรือสารลดแรงตึงผิวของน้ำมันนั่นเอง

แชมพูโดยทั่วไปจะเลือกใช้สารโซเดียม หรือแอมโมเนียม ลอริลซัลเฟตเป็นสารชำระล้างตัวหลัก สารนี้มีความสามารถต่อการให้ฟองและการชำระล้างที่ดีที่สุด แต่ขณะเดียวกันก็ทำให้เกิดการระคายเคืองต่อหนังศีรษะได้ในบางครั้งบางคราว

ส่วนสารลอเรตซัลเฟต จะมีคุณสมบัติที่อ่อนนุ่มกว่าและระคายเคืองน้อยกว่า พร้อมทั้งยังให้ความเงางามกับเส้นผมได้มากกว่าอีกด้วย สูตรผสมบางสูตรก็จะมีการเติมสารชำระล้างตัวรองผสมผสานเข้าไปด้วย เพื่อให้เกิดคุณสมบัติเพิ่มเติม เช่น ทำให้ฟองหนาขึ้น เพิ่มคุณสมบัติในการลดความตึงผิวของน้ำมัน และขณะเดียวกันก็ช่วยลดการระคายเคืองลงด้วย สารเหล่านี้ได้แก่ แอลคิว ฟอสเฟต...เมททิวทอไรด์...แฟตตี้ แอซิด...แอลคะโนลาไมด์ แอซิด...อะมิโน แอซิด...ซาร์โคซีน และเปปไตด์ต่างๆ สารเหล่านี้ที่ดูจะมีความอ่อนนุ่มที่สุด ก็คือ แอลคิว อะมิโน แอซิด...บีเทน และแอลคิว อิมิดาโซลีน

ส่วนสารอื่นๆ ที่สามารถพบในแชมพูทั่วไปก็คือ สารที่ทำให้แชมพูหนักและหนืดขึ้น เช่น สารในกลุ่มเกลือ บางครั้งก็มีการใส่สารที่เป็นกรดผลไม้ไว้บ้าง แชมพูประเภทนี้จะมีการบ่งบอกว่าเป็นแชมพูที่ควบคุมสภาวะความเป็นกรดด่าง เพื่อป้องกันการติดเชื้อโรคก็มักมีการเติมสารที่ฆ่าเชื้อโรคเอาไว้ และในบางครั้งการเติมสารเมทานอลลงไปก็จะส่งผลในการกระตุ้นหนังศีรษะดีขึ้น

ผู้ช่วยเสริมให้มือปราบความสกปรกของเส้นผมมีความเลอเลิศเพิ่มขึ้นไปอีก ก็ประกอบไปด้วยสารต่างๆ มากมายที่สามารถผสมรวมเข้าไปในสูตรแชมพูในแต่ละยี่ห้อ ฉะนั้นเพื่อเส้นผมและหนังศีรษะคุณเอง ก็น่าที่จะศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมเอาไว้ ก่อนที่คุณจะเอื้อมมือไปหยิบแชมพูที่ตั้งโชว์ตามชั้นในห้างสรรพสินค้าเพื่อซื้อหามาใช้

โปรตีนชนิดต่างๆ...แชมพูหลายชนิดมีจุดเด่นที่การมีส่วนผสมของโปรตีน โปรตีนเหล่านี้สกัดมาจากโปรตีนธรรมชาติ เช่น ถั่วเหลือง และไข่ จุดประสงค์ของการใส่โปรตีนนั้น ก็เพื่อให้เกิดการซ่อมแซมส่วนที่เป็นรูพรุนของเส้นผม แต่เพื่อความสมบูรณ์จริงๆ แล้วเราควรรับประทานอาหารที่มีโปรตีนโดยตรงจากอาหารเป็นหลักควบคู่กันไปจะดีที่สุด

เบียร์...การใส่เบียร์เป็นที่นิยมเหมือนกัน ทั้งนี้จะเกิดผลทำให้ผมมีน้ำหนักมากขึ้น และมีประกายแวววาว

ผลไม้...สารสกัดจากผลไม้โดยเฉพาะจำพวกน้ำตาล บางครั้งก็สามารถเพิ่มคุณสมบัติทางด้านการให้ความชุ่มชื้นแก่เส้นผมได้ดีเหมือนกัน

สารสมุนไพร...มีสารสมุนไพรหลายชนิดที่ถูกนำมาผสมในแชมพูและผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผม สารต่างๆ มีคุณสมบัติเฉพาะและแตกต่างกันออกไป



คุณควรศึกษาเพื่อเลือกชนิดที่เหมาะกับความอ่อนนุ่มและสีผมของคุณ

- โรสแมรี มีคุณสมบัติในด้านการฆ่าเชื้อโรค จึงเหมาะกับการใช้เพื่อดูแลปัญหาของหนังศีรษะ เช่น ปัญหารังแค
- จูนิเปอร์ มีคุณสมบัติในด้านการฆ่าเชื้อโรค และกระตุ้นให้ผมเจริญเติบโตได้ด้วย
- ซีดาวูดส์สามารถให้ฤทธิ์แก้การอักเสบและอาการเป็นขุยของหนังศีรษะ
- ทีทรี เป็นหัวน้ำมันที่สามารถให้ผลต่อการแก้อาการอักเสบและรังแค
- คาโมมายล์ สามารถขจัดความมันของหนังศีรษะ และสามารถสร้างสีสันให้กับเส้นผมที่มีสีอ่อนได้อีกด้วย
- เลมอนแกรส ก็เหมาะสำหรับเส้นผมมันได้ดีเหมือนกัน
- อัลมอนด์ มีส่วนผสมของโปรตีนนานาชนิดทำให้เส้นผมมีน้ำหนักและสลวยขึ้น
- อโลเวรา ทำหน้าที่เป็นแฮร์โทนิกได้เป็นอย่างดี
- คอมฟรีย์ สามารถช่วยในเรื่องปัญหาผมแห้งแตกได้
- ลาเวนเดอร์ ให้ผลกับเส้นผมมันได้
- เนตเทล สารสกัดจากรากของเนตเทลสามารถดูแลความมันได้

■ จิงเจอร์รูท มีคุณสมบัติในการสมานแผล และสามารถรักษาปัญหารังแคได้ด้วย หากรับประทานจะทำให้ผิวพรรณดี

■ โคโคนัท สำหรับให้ความชุ่มชื้นแก่เส้นผม

■ มาแคสสา หัวน้ำมันมาแคสสาจากอินเดีย มีส่วนผสมของโอลีอิกและลิโนเลอิก แอซิด ซึ่งสามารถช่วยแก้ปัญหาผมแห้งและแตกได้ดี

■ แซฟฟลาวเวอร์ เมล็ดของแซฟฟลาวเวอร์มีน้ำมันที่สามารถช่วยเรื่องผมแห้งและแตกได้

สารสังเคราะห์...สารสังเคราะห์ทางวิทยาศาสตร์ที่ถูกนำมาใช้ในการดูแลเส้นผมนั้น เป็นที่วิพากษ์วิจารณ์มามากพอสมควร หากคุณเชื่อเรื่องการรับประทานอาหารที่เป็นสารอาหารธรรมชาติ การพิจารณาอย่างถี่ถ้วนเกี่ยวกับส่วนผสมที่ไม่เป็นธรรมชาติ ก็นับว่ามีเหตุผลที่น่าฟัง สารเคมีใดก็ตามที่สามารถเปลี่ยนสีผมของคุณได้ เช่น สารที่มีส่วนประกอบของซัลไฟด์และออกไซด์นั้น ย่อมทำลายส่วนที่เป็นผิวเคลือบของเส้นผมบ้างไม่มากก็น้อย ฉะนั้นหากคุณซื้อผลิตภัณฑ์แชมพูเปลี่ยนสีผมเหล่านี้มาใช้ สมควรที่จะต้องใช้ส่วนที่เป็นคอนดิชันเนอร์ที่ขายร่วมกันมาเป็นเซ็ตให้หมดเลย เพราะในความเป็นจริง สารเหล่านี้ก็มีไว้เพื่อทานการกัดกร่อนของส่วนที่เปลี่ยนสีผมโดยเฉพาะ

สารอื่นๆ...ยังมีสารอื่นๆ ที่อาจพบว่าเป็นส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผม นอกเหนือจากที่กล่าวข้างต้น

■ สารขจัดรังแค รังแคที่เกิดจากขุยบนหนังศีรษะนั้น คือเซลล์ที่หลุดลอกจากการกระทำของแบคทีเรียบางชนิด สารขจัดรังแคหลายตัว เช่น เซททริไมด์ บีพี หรือฟีเนทติวแอลกอฮอล์ มีไว้ก็เพื่อทำลายแบคทีเรียเหล่านี้

บางครั้งรังแคก็เกิดจากเชื้อรา หากเป็นในกรณีนี้ การผสมสารที่สามารถกำจัดเชื้อราก็จะให้ประโยชน์ได้ เช่น สารอันเดซิโนอิก แอซิดบีพี สารที่มีคุณสมบัติในการชะลอการแบ่งตัวของเซลล์หนังศีรษะ เช่น สารซีลีเนียมซัลไฟด์ หรือสารซิงค์ ไพริไทออน ก็สามารถลดความรุนแรงของขุยบนหนังศีรษะได้

แต่หากมีการใช้สารที่มีองค์ประกอบของแอมโมเนีย เช่น สารที่ช่วยในการดัดผม ก็ควรระวังการก่อปฏิกิริยาระหว่างสารซีลีเนียมซัลไฟด์กับสาร

แอมโมเนีย โดยให้ใช้สารซีลีเนียมซัลไฟด์มากกว่า 48 ชั่วโมงก่อนการใช้สารเคมีที่มีสารแอมโมเนีย สังเกตง่ายๆ ก็เมื่อคุณไปดัดผมที่ซาลอนจนหยิกสวยตามประสงค์แล้ว ช่างดัดผมก็จะกำชับกำชาเป็นหนักหนาว่า อย่าเพิ่งสระผม ให้ทิ้งไว้อย่างนี้ประมาณ 1-2 วัน ไม่ใช่เพราะกลัวคุณจะเซ็ตผมให้สวยเท่าช่างไม่ได้ แต่ช่างกลัวว่าผมจะไม่หยิกเป็นลอนสวยงาม เพราะแชมพูของคุณจะไปทำปฏิกิริยากับน้ำยาที่ดัดผมมาแล้วต่างหาก

นอกจากนั้นสารยุคโบราณอย่าง เช่น น้ำมันดินก็สามารถลดการอักเสบ อาการระคายเคืองของหนังศีรษะได้ดีเหมือนกัน ถ้าหากหนังศีรษะมีอาการแห้งธรรมดาๆ โดยไม่มีอาการอักเสบแล้ว การเติมสารสกัดจำพวกน้ำตาลจากผลไม้ หรือน้ำมันจากมะพร้าว ก็สามารถแก้อาการแห้งของหนังศีรษะได้ สารยูเรียก็สามารถเพิ่มความนุ่มสลวยให้แก่เส้นผมได้เช่นกัน

■ สารป้องกันคลอรีน สารคลอรีนที่อยู่ในสระน้ำนั้น มีผลต่อเส้นผมเหมือนกัน แชมพูบางชนิดใส่ใจกับการป้องกันและแก้ปัญหานี้ โดยการเติมสารอีดีทีเอ ซึ่งชอบจับกับสารสกปรกที่มีประจุไฟฟ้า อย่างเช่น สารคลอรีนและอณูโลหะต่างๆ ทำให้สิ่งเหล่านี้หลุดจากการจับยึดเส้นผม หากไม่ทำการดูแล สิ่งต่างๆ เหล่านี้ก็จะมีผลต่อสีของเส้นผม ซึ่งจะเห็นได้ชัดมากกว่าในสาวที่มีผมสีจาง

■ สารช่วยลดความมันโดยการดูดซับ เช่น สารไคโตซาน

■ สารกันบูด เพราะในแชมพูทุกชนิดมีน้ำเป็นส่วนผสมที่สำคัญ จึงสามารถทำให้เชื้อโรคและเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ เติบโตได้ สารกันบูดที่มักใช้กันก็มี สารพาพราไฮดร็อกซีเบนโซเอท สารอิมิดาโซลิดินิลยูเรีย สารดีเอ็มดีเอ็มเฮช สารควอเตอร์เนียม 15

เมื่อมีการผสมสารอันเป็นประโยชน์ต่างๆ มากมายหลายชนิดเข้าไว้ในผลิตภัณฑ์เพื่อเส้นผม ก็ย่อมต้องมีสารบางชนิดที่เป็นอันตราย และควรหลีกเลี่ยงเช่นกัน สารเหล่านั้นก็คือ

■ สารทำความสะอาดที่รุนแรง เพราะจะขจัดเอาน้ำมันตามธรรมชาติที่เคลือบหนังศีรษะและเส้นผมออกไปจนหมด

■ แชมพูที่ทำให้แสบตา หรือหนังศีรษะเกิดการระคายเคือง

■ แชมพูที่มีกลิ่นของน้ำหอมและสีมากกว่าปกติ สารในแชมพูที่ก่ออาการแพ้ เกือบร้อยทั้งร้อยเกิดมาจากสารน้ำหอมและสารกันเสีย แต่

อาการแพ้จะเกิดขึ้นน้อยมาก เพราะช่วงเวลาที่สารเหล่านี้สัมผัสกับเส้นผมนั้นสั้นมาก หากเกิดอาการขึ้นมามักเกิดจากความรีบเร่งในการสระผม โดยไม่ได้ชำระล้างฟองและสารต่างๆ ออกอย่างหมดจดตามขบวนการการสระผมที่ถูกต้อง

ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยใช่ไหมครับกว่าจะเลือกมือปราบความสกปรกไปอยู่ที่บ้านด้วยสักขวดสองขวด แต่ก็เพื่อสุขภาพผมของเราเอง เลือกมากก็ยังดีกว่าไม่มีโอกาสได้เลือก เพราะถ้าคุณเลือกพลาด ผมที่เคยสลวยสวยงามก็อาจจะโบกมือลาไปหาที่อยู่ใหม่ ไม่ยอมขึ้นอยู่บนศีรษะคุณอีกต่อไป

เพราะฉะนั้น เรามาดูวิธีการเลือกหาแชมพูที่ถูกต้องกันเลยก็แล้วกันนะครับ

■ การอ่านฉลากที่บ่งบอกความเฉพาะเจาะจงว่าเหมาะสำหรับสภาพผมอย่างไรเป็นสิ่งที่ควรกระทำ

■ ทดลองแชมพูในกลุ่มที่คุณต้องการให้หลากหลาย จนพบชนิดที่ถูกใจในเรื่องความสบายของหนังศีรษะ การจัดทรง และการชำระล้างความสะอาด

■ หากต้องการคำแนะนำ ควรปรึกษาสถาบันที่ให้คำแนะนำโดยแบ่งคุณลักษณะของเส้นผมของคุณให้คุณทราบอย่างถูกต้อง และควรประเมินสุขภาพของเส้นผมอยู่เป็นประจำ เพราะความเสื่อมถอยของคุณภาพเส้นผมจะค่อยๆ สะสม จึงต้องเก็บข้อมูลอย่างละเอียด

การใช้แชมพู

บางครั้งคุณๆ อาจนึกสนุก หรือเป็นเพราะแชมพูหมดโดยไม่คาดฝันแต่เกิดความต้องการสระผมขึ้นมาอย่างห้ามใจไว้ไม่อยู่ก็เลยคว้าสบู่มาใช้แทนนั้น อย่าเป็นอันขาดนะครับ หมอขอบอกว่า...ไม่ควรกระทำอย่างยิ่ง เพราะออกจะรุนแรงเกินไป

สารทำความสะอาดในสบู่นั้น ไม่อ่อนนุ่มพอสำหรับหนังศีรษะของคนเรา แถมยังทิ้งคราบสารตกค้างเอาไว้อีกด้วยโดยเฉพาะหากน้ำที่ใช้เป็นน้ำกระด้าง พอดีพอร้ายจะเกิดอาการระคายเคืองของหนังศีรษะตามมาอย่างรุนแรง แชมพูในปัจจุบันไม่ว่ายี่ห้อไหนๆ จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาเหล่านี้ เพียงแต่ว่าส่วนผสมใดจะเหมาะกับคุณมากที่สุดเท่านั้นเอง

เคยมีคำถามที่หมอมักจะถูกคนไข้ถามอยู่บ่อยๆ เกี่ยวกับการใช้แชมพู ดังนี้ครับ

"ต้องใช้แชมพูบ่อยขนาดไหน" แน่นอนว่า คำถามเหล่านี้ต้องมีคำตอบเฉพาะบุคคล เช่น คุณมีสไตล์การดำรงชีวิตอย่างไร ซึ่งสามารถบ่งบอกระดับของความสกปรกที่มาจากฝุ่นหรือเหงื่อไคลของคุณว่าจะสะสมในปริมาณเท่าใด และบ่อยหรือไม่ เช่น หากคุณอาศัยอยู่ในกรุงเทพฯ เดินทางด้วยรถเมล์หรืออยู่บนถนนสายที่รถติดที่สุดในเมือง คุณก็คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องใช้แชมพูทุกวัน เมื่อเป็นเช่นนั้นหลังจากคุณใช้แชมพูสระผมแล้ว คุณก็ต้องเติมสารคอนดิชันเนอร์ตามไปอีกด้วย เพราะคุณมีโอกาสสูญเสียน้ำมันที่หลั่งออกมาตามธรรมชาติมากกว่าคนอื่น

หลายๆ คนเข้าข้างตัวเอง และมีความคิดในแนวอนุรักษ์ค่อนข้างสูง โดยเชื่อว่าการสระผมบ่อยเป็นอันตรายต่อหนังศีรษะ ซึ่งความคิดนี้ดจะใช้ได้หากสภาพสิ่งแวดล้อมไม่มีสารสกปรกมาก เช่น หากคุณมีโอกาสดีได้ไปอยู่บนดอยซึ่งมีอากาศเย็นสบายปราศจากฝุ่นละอองและควันพิษ ไม่ต้องทำครัวในห้องที่อากาศไม่ถ่ายเท การใช้น้ำเปล่าทำความสะอาดเส้นผมงดใช้แชมพูสัก 1-2 วันก็คงไม่เกิดปัญหา แต่ความคิดแบบอนุรักษ์นี้ต้องปรับเปลี่ยนให้พอดี หากคุณมีชีวิตอยู่กับความจริง คุณลองมองไปรอบๆ สิว่าขยะในเมืองมีมากกว่าบนดอยกี่เท่า

นอกจากนี้เรายังมีแชมพูที่มีคุณภาพดีกว่าในอดีตมากมาย หากกังวลก็สามารถใช้แชมพูอ่อนๆ ที่ไม่สามารถชำระล้างน้ำมันออกจนหมด แถมเติมสารคอนดิชันเนอร์ที่เข้ากันได้กับน้ำมันธรรมชาติของหนังศีรษะ ก็จะสมบูรณ์โดยไม่ต้องเป็นห่วง แต่ถ้ายังคิดมากอยู่ ก็สามารถให้สถาบันที่อาสาบันทึกและประเมินคุณภาพหนังศีรษะและเส้นผมของคุณไว้เปรียบเทียบว่า แต่ละปีที่ผ่านไป...การใช้แชมพูเหล่านี้จะทำให้เส้นผมและหนังศีรษะของคุณเสียหายจริงอย่างที่กังวลหรือไม่ หากเกิดขึ้นด้วยความเชี่ยวชาญและข้อมูลที่มีมากมายของสถาบันนั้น ก็จะสามารถให้คำแนะนำให้คุณปรับปรุงวิธีการใช้แชมพู หรือเพิ่มการดูแลในเรื่องสุขภาพทั่วไปควบคู่กันให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีที่สุดได้

"ควรเปลี่ยนแชมพูบ่อยๆ หรือไม่" คำถามนี้มาจากปากคนไข้ของหมอทุกคนเลยก็ว่าได้ มีคำแนะนำเรื่องทำนองนี้ไว้ไม่น้อยทีเดียว ซึ่งน่าจะบ่งบอกว่ายังมีความไม่แน่นอนอยู่มาก เท่าที่ได้ซักถามจากคนไข้ก็มัก

จะได้คำตอบกลับมาว่า การที่คนไข้เปลี่ยนแชมพูนั้นเป็นเพราะสังเกตว่ามีอาการผมร่วงหรือผมหงอกตามมา หากมีข้อสงสัยเช่นนี้และไม่มีใครให้คำแนะนำอย่างแท้จริง ก็มีทางเลือกง่ายๆ คือ การเปลี่ยนแชมพู หากไม่มีปัญหาอะไร และแชมพูที่ใช้ก็สนองความต้องการทั้ง 3 อย่างอยู่แล้ว คือ รักษาสุขภาพ ทำความสะอาด และทำให้จัดทรงง่าย ก็ไม่น่าจะต้องเปลี่ยนแปลงอะไร

"ความเป็นกรดด่างของแชมพู มีผลกับผมมากน้อยแค่ไหน" คำถามนี้หมอก็ถูกถามอยู่เป็นประจำเช่นกันครับ ส่วนใหญ่จะเป็นคนไข้ที่เป็นนักเลือกซื้อผู้รอบคอบ ซึ่งจะให้ความสนใจกับส่วนผสมของผลิตภัณฑ์ต่างๆ เป็นอย่างมาก และหมอก็ต้องอรรถาธิบายให้เข้าใจโดยละเอียดว่า...โดยปกติน้ำมันตามธรรมชาติบนหนังศีรษะของเราจะมีค่าความเป็นกรดด่างอยู่ที่ 4.5 ซึ่งเป็นค่าแสดงความเป็นกรดอ่อนๆ สภาพเช่นนี้จะทำให้เกิดการป้องกันการเจริญเติบโตของแบคทีเรียได้เองอย่างมีประสิทธิภาพ อาศัยความเข้าใจนี้แชมพูหลายชนิดจึงเอาอย่าง โดยปรับแชมพูของตนให้มีค่าความเป็นกรดด่างอยู่ในช่วงกรดอ่อนๆ บ้าง ซึ่งการเลือกซื้อผลิตภัณฑ์ที่มีค่า PH 4.5 ก็ย่อมเป็นความปลอดภัยขั้นต้นอยู่แล้ว

คำถามที่พบบ่อยอีกคำถามหนึ่งคือ "การศึกษาวิจัยเพื่อค้นหาแชมพูที่ดีขึ้นนั้นมุ่งไปในแนวไหน"

เราต้องยอมรับว่าแชมพูที่มีอยู่ในท้องตลาดขณะนี้ มีคุณสมบัติดีมากทีเดียวในด้านของการทำความสะอาด ความน่าใช้ขณะสระผม รวมถึงการทำปฏิกิริยากับเส้นผมทำให้เส้นผมนุ่มสลวยและจัดทรงง่าย แต่ก็มีข้อจำกัดในบางเรื่อง เช่น ความเป็นห่วงเกี่ยวกับสารที่ผสมลงไปในแชมพูสมัยใหม่ว่าจะเป็นต้นเหตุในการทำให้น้ำมันธรรมชาติบนหนังศีรษะของเราเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบไปหรือไม่ ซึ่งส่งผลให้การชำระล้างในครั้งต่อมาไม่ได้ผลเหมือนการใช้ในครั้งแรก

มีการตั้งข้อสังเกตเลยไปถึงว่าองค์ประกอบบางชนิดทำให้ต่อมน้ำมันทำงานมากขึ้นหรือเปล่า นอกจากนั้นการเป็นห่วงว่าองค์ประกอบของแชมพูบางชนิดอาจทำให้เส้นผมที่หยุดการงอกแล้วนั้นร่วงออกมาเร็วจนเกินไปหรือไม่ และหากมีคุณสมบัติเช่นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพของรากผมที่จะขึ้นมาใหม่ในทางลบทำให้เกิดอาการเส้นผมเสื่อมคุณภาพหรือไม่

อีกประเด็นหนึ่งก็คือ ในสภาพอากาศร้อนและมีความชื้นสูงใน

ประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้นี้ หากคุณมีเส้นผมน้อยอยู่แล้ว เหงื่อที่ออกมาบนศีรษะจะมีมากกว่าปกติ ผลของเหงื่อที่มีทั้งน้ำและเกลือนั้น จะทำให้เส้นผมที่อ่อนแออยู่แล้วเปลี่ยนแปลงไปในทางลบ การคิดหาแชมพูที่เหมาะกับลักษณะเฉพาะนี้จึงเป็นที่สนใจอีกอย่างหนึ่ง

ประเด็นคำถามทั้งหมดนี้ กำลังเป็นที่สนใจสำหรับนักวิจัย ซึ่งอาจนำไปสู่คำตอบที่ทำให้การใช้แชมพูมีคุณภาพสูงขึ้นไปอีกและมีผลเป็นแชมพูที่เหมาะเฉพาะกลุ่มบุคคล

คุณๆ ที่รักเส้นผมทั้งหลาย ก็เตรียมตัวเตรียมตังค์ไว้รอซื้อผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ มาลองได้เลยครับ แต่อย่างที่บอกไว้ทั้งหมดของบทนี้ก็คือ เลือกให้ดีก่อนนำมาทดลอง และพอทดลองไปแล้วกลับเกิดผลเสียเพียงแค่น้อยนิดก็อย่าเสียดายเงิน ผมและหนังศีรษะของคุณจะได้ไม่มีปัญหา

ดีที่สุดก็คือ เวลาจะซื้อหาของใหม่ๆ มาใช้ ควรเลือกขนาดเล็ก หรือถ้ามีขนาดทดลองก็ยิ่งดี ถ้าสิ่งใหม่ๆ นั้นไม่เหมาะกับคุณ จะได้ไม่ต้องสิ้นเปลืองเงินไปโดยใช่เหตุ

นี่เพียงแค่ แชมพู...มือปราบความสกปรกบนศีรษะ เท่านั้นนะครับ ยังต้องเลือกกันอย่างละเอียดรอบคอบ ถ้าเป็น มือปราบประจำบ้าน คงต้องใช้เวลาเลือกนานเป็นชาติเลย

แต่เรื่องนี้หมอไม่รับให้คำปรึกษานะครับ เพราะหมอเองยังไม่ปรึกษาใครเลย

W.
A
T

คู่หูมือปราบความสกปรก

บทที่ 5

หลังจากรู้จักกับมือปราบความสกปรกบนศีรษะกันไปแล้ว ก็ถึงเวลามาทำความรู้จักกับคู่หูมือปราบ ซึ่งจะทำหน้าที่ช่วยเหลือให้เส้นผมที่อ่อนกำลังหลังจากถูกมือปราบชำระล้างสิ่งสกปรกพร้อมทั้งมีผลทำให้สารปกป้องตามธรรมชาติที่อยู่ค่กับเส้นผมหลุดลอกออกไป

คู่หูมือปราบก็ไม่ใช่ใครที่ไหน เป็นคอนดิชันเนอร์ที่คุณ ๆ ใช้หลังจากสระผมอยู่เป็นประจำนั่นเอง

คุณทราบไหมว่า คนเรามีสารคอนดิชันเนอร์ติดตัวมาแต่กำเนิดกันแล้วทุกคน เพราะ...น้ำมันตามธรรมชาติที่หลั่งออกมาจากหนังศีรษะนั้นเป็นคอนดิชันเนอร์ที่เป็นธรรมชาติที่สุด

แต่คุณลองดูทรงผม สีผม ในสังคมปัจจุบันซึ่งกำลังเป็นที่นิยม และคุณเองก็คุ้นเคยกับการเข้าร้านทำผมเพื่อให้ช่างช่วยทำให้สวยตามแฟชั่นกับเขาบ้างสิครับ และลองทบทวนความรู้ความเข้าใจจากบทที่แล้ว หรือบทต่าง ๆ ของหนังสือเล่มนี้ ก็จะชี้ให้คุณ

เห็นว่า นอกจากการสระผมตามปกติที่เราต้องทำกันบ่อยขึ้นแล้ว ยังมีการใช้สารเคมีในอีกหลายรูปแบบที่ทำให้เส้นผมเสียหายได้ เช่น การย้อมสีผมที่ทำให้ผิวเคลือบชั้นนอกของเส้นผมเสียหาย มีการทำลายโครงสร้างภายในของเนื้อผมด้วยสารเคมีและสีที่ผสมเข้าไป สีที่ตกค้างบนผิวของเส้นผม การดัดผมที่ทำให้ความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของเส้นผมเสียหายทั้งโดยสารเคมีและความร้อน สุดท้ายผนวกกับการหวีและสางผมธรรมดาๆ ก็กลายเป็นความรุนแรงพอที่จะทำให้เส้นผมขาดหรืออย่างน้อยก็ทำให้เซลล์ชั้นนอกเสียหายอย่างถาวร

ฉะนั้นการหาวิธีแก้ไขโดยการใช้สารคอนดิชันเนอร์มาช่วยลดความเสียหายตั้งแต่เซลล์ชั้นนอกรวมไปถึงโครงสร้างชั้นในจึงจำเป็น

สารจำพวกนี้มักเป็นสารที่มีส่วนผสมหลากหลายมาก แต่ก็มีน้ำมันเป็นตัวหลัก และมีสภาพเป็นกรดอ่อนๆ ด้วย ก็เหมือนที่ได้ทำความเข้าใจไว้ในตอนแรกๆ ว่า การทดแทนสารคอนดิชันเนอร์ย่อมไม่ดีเท่ากับการมีน้ำมันโดยธรรมชาติแน่นอน แต่เพราะความจำเป็นที่เราจะต้องทำความสะอาดชำระล้างสิ่งสกปรกที่เกิดจากการใช้ชีวิตในปัจจุบัน การทดแทนด้วยคอนดิชันเนอร์จึงเป็นสิ่งสะดวกที่ดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้ ฉะนั้นการเลือกสรรคอนดิชันเนอร์ที่ดีใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด จึงเป็นที่ต้องการของทุกคน

หากจะลองนับจำนวนสารเคมีที่นำมาเข้าสูตรเป็นคอนดิชันเนอร์ว่ามีมากน้อยเท่าใดแล้ว ในตำราที่รวบรวมสารจำพวกนี้ทั้งหมดอย่างเป็นทางการในปี ค.ศ.1992 ปรากฏว่ามีทั้งหมดไม่น้อยกว่า 755 ชนิด (โอ้โฮ!) และมีสารประกอบที่มีคุณสมบัติลดไฟฟ้าสถิตบนผิวของเส้นผมอีก 438 ชนิด (โอ้โฮ! อีกที)

หลักการของการใช้คอนดิชันเนอร์ก็มีง่ายๆ คือ สารนั้นต้องจับอยู่บนผิวของเส้นผม ซึ่งมีหลักการทางวิทยาศาสตร์พอจะทำความเข้าใจได้ว่า ต้องคำนึงถึงการดึงดูดกันของประจุไฟฟ้าที่มีอยู่บนเส้นผมในสภาวะที่ผิวเคลือบของเส้นผมเสื่อมคุณภาพ

ประจุไฟฟ้าเหล่านี้เกิดจากโครงสร้างของอณูโปรตีนที่อยู่ภายในเนื้อของเส้นผมซึ่งเป็นได้ทั้งประจุบวกและลบ นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงค่าความเป็นกรดด่างที่ผิวเส้นผมด้วย เมื่อตระหนักในเรื่องเหล่านี้แล้ว การคิดสูตรสารเคมีที่จะมีประจุเข้ากันได้กับสภาพของเส้นผมก็จะทำให้เกิด

การจับตัวของสารคอนดิชันเนอร์กับผิวได้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะลงเอยด้วยการใช้สารที่มีประจุบวก และมีความสามารถในการลดแรงตึงผิวเพื่อให้เข้ากันได้กับสารอื่นๆที่จะผสมตามกันไปโดยคำนึงถึงความประสงค์อื่นๆ บางครั้งก็สามารถสร้างการจับตัวโดยไม่ต้องอาศัยประจุไฟฟ้าเป็นตัวช่วยก็ได้ เช่น การใช้สารซิลิโคน เพราะสารนี้สามารถจับกับเส้นผมในส่วนที่ไม่มีประจุไฟฟ้าโดยอาศัยแรงเหนี่ยวที่เรียกว่า แรง แวนเดอร์ วอลล์ แทน ซึ่งก็มีคุณสมบัติพอเพียงแล้ว

ชนิดของคอนดิชันเนอร์

มีให้เลือก 3 ชนิดด้วยกัน คือ

- ชนิดธรรมดาที่เพียงแต่เสริมความมัน
- ชนิดที่มีสารพิเศษที่ให้คุณค่ามากขึ้น
- ชนิดที่ควบคุมความเป็นกรดด่างด้วย

ชนิดธรรมดา ก็เหมือนชื่อที่เรียกนั่นแหละครับ คอนดิชันเนอร์ประเภทนี้มีสารทำความสะอาดและปลอดภัยเป็นองค์ประกอบหลัก โดยผ่านขบวนการเตรียมให้สะดวกกับการใช้ใส่ลงบนเส้นผม สารตัวหนึ่งที่นิยมใช้ในคอนดิชันเนอร์ประเภทนี้ คือ สารลาโนลินที่ได้มาจากแกะ

ชนิดพิเศษ หรือมีสาระมากขึ้น คอนดิชันเนอร์ประเภทนี้ถูกดีไซน์เพื่อให้เกิดการดูดซับลงบนเส้นผมจริงๆ เนื่องจากความต้องการที่จะให้เกิดการยึดติด จึงต้องมีการชำระล้างในตัวเองด้วย คอนดิชันเนอร์ชนิดนี้จึงมีทั้งสารเคลือบ เช่น สารจำพวก โพลีไวนิล ไพโรริโดน และสารทำความสะอาดผสมกันอย่างดี

คอนดิชันเนอร์ชนิดปรับสภาพความเป็นกรดด่าง มีไว้เพื่อเรียกหรือฟื้นฟูสภาพความเป็นกรดด่าง ให้คืนสู่ความเป็นกรดอ่อนที่ค่า 4.5 ความตั้งใจนี้ยังได้ประโยชน์อย่างมาก เพราะหากแชมพูหรือการใช้สารเคมีที่ทำการเปลี่ยนสีผม หรือดัดให้เข้ารูปทรง ที่ใช้มีฤทธิ์เป็นด่าง คอนดิชันเนอร์ก็ยังช่วยได้อย่างดี การใช้คอนดิชันเนอร์ประเภทนี้ในตอนท้ายสุดของการดูแลเส้นผมจึงเป็นที่นิยมมาก สารที่ช่วยปรับสภาพความเป็นกรดนี้ก็ได้แก่ กรดอ่อนตามธรรมชาติ เช่น กรดซิติก กรดทาร์ทาริก และกรดแลคติก

สารคอนดิชันเนอร์ที่กล่าวมาทั้ง 3 ชนิด อาจถูกบรรจุหรือนำเสนอในรูปแบบต่างๆ เพื่อความสะดวกในการใช้งาน หรือเพื่อสนองความชอบของ

แต่ละบุคคล

น้ำมันร้อน...เป็นคอนดิชันเนอร์ที่มีความมันสูงจะอยู่ในรูปของหลอด น้ำมันที่ต้องนำไปแช่ในน้ำร้อนให้น้ำมันในหลอดอุ่นเสียก่อน จึงนำออกมาใช้โดยการนวดลงบนหนังศีรษะและเส้นผม หลังจากที่ได้สระทำความสะอาดเส้นผมและซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาดเสียก่อน ทิ้งไว้เป็นระยะเวลาพอสมควรแล้วจึงล้างออกด้วยแชมพูอ่อนๆ

คอนดิชันเนอร์ที่มีสารเฮนนาแวกซ์เป็นส่วนผสม...ชื่อเฮนนาอาจทำให้เข้าใจผิดว่าจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของสีผม ซึ่งที่จริงไม่ได้เป็นเช่นนั้นหรอกนะครับ เพราะเฮนนาแวกซ์จะทำหน้าที่เหมือนน้ำมันร้อนที่อธิบายไว้ข้างต้น

คอนดิชันเนอร์ชนิดสเปรย์...ชนิดนี้เหมาะที่จะใช้ก่อนที่จะมีการจัดแต่งทรงผม เพราะจะเป็นการป้องกันความรุนแรงของสารเคมีและวิธีการต่างๆ เช่น การใช้ความร้อน และการเป่าผมที่จะช่วยจัดรูปทรงของเส้นผมให้ดูดีตามชอบใจ นอกจากนี้คอนดิชันเนอร์ในรูปของสเปรย์ ยังช่วยลดการเกิดไฟฟ้าสถิตที่ทำให้ผมชี้ตั้งเสียรูปทรงอีกด้วย

สารคอนดิชันเนอร์แบบอินเทนซีฟ...จะเน้นการฟื้นคืนความยืดหยุ่นและความมีสปริงของเส้นผม การใช้ก็ต้องใช้ขณะผมเปียกหลังการสระผมใส่คอนดิชันเนอร์ชนิดนี้ไว้ประมาณ 5-20 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำเปล่าซึ่งจะแตกต่างจากการใช้น้ำมันร้อนหรือเฮนนาแวกซ์

สารคอนดิชันเนอร์ที่ปล่อยทิ้งไว้บนศีรษะได้...สามารถใช้ได้ทุกวัน ช่วยแก้ไขสภาพแห้งและการชี้ตั้งของเส้นผมที่เกิดจากกระแสไฟฟ้าสถิตได้ดี เพราะจะให้ความชุ่มชื้นและให้ความเงางาม บางครั้งมีการเพิ่มคุณสมบัติให้ทนต่อความร้อนที่ใช้ในการปรับแต่งทรงผมด้วย เหมาะที่จะใช้กับเส้นผมที่มีขนาดบางและเส้นเล็ก

คอนดิชันเนอร์ที่เรียกกันว่า สารรีสตรักเจอร์...เพราะความไฮเทคที่ต้องการให้เส้นผมที่สูญเสียองค์ประกอบของโปรตีนในชั้นคอร์เทคและเซลล์ในชั้นคิวติเคลหรือผิวเคลือบได้รับการฟื้นฟู โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเส้นผมเริ่มสูญเสียความยืดหยุ่นและความแข็งแรง คอนดิชันเนอร์ในกลุ่มนี้จึงมุ่งเน้นการใช้สารที่เสริมสร้างเซลล์และโปรตีนโดยตรง ซึ่งต้องสามารถซึมซาบเข้าไปในชั้นที่มีปัญหานั้นเพื่อให้เกิดผล สามารถช่วยปรับสภาพของเส้นผมได้ในระดับหนึ่งเท่านั้น เพราะเส้นผมที่เสียหายอย่างมากไม่



สามารถทำให้กลับมาดีดังเดิมได้ เพียงแต่ช่วยยืดอายุและรักษาสภาพให้ไม่เลวร้ายจนเกินไปเท่านั้น ต้องรอจนโคนผมสร้างส่วนดีขึ้นมาให้ดูกันใหม่เท่านั้น

สารคอนดิชันเนอร์ที่มุ่งเน้นสำหรับการดัดและการเปลี่ยนสีผม... หลังการเปลี่ยนสีผมจะเกิดรูพรุนบนเส้นผม ทำให้ต้องใช้คอนดิชันเนอร์ที่เหมาะสมเข้ามาแก้ไข และช่วยรักษาสีใหม่ที่ใส่เข้าไปไม่ให้จางหรือซีดเร็วเกินไปด้วย ส่วนที่ใช้หลังการดัดผมก็มักจะต้องสามารถรักษาสมดุลของสภาวะกรดด่างและเสริมให้เส้นผมที่ถูกดัดนั้นคงความมีสปริงที่ดูมีชีวิตชีวา

การรักษาเส้นผมที่แตกปลาย...ต้องใช้เทคนิคพิเศษ คือ จะต้องใช้สารที่สามารถสร้างฟิล์มบางๆ รัดรอบๆ เส้นผม และฟิล์มนี้ยังมีคุณสมบัติให้ความเงางามและเรียบอย่างสม่ำเสมอ ต้องทำความเข้าใจด้วยว่าสารเคลือบพิเศษนี้จะหลุดออกไปทันทีที่มีการหวีหรือสระด้วยสารทำความสะอาดชนิดใดก็ตาม การแก้ปัญหาเส้นผมแตกปลายจึงช่วยได้ในระยะเวลาสั้นๆ เท่านั้น

คอนดิชันเนอร์ที่มีสารกันแดด...คอนดิชันเนอร์ชนิดนี้ จะมีส่วนผสมของสารกันแดดที่ปกติพบได้ทั่วไปในครีมกันแดด

ปัญหาของคุณๆ เป็นแบบไหน ก็เลือกใช้ให้ถูกชนิดก็แล้วกันนะครับ หรือถ้าไม่มั่นใจก็ไต่ถามขอคำปรึกษาจากสถาบันทรงผมที่เชื่อถือได้ แล้วต้องใช้วิจารณญาณให้ดีด้วยว่า ควรเชื่อมากน้อยแค่ไหนอย่างไร เพราะบางแห่งบางที่ก็เน้นขายของจนไม่นึกถึงความเหมาะสมจริงๆ

การนวดหนังศีรษะ

คุณๆ ที่เข้าร้านเสริมสวยเป็นประจำ เพื่อให้ช่างช่วยสระผมให้ คงจะได้พบกับบริการพิเศษเมื่อถึงช่วงเวลาของการบำรุงผมด้วยคอนดิชันเนอร์ นั่นคือการนวด ไม่ว่าจะนวดหนังศีรษะ ต้นคอ ขมับ ฯลฯ หลายคนอาจจะจั๊กจี้ แต่อีกหลายคนก็โปรดปรานช่วงเวลานี้เหลือเกิน เพราะช่วยทำให้คุณสบาย ผ่อนคลาย บางครั้งหลับไปเลยก็มี

จึงปฏิเสธไม่ได้เลยว่าการหมุนเวียนของเลือดไม่ว่าในส่วนใดของร่างกายหากดีก็มีผลบวกต่อเนื้อหนังหรือร่างกายส่วนนั้นๆ สำหรับเส้นผมแล้วการไหลเวียนของเลือดก็จำเป็นไม่ต่างไปจากส่วนอื่นๆ ของร่างกาย การนวดหนังศีรษะย่อมเกิดประโยชน์อย่างแน่นอน หากเราจะมาพิจารณาในประเด็นนี้ให้ถี่ถ้วนขึ้นก็อาจได้อะไรเป็นประโยชน์อยู่บ้าง

- การนวดหนังศีรษะเพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้น ก็ย่อมทำให้เกิดการหลั่งของน้ำมันจากต่อมใต้ผิวหนังมากเช่นกัน จึงไม่ควรทำเป็นอย่างยิ่งหากคุณมีอาการผมมันอยู่แล้ว
- การนวดขณะหนังศีรษะที่แห้งมากๆ ก็เกรงว่าจะเกิดความระคายเคือง จึงต้องมีการตระเตรียมเป็นพิเศษสำหรับกรณีนี้
- การนวดช่วยทำให้เซลล์ของหนังศีรษะที่ตายแล้วหลุดลอกออกได้ง่าย
- การนวดต้นคอเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่เกร็งเนื่องจากความเครียด ก็สามารถช่วยให้การไหลเวียนของเลือดบนหนังศีรษะดีขึ้นด้วยเหมือนกัน
- การให้คนอื่นนวดให้นั้น ถึงแม้จะสะดวกก็ตาม แต่ก็ต้องดูแลความสะอาดของคนนวดด้วย เพราะการสัมผัสกับหนังศีรษะโดยตรงอาจนำเชื้อโรคชนิดต่างๆ มาอยู่บนหนังศีรษะของคุณได้ หูด แบคทีเรีย เป็นสิ่งที่พบได้เสมอกับสาวไทยที่สระผมและนวดกับร้านที่ไม่รักษาความสะอาดและสุขอนามัยให้ได้มาตรฐาน น่ากลัวนะครับ

เพราะฉะนั้น หันมานวดตัวเองจะปลอดภัยไร้กังวลดีกว่า ซึ่งจะว่าไปแล้วก็ไม่ใช่เรื่องยากเย็นแสนเข็ญอะไรนัก ปล่อยให้คนขี้เมื่อยทั้งหลายเขาไปให้คนอื่นนวดจนติดหูดติดแบคทีเรียกันเถอะครับ แต่ถ้าคุณฝึกฝนการนวดด้วยตัวเองไว้เป็นอย่างดีแล้ว อาจเป็นผลพลอยได้ทำให้คุณๆ ขี้เมื่อยหวนกลับมาให้มือปราบประจำบ้านช่วยนวดให้ก็จะดีไม่น้อย ผลัดกันนวดคนละหนุบคนละหนับ...สนุกดีออก

การนวดด้วยตนเองมีวิธีง่าย ๆ ที่น่าสนใจ ดังนี้ครับ

■ การนวดเป็นจังหวะอย่างช้า ๆ มีชื่อเรียกว่า เอฟฟรูเรจจ์ โดยใช้สองมือตั้งต้นจากตรงกลางในส่วนด้านหน้าของศีรษะ แล้วกดและลากไปทางด้านหลังจนสุดที่ท้ายทอย แล้วเริ่มต้นใหม่ที่ด้านข้างทั้งสองข้างโดยให้มืออยู่บริเวณขมับแล้วกดและลากโค้งไปตามรูปของกะโหลกศีรษะจนถึงด้านข้างของคอแล้วลงมาที่ไหล่ทั้งสองข้าง

■ การนวดแบบ เปตริสเสตร์ เป็นการนวดที่ใช้ปลายนิ้วมือกดลงบนหนังศีรษะในแนวเกือบตั้งฉาก แล้วคลึงในลักษณะหมุนวนให้ผิวหนังเกิดการขยับและเคลื่อนบนกะโหลกศีรษะ การทำเช่นนี้จะไม่มีการเคลื่อนของนิ้วมือ มีข้อพิเศษคือกำหนดให้การคลึงให้หนังศีรษะหมุนนั้น ให้ทำสวนทางกันระหว่างมือซ้ายและมือขวาโดยเฉพาะเจาะจงว่ามือขวาหมุนตามเข็มนาฬิกาและมือซ้ายหมุนทวนเข็มนาฬิกา เมื่อทำเสร็จแล้วก็เลื่อนตำแหน่งของการนวดไปยังบริเวณอื่น ๆ จนทั่วหนังศีรษะ บางครั้งมีการกำหนดว่าควรเริ่มต้นจากท้ายทอย แล้วขยับมาที่บริเวณรอบหู แล้วไต่มาตามแนวขอบของเส้นผมจนมาบรรจบกันตรงด้านหน้า แล้วค่อยเขยื้อนมาที่กลางศีรษะจนมาจบลงที่ท้ายทอยเหมือนเดิม นอกจากนั้นหากสามารถทำการขยับมือทีละข้าง โดยให้มืออีกข้างทำงานอยู่ก่อนก็จะทำให้การนวดดำเนินไปอย่างไม่ขาดตอน

■ การนวดแบบก่อให้เกิดการเสียดทาน คล้ายกับการขยี้หนังศีรษะอย่างรวดเร็วซึ่งก็เป็นวิธีที่ทำกันเป็นประจำโดยไม่รู้ตัวขณะสระผม หากแต่ทำให้เป็นระเบียบมากขึ้นโดยเริ่มต้นจากด้านหน้าแล้วไล่ไปด้านหลังแล้วกลับมาทำซ้ำอีกครั้ง

การนวดไม่ว่าจะเป็นวิธีใดก็ตาม ควรจะสร้างความสบาย ความผ่อนคลาย และความรู้สึกดี ๆ แก่เราเมื่อเสร็จสิ้นการนวดนั้น

ผมสะอาดด้วยแชมพูขวดโปรด ตามด้วยการชโลมคอนดิชันเนอร์เพื่อบำรุงเส้นผมและลดความตึงผิวของเส้นผม แถมด้วยการนวดผ่อนคลายหนังศีรษะให้เลือดหมุนเวียนได้ดี เพียงเท่านี้คุณก็เดินออกจากห้องน้ำอย่างตัวเบา

แต่ช้าก่อนครับ เรื่องต่อไปก็สำคัญไม่แพ้กัน

การทำผมให้แห้ง

ฟังดูง่าย และดูเหมือนจะไม่ได้อะไรเลยหากพูดว่า การทำผมให้แห้งที่ดีที่สุด คือ ปล่อยให้แห้งเองตามธรรมชาติ คุณอาจจะทำให้เส้นผมแห้งได้เร็วขึ้นด้วยการใช้ผ้าขนหนูค่อยๆ ซับให้แห้ง แต่ไม่ควรถึงกับขยี้อย่างเอาเป็นเอาตาย เพราะจะทำให้เส้นผมหัก ขาด และเสียหายได้

การปล่อยให้แห้งเองนี้ทำให้ความชุ่มชื้นจากน้ำคงอยู่บนเส้นผมนานที่สุด และการระเหยแห้งเองนี้จะทำให้แรงดึงต่างๆ ที่อยู่ในเนื้อผมแสดงคุณสมบัติของมันเองอย่างเต็มที่ เส้นผมที่ยาวโดยธรรมชาติก็จะมีน้ำหนักและสลวยเป็นเงางาม ส่วนเส้นผมที่มีลักษณะโค้งงอก็จะมีการสปริงตัวที่ชวนมองและทำให้น่าหลงใหลได้ไม่มีวันลืม

แต่...เวลาตัวเดียวเท่านั้นที่ทำให้การทำให้ผมแห้งเป็นปัญหา เพราะชีวิตสมัยใหม่ทำให้เราเหลือเวลาน้อยลงแม้กระทั่งจะปล่อยให้เส้นผมแห้งโดยเฉพาะคนที่มีผมดกและหนาตามธรรมชาติย่อมต้องใช้เวลามากกว่าเพื่อนๆ ที่ผมแห้งแล้วและกำลังแต่งตัวจะไปทำงาน คุณก็เลยต้องลงเอยด้วยการใช้เครื่องเป่าผมอย่างช่วยไม่ได้

ถ้าจำเป็นต้องใช้เครื่องเป่าผมเพราะเวลามันบีบบังคับก็ใช้เถอะครับ แต่ขอเตือนสั้นๆ ว่า อย่าได้ใช้ความร้อนมากเกินไป เพราะนอกจากจะทำให้เส้นผมแห้ง ซึ่งจะส่งผลตามมามากมาย เช่น ผมเปราะ แตกปลาย ไม่มีน้ำหนัก ไม่เงางาม ฯลฯ นอกจากนี้ในระยะยาวเชื่อกันว่า ความร้อนที่สะสมจะทำลายรากผมทำให้เส้นผมที่จะงอกออกมาในรอบหลังๆ เมื่อคุณมีอายุมากแล้วมีขนาดเล็กและอ่อนแอลง ไม่มีความสามารถพอที่จะปกคลุมหนังศีรษะของคุณจนทั่วได้ น่าเศร้านะครับ

และการเป่าผมนั้น นอกจากจะทำให้ผมแห้งแล้ว คุณก็ทราบดีว่าสามารถช่วยคุณแต่งทรงผมได้อีกด้วย เช่น จัดให้เกิดการโค้งงอตามที่คุณต้องการ หรือสามารถทำให้เส้นผมพองตัวดูฟูขึ้นก็ได้อีกด้วย แต่ก็ระวังไว้นะครับ อย่าติดใจจนเพลินแล้วเกิดปัญหาอย่างที่ได้เตือนเอาไว้แล้ว

การทำให้ผมแห้งด้วยการนวดด้วยนิ้วมือ ก็เป็นการปฏิบัติที่ดี เพราะนอกจากได้ประโยชน์จากการนวดแล้ว นิ้วมือที่สางเส้นผมนั้นนุ่มนวลต่อเส้นผมมากกว่าหวีทุกชนิด และการทำเช่นนี้บ่อยๆ ก็ทำให้ผมโค้งงอเล็กน้อยเป็นธรรมชาติดูดีอีกด้วย

การเลือกเครื่องเป่าผม



ไหนๆ ก็ต้องใช้ เพราะในยุคโลกาภิวัตน์เวลาไม่คอยท่าใคร เครื่องเป่าผมจึงกลายเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกที่จำเป็นมาก และเมื่อจำเป็นต้องใช้คุณก็จำเป็นต้องเลือกชนิดที่เหมาะสมไว้ให้ได้สักอันหนึ่งก็จะดีมาก

การเลือกเครื่องเป่าผมจึงต้องเป็นเรื่องที่ควรให้ความสนใจอย่างมาก เครื่องเป่าผมที่ดีนั้นควรจะสามารถปรับความแรงของ
ลมร้อนได้ว่ามากหรือน้อย ปรับความแรงของลมให้แรงและเบาได้ การมีเครื่องมือที่ช่วยกระจายความร้อนให้ทั่วถึงเพื่อดูแลเส้นผมที่โค้งงอได้ด้วย นอกจากนั้นน้ำหนักของเครื่องเป่าผมจะต้องเบา และมีรูปร่างสะดวกต่อการใช้งาน ที่อย่างน้อยสามารถถือได้นานประมาณ 15 นาที

การสางและการหวีผม

การหวีและสางผมนั้นช่วยให้ผมไม่ขมวดตัวเป็นปมและพันกันยุ่ง นอกจากนั้นก็ยังทำหน้าที่คล้ายการนวดหนังศีรษะ เพราะสามารถกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และทำให้เซลล์หนังศีรษะที่ตายแล้วหลุดลอกออกมาได้สะดวกไม่ติดอยู่กับเส้นผม การสางผมอย่างสม่ำเสมอจากโคนจนถึงปลายนั้น ยังช่วยให้เซลล์ชั้นนอกของเส้นผมเรียงตัวกันเป็นระเบียบทำให้เกิดความเงางามอย่างที่ควรจะเป็น

การสางและหวีผมนั้นควรจะทำเฉพาะตอนที่ผมแห้งเท่านั้น เพราะขณะที่ผมเปียกเส้นผมจะมีความอ่อนแอสามารถถูกยืดออกและทำให้เส้นผมขาดได้ง่ายๆ หากคุณมีเส้นผมที่พันกันยุ่งเหยิงควรจะสางให้เรียบร้อยขณะที่ผมแห้งให้ดีเสียก่อนจึงจะสระผม โดยเริ่มต้นด้วยการใช้หวีที่มีซี่ห่างๆ แล้วค่อยๆ สางผมออกเป็นส่วนๆ ด้วยวิธีการหวีผมตามปกติ แต่ให้เลือกสางผมตรงส่วนปลายให้เสร็จเสียก่อน แล้วค่อยขยับขึ้นไปจนถึงโคน

แต่อยากจะทำความเข้าใจกับคุณๆ เสียก่อนว่า การหวีหรือแปรงผมที่ช่วยทำให้ผมเงางามนั้น ก็มีข้อแม้เหมือนกัน เพราะการทำเช่นนี้เป็นการก่อให้เกิดแรงเสียดทาน ความร้อน และกระแสไฟฟ้าสถิต ต่อผิวของเส้นผมได้เหมือนกัน หากคุณแปรงเส้นผมแรงและบ่อยเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเส้นผมเดิมนั้นอ่อนแอและแห้งมากอยู่แล้ว

การแปรงผมย้อนแนว คือ แปรงจากปลายผมไปยังโคนผม จะเป็นการทำลายเซลล์ผิวของเส้นผมอย่างรุนแรง เพราะจะทำให้เซลล์เหล่านี้เผยอตัวขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้เส้นผมก็จะดูไม่เงางามอีกด้วย ในประวัติศาสตร์หรือสังคมที่ล้าสมัยไม่มีการสระล้างผมด้วยแชมพูต่างๆ การสางผมจึงเป็นวิธีทำความสะอาดที่ดีที่สุดอันหนึ่ง ในลักษณะเช่นนั้นการแปรงผมยังเป็นตัวช่วยกระจายน้ำมันธรรมชาติที่สะสมมากมายที่หนังศีรษะ ให้ได้ออกมาเคลือบเส้นผมให้ทั่วและเสมอกันตลอดความยาวของเส้นผม เหมือนกับการใส่คอนดิชันเนอร์ของคนสมัยใหม่ เพราะฉะนั้นการสางผมจึงเป็นที่นิยมอย่างมากในอดีต และทำให้เกิดคำร่ำลือว่าหากหวีหรือสางผมมากกว่า 100 ครั้งต่อคืน ก็จะทำให้ผมงาม แต่คงไม่เหมาะสำหรับคุณๆ ในปัจจุบัน

อย่าลืมว่า ถึงอย่างไรก็ดีการมีหวีที่มีซี่ห่างนั้น สามารถทำให้เราสางผมตอนเปียกได้ และถือว่าจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคุณที่มีผมยาว

แปรงและหวี...อุปกรณ์คู่มือคู่ผม

ถ้าคุณมีผม คุณก็ต้องมีอุปกรณ์คู่มือ เพื่อช่วยให้ผมเข้ารูป สลวย เงางาม เพราะฉะนั้น แปรงและหวี จึงเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ และต้องเลือกให้ดีด้วย

ส่วนใหญ่แล้ว แปรงจะทำด้วยวัสดุที่แข็งกระด้างพอสมควร ไม่ว่าจะเป็นของที่นำมาจากธรรมชาติหรือวัสดุสังเคราะห์ ขนหมูก็สามารถนำมาทำแปรงผมได้ รวมถึงเส้นใยพลาสติก ใยไนลอน และเส้นลวด ขนแปรงที่แข็งเหล่านี้ จะถูกจัดเรียงตัวเป็นแถวหรือเป็นกลุ่ม แล้วถูกยึดอยู่บนฐานของแปรงที่ทำด้วยไม้หรือพลาสติก เส้นผมที่หลุดร่วงจะถูกกักไว้ในช่องว่างระหว่างซี่แปรงเหล่านี้ ถ้าหากซี่ของขนแปรงห่างมากเท่าใด การแปรงผมก็จะง่ายมากเท่านั้น

แปรงที่มีเส้นผมที่หลุดร่วงสะสมอยู่ควรได้รับการดูแลทำความสะอาดอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการดึงเอาเศษผมเหล่านั้นทิ้งเสีย แล้วใช้น้ำสะอาดที่อุ่นหรือผสมสบู่เล็กน้อยชำระล้างฐานของแปรงและขนแปรง แล้วตาก

ให้แห้งก่อนนำมาใช้ใหม่

แปรงที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติ สามารถทำความสะอาดโดยไม่ต้องคำนึงถึงสิ่งปลีกย่อยมากนัก แต่แปรงที่มีฐานแปรงเป็นยางและพองตัวด้วยลม ต้องระวังไม่ให้น้ำซึมเข้าไปตามรูเหล่านี้ เวลาทำความสะอาดแปรงนั้น ๆ

การเลือกแปรงที่ดีสักอันหนึ่งควรพิจารณาให้ดี แปรงที่มีความยืดหยุ่นของขนแปรงจะดีกว่า ทั้งนี้เพราะเมื่อขนแปรงวิ่งผ่านเส้นผมก็จะยืดหยุ่นไปตามความสามารถ จะไม่กระชากเส้นผมกันแบบเอาเป็นเอาตาย ซึ่งสามารถทำให้เส้นผมเสียหายถึงกับขาดได้

สำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องไฟฟ้าสถิตที่เกิดจากการแปรงผม หมอขอแนะนำว่าควรเลือกหาแปรงที่ทำมาจากวัสดุธรรมชาติ เพราะวัสดุที่ทำมาจากพลาสติก จะทำให้เกิดไฟฟ้าสถิตได้ง่าย และควรจะเลือกแปรงที่มีขนแปรงที่มีปลายเป็นตุ่ม เพราะจะไม่ระคายต่อหนังศีรษะ แต่ก็มีข้อเสียเพราะตุ่มที่ปลายซี่แปรงนี้สามารถพันกับเส้นผมที่มีลักษณะโค้งงอได้ อาจทำให้การแปรงผมยุ่งยาก เส้นผมพันกันเป็นปมได้ง่าย

สำหรับหวีที่ดี ก็ต้องเป็นหวีที่มีซี่ราบเรียบ และไม่มีส่วนคมที่สามารถกัดเส้นผมได้ หวีที่มีซี่ห่างนั้น จำเป็นอย่างยิ่งหากคุณมีผมหยิก และแน่นเหมือนผมของสาวแอฟริกันแคริบเบียน

ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผม

ความต้องการรักษาทรงผมให้คงรูปทรง เป็นแรงผลักดันทำให้มีการคิดค้นผลิตภัณฑ์ขึ้นมามากมาย ไม่ว่าจะเป็นในรูปของ ครีม แวกซ์ สเปรย์ และสารที่ทำให้ความเงางามคงทน

ไหน ๆ ก็จะสวยกันทั้งทีแล้ว เราก็ต้องสวยอย่างชาญฉลาด ไม่ให้ใครมาหลอกให้ใช้ผลิตภัณฑ์นานัปการโดยไม่จำเป็นได้ ลองมาหาความรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เหล่านี้กันดูบ้าง

เดิมทีแล้วสารเหล่านี้ก็เริ่มมาจากคอนดิชันเนอร์นั่นเอง ซึ่งเราทราบ ๆ กันอยู่ว่า มีไว้เพื่อคงสภาพที่ดีของเส้นผมเอาไว้ไม่ให้การดูแลทำความสะอาดและแต่งทรงผมทำร้ายเส้นผมจนเจ้าของเส้นผมไม่เล่นด้วยแล้ว แต่เพราะความต้องการต่อเนื่องในเรื่องของการรักษาทรงผมที่อุตส่าห์เสียเวลาไปทำเป็นชั่วโมงเป็นปัจจัยสำคัญ การพัฒนาผลิตภัณฑ์เพื่อป้องกันการเสียหายของเส้นผม จึงเริ่มกลายหรือก่อรูปมาเป็นผลิตภัณฑ์ดูแลรักษา

ทรงผมไป ซึ่งถือว่าเป็นวิวัฒนาการที่น่าสนใจทีเดียว

สารสำคัญตัวแรกก็คือ น้ำมัน น้ำมันที่นำมาใช้มักจะเป็นน้ำมันแร่มากกว่าน้ำมันที่สกัดมาจากพืช ทั้งนี้เพราะน้ำมันแร่จะติดอยู่บนเส้นผมไม่ซึมลึกลงไปในเส้นผม แต่จะเคลือบทำให้เส้นผมดูเงางามอยู่เสมอ นอกจากนั้นน้ำมันแร่ยังไม่สลายตัวเร็วจนเกินไปทำให้ช่วยคงรูปทรงไว้ได้เป็นอย่างดี กรณียกเว้นที่ต้องใช้น้ำมันที่สกัดมาจากพืชจะมีก็ต่อเมื่อต้องการลดอาการระคายเคือง ฉะนั้นหากคุณใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมแล้วมีอาการระคายเคืองก็ควรหันมาใช้ตัวใหม่ที่มีส่วนผสมของน้ำมันที่สกัดมาจากพืชทดแทนน้ำมันแร่ส่วนผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมที่ผลิตจากน้ำมันจากสัตว์ เช่น สารจำพวกลาโนลิน นั้นมีน้อยมาก

การใช้สารชนิดนี้ ควรใช้เพียงเล็กน้อย บีบใส่ลงในฝ่ามือแล้วขยี้ให้ทั่วก่อนนำมาใส่ผม วิธีใส่ก็เพียงใช้ฝ่ามือที่มีน้ำมันนั้นมาสางเส้นผมให้ทั่วทั้งชั้นในและนอก ควรระมัดระวังไม่ใช้สารแต่งทรงผมมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดความเหนอะหนะ หลังจากสางผมด้วยมือแล้ว ให้ใช้หวีหวีให้สารเคมีนั้นกระจายให้ทั่วทั้งเส้นผมเพื่อให้เกิดความงามตามที่ต้องการ

สารที่ช่วยให้ความเงางามมากขึ้น ปกติจะอยู่ในรูปของน้ำมันที่สามารถสเปรย์ได้ การฉีดนั้นควรให้กระป๋องสเปรย์ห่างจากเส้นผมประมาณ 1 ฟุต

แวกซ์ มีไว้สำหรับเพิ่มน้ำหนักให้เส้นผม วิธีใช้ก็ไม่ยากอะไรให้ใส่แวกซ์ลงบนฝ่ามือแล้วขยี้เบาๆ ให้เกิดความร้อนก่อน แล้วให้รีบสางลงบนเส้นผมอย่างรวดเร็วก่อนที่แวกซ์นั้นจะเย็นลง เมื่อแวกซ์เย็นลงสารนี้จะสามารถช่วยรักษาทรงผมและทำให้ผมมีน้ำหนักมากขึ้น ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เหมาะที่จะใช้กับสาวที่มีผมยาวและมีการโค้งงอ

สเปรย์สำหรับจัดแต่งทรงผม สารที่นำมาใช้ส่วนใหญ่เป็นสารประกอบที่เป็นสารอินทรีย์ ซึ่งสามารถก่อตัวเป็นสารโมเลกุลใหญ่ที่เรียกว่าโพลีเมอร์ สารนี้สามารถละลายในแอลกอฮอล์ ซึ่งทำให้นำมาเคลือบเส้นผมเพื่อช่วยให้ผมดูเงางามขึ้น สารโพลีเมอร์ที่ใช้กันอยู่ในปัจจุบันมี สารโพลีไวนิลไพโรรินโดน (พีวีพี) และสารโพลีไวนิลอะซิเตท (พีวีเอ) โดยใช้ร่วมกัน แต่มีความเข้มข้นต่างกัน คือ ในการใช้ปกติจะมีสารพีวีพี 60% และสารพีวีเอ 40% ส่วนการใช้เพื่อให้ทรงผมคงที่มากๆ ความเข้มข้นต้องต่างออกไป คือ สารพีวีเอจะเพิ่มสูงขึ้นเป็น 70% ผสมกับสารพีวีพี 30% นอกจากนี้ยังมีการใช้

สารโพลีเมอร์ตัวอื่นได้ด้วย เช่น ไวนิลอะซิเตท โครโตนิกแอซิด เอททิวเมททิวอะไครเรท และเมททิวอะไครริก แอซิด เพราะโพลีเมอร์พวกนี้มีคุณสมบัติเป็นกรดอ่อนๆ สารช่วยการปรับค่าความเป็นกรดด่างจึงถูกผสมลงไปในสูตรด้วย สารเหล่านี้ เช่น ไตรโซโพพาโนลามีน หรือ 2-อะมิโนเมททิวโปรปานอล

ความเข้มข้นของสารปรับค่ากรดด่าง จะช่วยบ่งชี้ความสามารถว่าสูตรสเปรย์รักษาทรงผมนี้เหมาะสมหรือไม่ นอกจากนั้นต้องไม่ลืมว่ามีการผสมน้ำหอม และสารที่ต้องใช้กับสเปรย์ เช่น สารบิวเทนและโปรเปน อยู่ด้วยอย่างแน่นอน และสารนี้สามารถทำให้เกิดอาการแพ้ของหนังศีรษะและผิวหนังโดยรอบศีรษะ นอกจากนั้นอาจไปสัมผัสคนใกล้ชิดให้มีอาการแพ้อีกด้วย สารบิวเทนและโปรเบนก็ติดไฟง่าย การทิ้งกระป๋องสเปรย์เหล่านี้จึงต้องระวังไม่นำไปเผาเพราะจะเกิดการลุกไหม้และระเบิดได้

การสเปรย์สารเหล่านี้ลงบนเส้นผมจะทิ้งคราบที่เหมือนแลกเกอร์เอาไว้ และเมื่อส่วนที่เป็นแอลกอฮอล์ระเหยออกไปแล้ว ก็จะเหลือแต่ส่วนที่เป็นเหมือนกับใยพลาสติกเคลือบอยู่ ซึ่งจะช่วยทำให้เส้นผมที่ถูกจัดทรงจับตัวอยู่ตามที่เราต้องการ

แต่เพื่อช่วยกันรักษาสภาพของชั้นโอโซน เราควรจะสนับสนุนโดยการหลีกเลี่ยงหรือไม่ใช้สารสเปรย์ยี่ห้อที่มีส่วนผสมของสารซีเอฟซีมีบริษัทต่างๆ มากมายที่เลิกใช้สารตัวนี้แล้ว และหันมาผลิตผลิตภัณฑ์ที่ใช้การปั๊มด้วยมือแทน ก็ถือว่าเป็นการช่วยกันรักษาสิ่งแวดล้อมให้ดีขึ้น

หมอว่า...เรามาสวยไปพร้อมๆ กับโลกสวยจะดีกว่านะครับ


T A W.

ผมกับฤดูกาล

บทที่ 6

ฤดูกาลผ่านไป ใจคนก็เปลี่ยนแปลง
ผม...ก็เช่นเดียวกัน!

หมายถึง ผมบนศีรษะนะครับ ไม่ใช่ตัวของผมซึ่งเป็นหมอ ต่อให้ฤดูกาลหรือเวลาผ่านไปมากและเร็วแค่ไหน หมอก็ยังคงเหมือนเดิม เคยเป็นห่วงคนไข้อย่างไร ทุกวันนี้ก็เป็นอย่างนั้น จะมีเปลี่ยนไปบ้างก็ตรงความรู้ความสามารถที่เพิ่มมากขึ้น ค้นคว้าหาวิธีรักษาความทุกข์ทางจิตใจของคนไข้ที่มาจากความเดือดร้อนทางกายได้มากและมีผลดีต่อคนไข้ยิ่งๆ ขึ้น

ฉะนั้นหายห่วงได้เลยครับ สำหรับคุณๆ ที่ประสบปัญหาเรื่องเส้นผม เพราะทุกวันนี้...หมอมีวิธีการ DIHAM® ที่สามารถช่วยเหลือคนไข้ได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตาม ถ้าคุณๆ รู้จักดูแลรักษาเส้นผมและหนังศีรษะให้อยู่ดีมีสุขตามธรรมชาติคู่กับตัวคุณไปนานแสนนานและเรียนรู้ที่จะชะลอไม่ให้สมรรถ-

ภาพต่างๆ เสื่อมถอยไปเพราะกาลเวลาที่ผ่านไป รวมทั้งรู้จักปรับเปลี่ยนการดูแลให้ถูกต้องตามฤดูกาล แล้วละก็ รับรองว่ากว่าจะถึงเวลาที่คุณจะให้หมอลงมือรักษาก็ยืดระยะเวลาไปได้อีกนาน

ดังนั้นอย่าประมาทนะครับว่า เราได้ดูแลรักษาเส้นผมและหนังศีรษะเป็นอย่างดีทุกวี่วัน ฤดูที่ผันแปรไปคงไม่สามารถสร้างปัญหาให้เกิดขึ้นได้

เพราะมันไม่ใช่อย่างนั้น ในความแตกต่างของอุณหภูมิ ระดับการพัดผ่านของลม ความแห้งแล้งของอากาศ มีความสำคัญและส่งผลต่อ...ผมทั้งนั้น

เอาละมาว่ากันถึงเรื่องของฤดูกาลที่เปลี่ยนไป ทำให้ผมคุณเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง...

สำหรับบ้านเรา มีอยู่ 3 ฤดู คือ ฤดูร้อน ฤดูฝน ฤดูหนาว ไม่ใช่ ฤดูร้อน ฤดูร้อนมาก ฤดูร้อนแทบตาย แบบที่เราๆ รู้สึกกันนะครับ

ในแต่ละฤดู Lifestyle ของเราก็แตกต่างกัน เช่น...

ฤดูร้อนต้องขอหยุดพักร้อนไปนอนทะเลเล่นน้ำให้ชุ่มฉ่ำ

ฤดูฝนขออยู่ใต้ชายคาเป็นอาจินต์ไม่ไปไหนให้ตัวเปียกปอน ต้องสระผมทุกครั้งหลังถูกละอองฝนอันเย็นฉ่ำ ไข้หวัดจะได้ไม่ถามหา

ฤดูหนาวลมแรงเย็นยะเยือกขอเป็นศัตรูกับการอาบน้ำ แต่ก็เป็นเรื่องท้าทายดีถ้าจะเดินทางไปโต้ลมหนาวยังเมืองเหนือ

ในเมื่อ Lifestyle เราเปลี่ยนแปลงไปตามฤดูกาล การกระทำต่างๆ เพื่อดูแลรักษาอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายก็ต้องปรับเปลี่ยนตามสภาพการณ์ไปด้วย

การดูแลเส้นผมระหว่างช่วงหยุดพักร้อน

แน่นอนว่า เมื่อถึงหน้าร้อนที่อากาศร้อนจัด แถมมีช่วงวันหยุดเทศกาลสงกรานต์ให้เราได้ลาพักร้อนต่อเนื่องไปเที่ยวในที่ที่ลมพัดโชยเย็นสบาย มีน้ำทะเลกับฟ้าใสยวนยั่วหัวใจให้พุ่งตัวลงไปดำผุดดำว่ายให้สดชื่น

แต่ 2 สัปดาห์ท่ามกลางแสงแดด และการได้ว่ายน้ำบ่อยๆ ไม่ว่าจะในสระหรือในทะเล สามารถทำให้เส้นผมของคุณเสียหายมากกว่าสิ่งอื่นๆ รวมกันตลอดทั้งปี แสงอัลตร้าไวโอเลตสามารถทำให้ผิวเคลือบส่วนนอกเสื่อมไปอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังทำลายน้ำมัน และความชุ่มชื้นของเส้นผมอีกด้วย

ลมแรงๆ จะทำให้ผมพันและตีใส่กันเหมือนปลายแส้ที่หวดใส่เนื้อผ้า และจะเป็นผลทำให้ผมเสียหายทั้งเส้นที่ถูกกระทบและเส้นที่เป็นตัวกระทบ โดยปกติแล้วปลายเส้นผมส่วนใหญ่จะทำหน้าที่เป็นตัวกระทบก็จะเกิดอาการแห้งและแตกปลาย

สารคลอรีนจากสระว่ายน้ำและเกลือจากน้ำทะเลจะทำให้ผมเสียอย่างรวดเร็วหากไม่มีการชำระล้างทำความสะอาดด้วยแชมพูที่อ่อนนุ่มอย่างหมดจดทุกครั้งหลังจากว่ายน้ำ

การป้องกันเส้นผมจากแสงแดดจึงจำเป็นพอๆ กับการป้องกันผิวหนังจากแสงอัลตร้าไวโอเลต

การป้องกันนั้นสามารถทำได้ง่ายๆ เช่น การสวมหมวก การใช้ผ้าคาดผมเมื่อคุณต้องอยู่ที่ชายหาด หรือเสริมด้วยการใช้เจลหรือสเปรย์ฉีดผมที่ผสมสารกันแดด โดยเฉพาะที่สามารถป้องกันคลื่นแสงในช่วงคลื่นอัลตร้าไวโอเลต บี เพราะช่วงคลื่นนี้จะมีผลทำลายเส้นผมสูงกว่าช่วงคลื่นอื่นๆ ฉะนั้นจึงต้องไม่ลืมที่จะใส่สารนี้เพิ่มใหม่ทุกครั้งหลังการว่ายน้ำ หรืออย่างน้อยต้องเคลือบด้วยสารคอนดิชันเนอร์

ในวันที่มีลมแรงจัด ควรจะมัดหรือรวบผมให้อยู่ข้างหลัง หรือม้วนขึ้นไปบนศีรษะเพื่อป้องกันเส้นผมพันกันเพราะแรงลม ผมยาวอาจใช้วิธีถักสานเข้าด้วยกัน นอกจากนั้นอย่าลืมใส่หมวกทับ หรืออย่างน้อยก็ใช้ผ้าคาดผม ผ้าคลุมผม และทาเจลกันแดดด้วย

หลังจากเส้นผมถูกแดดมาทั้งวัน ควรสระผมและปล่อยให้เส้นผมแห้งตามปกติ การเลือกแชมพูก็ควรให้เหมาะกับสภาพดังที่กล่าวมาในบทก่อนๆ เช่น ใช้แชมพูที่ช่วยแก้ปัญหาคลอรีนหากว่ายน้ำในสระว่ายน้ำบ่อยๆ และเนื่องจากการเที่ยวเตร่ในช่วงนี้ เส้นผมต้องผจญกับสิ่งสกปรกทุกวัน การสระผมจึงต้องทำเกือบทุกวันด้วยแชมพูอ่อนๆ จึงจะเหมาะสมที่สุด

ฤดูฝนเส้นผมก็ไม่ปลอดภัย

พอย่างเข้าสู่วสันตฤดูทีไร ไข้หวัดถามหาทีนั้น โบราณว่ากันว่าเพราะเป็นคนกระหม่อมบาง เมื่อถูกละอองฝนเพียงน้อยนิดก็พานจะเป็นไข้ เพราะฉะนั้น ทุกครั้งหลังถูกละอองฝน ผู้เฒ่าผู้แก่ก็จะบอกให้ไปสระผมเสียทุกทีไป

ที่จริงการสระผม ไม่ได้เป็นการล้างเชื้อโรคให้หลุดไปจากเส้นผม

หรอกครับ แต่ในความเป็นจริงคือ เมื่อศีรษะเราถูกละอองฝน ผมก็จะเปียกๆ แฉะๆ ถ้าหากไม่สระสางให้เรียบร้อยก็จะต้องนอนกันทั้งเปียกๆ แฉะๆ เป็นสาเหตุแห่งการเป็นไข้ แต่ถ้าถูกละอองฝนแล้วสระผมให้สะอาดเช็ดผมให้แห้ง คุณก็จะนอนหลับสบายศีรษะไม่เปียก อาการไข้ก็จะไม่ถามหา นอกเสียจากว่าคุณได้รับเชื้อไวรัสที่ลอยล่องอยู่ในอากาศเข้าไปเต็มๆ ต่อให้สระผมเซ็ตผมอย่างไร ก็ต้องเป็นไข้หวัดอยู่ดี

และด้วยเหตุแห่งการต้องสระผมบ่อยนี่เองก็ทำให้เส้นผมของคุณเกิดอาการเสียหายได้ น้ำฝนที่ทำให้ผมเปียกนั้นจะทำให้ความแข็งแรงของเส้นผมลดลงตามที่ได้อธิบายไว้แล้วอย่างละเอียดในบทก่อน

นอกจากนี้อากาศชื้นในช่วงฤดูฝน ยังเป็นสาเหตุทำให้ผมและหนังศีรษะของคุณเกิดเชื้อราได้

การหยุดพักผ่อนในวันฤดูหนาว

พอย่างเข้าเขตหน้าหนาว ลมหนาวก็โชยพัดกระหน่ำ สายลมเอื่อยมาในเวลาค่ำ ฉ่ำชื่นทุกวัน เพลงดังในอดีตของ คุณล้วน ควันธรรม บรมครูเพลงคุณพ่อของคุณวิโรจน์ ควันธรรม ดีเจ.ดังและหนุ่มตลอดกาล เพลงนี้หมอคิดว่าคนที่เกิดมาร่วมสมัยกับหมอคงเคยฮึมฮัมกันมาบ้างสักครั้งเพราะพอถึงหน้าหนาวทีไรวิทยุเป็นต้องกระจายเสียงเพลงนี้ทุกที เพลงนี้บอกไว้อย่างชัดเจนว่า หน้าหนาวมีลมโชยมาทั้งแรงและค่อย และก็ด้วยแรงลมนี่เองแม้จะฉ่ำชื่นเย็นสบายแต่ก็มีผลกระทบต่อเส้นผม

อากาศแห้งและหนาว มีผลร้ายต่อเส้นผม

ท้องฟ้าโปร่งและอากาศเย็น สบายเนื้อสบายตัวจนทำให้เราลืมไปว่าแสงแดดที่ส่องโดนเส้นผมนั้นก็ยังคงความรุนแรงเหมือนเดิม

นอกจากนั้นความเย็นยังทำให้คุณสมบัติของน้ำมันเคลือบเส้นผมเสื่อมคุณสมบัติอย่างรวดเร็วอีกด้วย

หากเราจะมาทำความเข้าใจในเรื่องนี้กันก็ให้สังเกตว่า น้ำมันเมื่อถูกอากาศเย็นจะแข็งและจับตัวเป็นขุย เส้นผมในฤดูหนาวจึงไม่มีน้ำมันธรรมชาติเคลือบพอเพียง ทำให้สูญเสียความชุ่มชื้นอย่างรวดเร็ว จึงเกิดไฟฟ้าสถิตได้ง่ายๆ หากใช้เครื่องทำความร้อนช่วยก็จะเกิดปัญหาขึ้นเช่นกัน จากความร้อนที่ไม่มีความชุ่มชื้นพอเพียงทำให้ผมแห้งแตกมากขึ้นไปอีก



คุณสาวๆ ที่ต้องเดินทางไปต่างประเทศที่มีอากาศหนาวจัด ความหนาวจัดอาจจะทำให้ผมเปราะและหักได้โดยตรง การหลีกเลี่ยงความหนาวเย็นและใช้ความอบอุ่นจากเครื่องทำความร้อนนั้น ต้องพิจารณาถึงการเสริมเครื่องให้ความชุ่มชื้นในอากาศภายในที่พักอาศัยด้วย และถ้าจะดูแลรักษาเส้นผมด้วยคอนดิชันเนอร์ก็ต้องเลือกใช้คอนดิชันเนอร์ตัวที่มีความมันมากและคงทนมากกว่าปกติ

หากเทียบความแห้งของเส้นผมในฤดูหนาวที่ตรงกันข้ามกับความชื้นของเส้นผมในฤดูฝนแล้ว การดูแลในฤดูหนาวค่อนข้างง่ายกว่า เพราะเพียงแต่ให้ความชื้นเพิ่มเติมแล้วก็ใช้คอนดิชันเนอร์ตาม จะวุ่นหน่อยก็เพียงแค่หากมีการหวีหรือสางผมจนคอนดิชันเนอร์หลุดออกไป อาจจะต้องเติมบ่อยครั้งมากกว่า เพราะถ้าไม่เติมประจุไฟฟ้าลบที่เกิดขึ้นง่ายในฤดูหนาวจะทำให้เส้นผมจับฝุ่นละอองได้ง่าย แต่เนื่องจากการจับนี้เป็นประจุไฟฟ้าการล้างออกด้วยน้ำสามารถทำได้ง่ายๆ ไม่เหมือนฝุ่น

ละอองที่จับกับน้ำมันที่หลั่งออกมามากในดูร้อน ซึ่งเมื่อฝุ่นเหล่านั้นจับกับน้ำมันการชำระล้างก็ต้องใช้สารที่ละลายน้ำมันด้วย การอักเสบของหนังศีรษะจึงเกิดขึ้นไม่ค่อยมากเหมือนกับในฤดูร้อนและฤดูฝน ชนิดของคอนดิชันเนอร์นั้นก็ใช้ตามฤดูกาลที่ผลิตออกมา และใช้ให้บ่อยมากขึ้นในฤดูหนาวกว่าเท่านั้นเอง

ดูแลผมได้ทุกฤดูกาล

เพราะในปัจจุบันมีผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลรักษาเส้นผมจัดแต่งทรงผมที่ทำได้ดี เหมาะกับลักษณะของเส้นผมในแต่ละลักษณะ ทั้งยังสามารถใช้ได้ผลดีกับเส้นผมของคุณในทุกๆ ฤดูกาลเมื่อสภาพอากาศแปรเปลี่ยน เพียงแต่ต้องเลือกใช้ให้ถูกต้องเท่านั้น

สารเคลือบต่างๆ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปสเปรย์หรือแวกซ์ จะทำให้เส้นผมไม่ไวต่อการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถรักษาความชื้นให้สมดุลอยู่ตลอดเวลา และยังมีชุดเฉพาะที่ช่วยในการจัดแต่งทรงผม ชุดเหล่านี้อาจมีกาวที่ช่วยจับเส้นผมให้อยู่ทรง แต่ถ้าเป็นผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในสภาพโลชั่นมักจะไม่เป็นที่นิยมเพราะหยดเปรอะเปื้อนทำให้ยากต่อการใช้ ส่วนผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในรูปเจลมักจะมีความหนืด แต่เมื่อนำมาใช้จะเริ่มยืดหยุ่นมากขึ้นซึ่งสะดวกต่อการใช้ ส่วนที่อยู่ในรูปมูสส์นั้นความจริงก็คือโฟมที่มีฟองที่เล็กมาก โฟมที่เข้มข้นมากเท่าใด ขนาดของฟองนี้ก็จะเล็กละเอียดตามกันไปด้วย ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้เหมาะสำหรับเส้นผมที่แห้งตัวเล็กน้อย

สารที่ใช้ในแฮร์เซ็ตติงนี้ อาจใช้โพลีเมอร์พีวีพีและพีวีเอเหมือนกัน แต่สัดส่วนอาจจะเท่ากัน เชื่อหรือไม่ว่าสารที่ใช้ทำหมากฝรั่ง เช่น สารคาราย่า และสารทรากาแคนท์ ก็สามารถนำมาเป็นสารในผลิตภัณฑ์แฮร์เซ็ตติงได้อีกด้วย ส่วนสารที่ผสมเพิ่มเติมในผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในรูปสเปรย์นี้ ก็มีสารจำพวก ซิตริกแอซิด ไฮโดรจีเนตแคสเตอร์ออย น้ำหอม และสี

การใช้แฮร์เซ็ตติงก็เหมือนกับการเลือกใช้คอนดิชันเนอร์ หากใช้หน้าร้อนกับหน้าฝนยากกว่าในหน้าหนาว เพราะความร้อนในหน้าร้อนทำให้น้ำมันธรรมชาติออกมามาก อาจมากจนผมมีน้ำมันเปรอะเปื้อนเกินพอดีหลังการทำแฮร์เซ็ตติง ส่วนในหน้าฝนความชื้นของอากาศทำให้เส้นผมบวมมากขึ้นหนักขึ้น ทำให้ผมดูแฟบ การทำแฮร์เซ็ตติงที่ใช้น้ำมัน

ต่าง ๆจึงทำลำบากมากขึ้นเพราะนอกจากทำให้เส้นผมแต่ละเส้นหนักขึ้นแล้ว น้ำมันกับน้ำก็จะไม่เข้ากันเท่าไรนักทำให้การรวมตัวของน้ำมันบนเส้นผมเกิดขึ้นง่าย การกระจายตัวของละอองน้ำมันเหล่านี้จึงไม่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอส่งผลให้การทำแฮร์เซ็ตติงยากขึ้น สำหรับเส้นผมในหน้าหนาวดูจะแห้งเหมาะกับการเสริมน้ำมันจากแฮร์เซ็ตติงได้อย่างสบาย จะมีก็เพียงแต่ต้องคำนึงถึงประจุไฟฟ้าบนเส้นผมและการที่สารเคลือบเหล่านี้จะหลุดง่ายต้องทำบ่อยกว่าเดิม เพราะหยดละอองน้ำมันของผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะแห้งตัวเร็ว ทำให้เสื่อมคุณภาพเร็วเช่นกัน

อนึ่งมีเรื่องที่น่าเรียนให้ทราบก็คือเส้นผมจะหลุดร่วงได้ง่ายตามธรรมชาติในเดือนเมษายน และเดือนตุลาคม ฉะนั้นหากมีใครสังเกตว่าเส้นผมร่วงมากในระหว่างนี้ก็อาจเป็นเรื่องของธรรมชาติ อย่างไรก็ดีควรที่จะต้องตรวจวัดเส้นผมว่ามีการงอกกลับคืนมาในสภาพปกติหรือไม่

เครื่องมือเครื่องใช้สำหรับการจัดแต่งทรงผม

เครื่องมือประเภทนี้มีมากมาย ทั้งที่เป็นชนิดพื้นฐาน และชนิดที่เพิ่มเติมเข้ามาในคุณลักษณะต่าง ๆ เครื่องมือที่เป็นพื้นฐาน ก็มีของใช้จำพวก หวี แปรง เครื่องเป่าผม นอกจากนั้นก็คือ กิ๊บติดผม ที่คาดผม โรลม้วนผม เพื่อใช้ในการแต่งทรงผมเพื่อให้ได้รูปทรงต่าง ๆ และเพื่อรองรับกับ Lifestyle ในแต่ละฤดูกาลของคุณ

ปิ่น กิ๊บ และที่คาดผม

จะฤดูร้อน ฝน หรือหนาว ปิ่น กิ๊บ ที่คาดผม ก็เป็นที่นิยมใช้ทั้งสิ้น เนื่องจากทุก ๆ ฤดูกาลของบ้านเรา หรือจะเป็นประเทศอื่นก็ตาม ย่อมมีลมแรงบ้างเบาบ้างตามแต่ลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศ ที่สำคัญก็คือ ความสวยงามไม่เคยจำกัดฤดูกาล จะเป็นช่วงไหนของปีคุณ ๆ ก็ต้องการสวยตามสไตล์ทุก ๆ วินาที

และเจ้าสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ก็มีไว้เพื่อการตกแต่งทรงผม ช่วยแบ่งส่วนของเส้นผม และกำกับให้เส้นผมที่ถูกแบ่งอยู่ในที่ใดที่หนึ่งตามที่ต้องการ ในบางครั้งก็สามารถใช้ปิ่นเพื่อช่วยชั่วคราวระหว่างการจัดทรงผม หรือช่วยในการแสกผม ปิ่นชิ้นเล็ก ๆ สามารถนำมาใช้และซ่อนไว้ใต้ทรงผม เนื่องจากมีขนาดเล็กจึงหนีบผมได้น้อยและสามารถหลุดออกได้ง่าย ๆ

ปลายของปิ่นมีหลายชนิดทั้งที่เป็นปลายแหลม และปลายที่มีความยืดหยุ่น ส่วนวัสดุที่นำมาใช้ก็มีได้หลายอย่าง เช่น พลาสติก โลหะต่างๆ ไม้ หยก หรือที่หมอเคยเห็นแล้วเท่ไม่เบาก็คือทำมาจากขนเม่นที่มันสลัดทิ้งแล้ว ส่วนกิ๊บหนีบผมมักจะใช้สำหรับการแต่งทรงผมสไตล์ฝรั่งเศส หรือช่วยในการเหน็บไม่ให้ผมปรกใบหน้า

ยางรัดผม

สำหรับสาวๆ เมืองร้อนอย่างเรา บางครั้งย่อมไม่อยากให้ผมที่ยาวสลวยลงมาเคลียที่ต้นคอซึ่งจะเพิ่มความร้อนและสร้างความหงุดหงิดให้เกิดขึ้นได้ง่าย ก็จะหันมาผูกแกละ หรือไว้หางเปียแบบพจมานหวานใจของชายกลาง หรือคุณสาวๆ บางคนที่ชอบไว้ทรงผมแปลกๆ มัดกระจุกเล็กกระจกน้อย ถักหางเปียไว้ทั่วศีรษะตามอย่างสาวแอฟริกัน

การใช้ยางรัดหรือที่คาดผมแบบอื่นๆ ก็จำเป็น

หลักการก็มีอยู่ว่า สารที่นำมาใช้ในการผลิตยางรัดผมนั้นจะต้องยืดหยุ่น และไม่หนืดติดเส้นผม เวลาแกะยางรัดผมทีไรเป็นต้องมีผมกระจุกใหญ่หลุดออกมาด้วยทุกที ถ้าคุณรักเส้นผมของคุณ เวลาเลือกยางรัดผมก็ต้องเลือกอย่างรอบคอบ อย่าได้มักง่ายหยิบยางอย่างหนังสติ๊กรัดถุงก๋วยเตี๋ยวมาใช้เป็นอันขาด เพราะสามารถทำให้เส้นผมขาดกระจุยได้

โรลเลอร์

ส่วนใหญ่เราจะใช้โรลเลอร์เพื่อทำให้เส้นผมโค้งงอหลังการสระผม โรลเลอร์บางชนิดก็มีผิวเรียบ แต่ชนิดที่มีหนามแหลมหรือขนแปรงติดอยู่นั้นเหมาะที่จะจับยึดเส้นผมให้อยู่ตัวได้ดีกว่าชนิดผิวเรียบ มีดีไซน์ต่างๆ ที่ทำให้การใช้โรลเลอร์สมัยใหม่ไม่จำเป็นต้องใช้กิ๊บหรือปิ่นช่วย เพราะโรลเลอร์สามารถจับยึดเส้นผมได้อย่างดีด้วยตัวของมันเอง มีหลักง่ายๆ ว่าโรลเลอร์ที่มีขนาดใหญ่จะทำให้เส้นผมโค้งงอน้อยและน่มนวลกว่า

การม้วนสำหรับดัดผมให้ได้รูปทรงแปลกๆ นั้น สามารถใช้เครื่องมือแบบใหม่ที่มีลักษณะเหมือนเส้นที่บิดให้งออยู่ในลักษณะที่ต้องการได้ วัสดุภายนอกจะทำด้วยพลาสติกและมีลวดสอดอยู่ด้านใน เครื่องมือวิเศษนี้สามารถทำให้เส้นผมโค้งงอในรูปที่เป็นธรรมชาติมากกว่า



ส่วนการใช้โรลเลอร์ที่ให้ความร้อนนั้น จะทำให้เส้นผมอยู่ทรงได้นานกว่า แต่ขอเตือนว่าควรจะใช้กับเส้นผมที่แน่ใจว่าไม่เปียกและแห้งสนิทแล้ว มิฉะนั้นคุณอาจจะยืนยิ้มพริ้มสวยอยู่หน้ากระจกเป็นครั้งสุดท้าย ไฟรั่วไฟช็อต มันห้ามกันได้เสียที่ไหนล่ะครับ

แปรงพิเศษ

เมื่อคนผมตรงอยากมีผมหยิกก็ทำได้ ดังนั้นคนผมหยิกอยากมีผมตรงบ้างก็จะเป็นไรไป เพราะมีเครื่องมือที่ใช้เพื่อให้ได้ผลในทางตรงกันข้าม คือการแก้ความโค้งหรือความหยิกที่มีอยู่ให้หายไปโดยปลิดทิ้ง เครื่องมือที่ใช้ก็จะมีลักษณะเป็นแผ่นที่ให้ความร้อน ทำหน้าที่คล้ายกับเตารีดที่จะรีดเส้นผมให้ตรงตามความต้องการ แต่ผมตรงก็จะอยู่กับคุณสักระยะหนึ่ง เมื่อไรที่สระผมความหยิกก็จะกลับมา แต่ก็ไม่เป็นไรมิใช่หรือ หากจะไปนั่งยืดผมกันใหม่ แต่หมอว่าหยิกบ้างตรงบ้างสลับกันไปก็เป็นแฟชั่นดีนะครับ ผมจะได้ไม่เสียหายมากนัก

และหากมีการดัดแปลงลักษณะของเครื่องมือที่ว่านี้ให้มีผิวดัดงอเป็นระเบียบ เมื่อนำมาใช้ก็สามารถทำให้เส้นผมของคุณงอแบบเป็นระเบียบตามรูปลักษณ์ของต้นแบบแปรง เครื่องมือชนิดนี้เรียกว่า คลิบเปอร์นั่นเองครับ

ผมแบบพิเศษของสาวชาวแอฟริกันแคริบเบียน

สาวแอฟริกันที่มีลักษณะอนุรักษนิยม อาจจะไม่ทำอะไรมากสำหรับเส้นผมของตนเอง มักคงไว้ซึ่งทรงผมตามวัฒนธรรมที่ปฏิบัติกันมาช้านาน

คือ มีการถักสานผมกันทั่วทั้งศีรษะ ขั้นตอนคือ จะมีการแบ่งเส้นผมออกเป็นกลุ่ม บิดให้เป็นเกลียว แล้วนำมาสานถักทอเป็นแบบเฉพาะ เมื่อทำเสร็จแล้วสามารถทิ้งไว้ได้นานถึง 2 เดือน หากจะนำเศษผ้าที่มีสีสันมาถักควบคู่ไปด้วยตั้งแต่โคนจนถึงปลาย แล้วมัดให้อยู่ทรงก็ทำให้เกิดความสวยงามมากขึ้น ผมทรงนี้ก็รับกับฤดูร้อนได้ดี เพราะลมสามารถพัดผ่านหนังศีรษะได้สบาย ๆ

การตัดผมและการดูแลผมแต่ละวัน

ไม่ว่าจะเป็นฤดูกาลไหนปลายเส้นผมควรจะได้รับการตกแต่งอยู่เสมอ เพราะโดยปกติน้ำหล่อเลี้ยงจะไม่สามารถส่งไปถึงปลายเส้นผมได้ดีเท่าที่ควร และน้ำมันที่หลั่งจากหนังศีรษะก็ไม่สามารถเคลือบผมในส่วนปลายนี้อย่างทั่วถึง

นอกจากนี้คงปฏิเสธไม่ได้ว่าผมส่วนปลายนี้มีอายุมากที่สุด และผ่านการกระทบกระทั่งมามากที่สุดด้วย สารที่เป็นมลภาวะและเป็นอันตรายต่อเส้นผม เช่น สารเคมี คลอรีน แสงแดด และผลที่เกิดจากการตกแต่งเส้นผมย่อมทำให้ผมส่วนปลายนี้มีสภาพที่เสียหายมาก การตัดแต่งส่วนนี้ทิ้งเสียบ้างโดยสม่ำเสมอถือเป็นเรื่องที่ควรปฏิบัติให้เป็นกิจวัตร ช่วงเวลาที่สำคัญที่สุดคือ *ตัดก่อนหรือหลังการหยุดพักผ่อนดีที่สุด*

เห็นไหมครับว่า เราต้องดูแลเส้นผมตลอดเวลา เพราะไม่ว่าฤดูกาลจะเปลี่ยนไปอย่างไร คุณก็จะสวยเสมอต้นเสมอปลายอย่างไม่เปลี่ยนแปลง



สุขภาพของผม

บทที่ 7

You are what you eat.

คำพังเพยฝรั่งแสนอมตะ แปลเป็นไทยๆ ก็ได้ความว่า กินอย่างไรก็ได้อย่างนั้น ไม่เคยเชยหรือตกสมัย

หากคุณเป็นคนช่างเลือก โดยเลือกกินแต่อาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ก็จะส่งผลให้สุขภาพคุณดีไปด้วย อย่าประมาทคิดว่าอาหารเป็นเพียงของที่เราเอาใส่ปากใส่ท้องให้อิ่มๆ ไปในแต่ละมื้อ เพราะอาหารที่ดีในที่นี้หมายถึง คุณภาพอาหารดี มีครบทุกหมู่ที่ร่างกายเราต้องการ ไม่จำเป็นต้องแพง คุณก็สามารถสดชื่นแจ่มใส พลานามัยสมบูรณ์ เป็นสาวแก้มใส ไม่แก่เฒ่าก่อนวัย หรือถ้าเด็ดขาดไปกว่านั้นก็ต้องแก่แล้วแต่ไม่แก่เลย ยังคงดูเอ๊าะๆ กว่าวัยจริงเป็นไหนๆ

ดังนั้น เมื่อจะรับประทานอะไรก็ควรคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากอาหารด้วย

ผมที่สวยงามและมีสุขภาพดีก็เช่นกัน ต้องได้รับการเอาใจใส่มาจากภายในร่างกายด้วย

หากพิจารณาในแง่มุมของเส้นผมโดยตรงแล้ว อาหารบางชนิดนั้นจะให้ความเหมาะสมกับเส้นผม เช่น อาหารที่สมดุลระหว่าง โปรตีน เกลือแร่ และวิตามิน เสริมด้วยการออกกำลังกายอย่างพอเพียงก็จะทำให้เลือดหมุนเวียนไปเลี้ยงเส้นผมได้ดีขึ้น

อาหารประเภทไหนบ้างล่ะที่คุณควรกินเพื่อการดำรงอยู่ แต่อยู่อย่างสวยสมบูรณ์เป็นธรรมชาติ และเป็นอาหารที่มีประโยชน์โดยตรงกับสุขภาพเส้นผมของคุณ

เรามาดูกัน...

สารโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญ

แหล่งที่มาของโปรตีนที่ดีก็มี เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทั้ง เนื้อวัว เนื้อสัตว์ปีกอย่างเป็ดและไก่ เนื้อปลา ไข่ นม เนย รวมถึงถั่วเปลือกแข็ง และธัญพืช

เนื้อแดงนอกจากจะให้โปรตีนแล้วยังให้แร่เหล็กที่จำเป็นมากสำหรับเส้นผมด้วย

ส่วนผู้ที่รับประทานมังสวิรัติก็ไม่ต้องตกใจไป เพราะคุณสามารถรับประทานอาหารทดแทนซึ่งมีคุณค่าเท่าเทียมกันในปริมาณที่พอเหมาะ อาจต้องอาศัยพืชผักสีเขียว เช่น ผักบุ้ง คะน้า บรอกโคลี ถั่วเปลือกแข็ง ธัญพืช และผลไม้ ทดแทนด้วย แต่อาจยังไม่เพียงพอจึงต้องรับประทานในจำนวนที่มาก ๆ แล้วเสริมด้วยนมเนย และถั่วเหลือง ในกรณีที่ท่านเคยรับประทานเนื้อสัตว์มาก่อน แล้วหันมานิยมรับประทานมังสวิรัติภายหลังนั้น มีข้อมูลน่าสนใจว่า การดูดซึมธาตุเหล็กจากพืช อาจไม่ดีพอเมื่อเทียบกับความสามารถในการดูดซึมจากเนื้อสัตว์

แร่เหล็กนั้นนับว่าจำเป็นสำหรับสุขภาพเส้นผมอย่างมาก ในสุภาพสตรีที่มีการสูญเสียเลือดจากการมีประจำเดือนนั้นทำให้ขาดธาตุเหล็กได้ง่าย

80-90 เปอร์เซ็นต์ของสตรีที่มีปัญหาเรื่องเส้นผมในช่วงวัยมีประจำเดือนนั้น พบว่า...มีลักษณะของเลือดจางร่วมอยู่ด้วย จึงเป็นเรื่องสมควรอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามหาอาหารเสริมที่มีธาตุเหล็กมากพอเพียงมาบำรุง

หมอขอแนะนำว่าให้คุณตรวจเช็กระดับความสูงต่ำของธาตุเหล็กในร่างกาย หากคุณเป็นผู้ที่มีประจำเดือนมากกว่าปกติ หรือเป็นสตรีโชคดีที่กำลังตั้งครรภ์อยู่ เพราะการทราบข้อมูลของร่างกายจะเป็นสิ่งสนับสนุนให้คุณปรับพฤติกรรมในการรับประทานอาหารในส่วนที่ขาดได้เป็นอย่างดี

การดื่มชาและกาแฟ จะลดทอนความสามารถในการดูดซึมธาตุเหล็ก เพราะฉะนั้นการรับประทานธาตุเหล็กเสริมไม่ควรกระทำพร้อมไปกับการดื่มชาหรือกาแฟ แต่ควรจะทิ้งระยะเวลาห่างกันมากกว่า 30 นาที

ส่วนวิตามินซีนั้น เป็นเรื่องตรงกันข้าม เพราะวิตามินซีกลับทำให้การดูดซึมของธาตุเหล็กดีขึ้น ถ้าอยากเป็นสาวผมงามเพราะร่างกายได้รับการดูดซึมธาตุเหล็กให้อยู่ในอัตราส่วนที่ถูกต้อง ก็ควรพิจารณาเรื่องนี้โดยด่วน หันมารักการรับประทานผลไม้สดที่ให้วิตามินซีสูงกันดีกว่าครับ

แต่หมอจะบอกอะไรให้ว่า ถ้าคุณเป็นสาวกวงเหล้า ก็บอกลาผมสวยได้เลย เพราะแอลกอฮอล์มีผลต่อการดูดซึมวิตามินและเกลือแร่ต่างๆ ที่จำเป็นสำหรับเส้นผม นอกจากนั้นแอลกอฮอล์ยังทำให้ระดับฮอร์โมนเพศชายสูงขึ้น ซึ่งหมอกำลังทำวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างหนัก เพื่อพิสูจน์ว่าการที่ผู้หญิงมีระดับฮอร์โมนเพศชายสูงขึ้นจะทำให้มีผลต่อปัญหาผมร่วงหรือไม่

นอกจากนั้นยาคุมกำเนิดยังอาจทำให้ระดับของวิตามินบีรวม และสารสังกะสีลดลง ซึ่งจะส่งผลให้สุขภาพของเส้นผมเสื่อมโทรมลงได้ หากคุณเป็นผู้หนึ่งที่จำเป็นต้องชะลอจำนวนประชากรโลกโดยการรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด คุณก็ควรเสริมสิ่งที่ขาดให้อยู่ในระดับที่ร่างกายต้องการ

ผลไม้นั้นอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่างๆ มากมาย ฉะนั้นควรจะได้รับประทานผลไม้ทุกมื้อ และถ้าต้องการอาหารว่างโปรดพิจารณารับประทานอาหารจำพวกถั่ว หรือเมล็ดธัญพืชต่างๆ ซึ่งมีหลายชนิดให้เลือก และแต่ละชนิดสามารถนำมาแปรรูปแปลงรสชาติให้เอร็ดอร่อยเป็นที่ชื่นชอบกันทั้งครอบครัว คราวหน้าถ้ารวมพลกันชมโฮมเธียเตอร์ก็อย่าลืมเตรียมเมนูธัญพืชไว้ข้างๆ วงนะครับ

เรื่องที่ต้องระวังกันอีกอย่างสำหรับการรับประทานอาหารเพื่อไม่ให้เป็นผลกระทบกับเส้นผมอันสวยงามของคุณ ก็คือ การรับประทานอาหารที่มีไขมันมากๆ โดยเฉพาะไขมันที่อิ่มตัว อาจทำให้สุขภาพของเส้นผมแย่ลงด้วย

แม้เรายังคงต้องการน้ำมันอยู่เพราะเป็นส่วนประกอบในการสร้างน้ำมันเคลือบเส้นผม ทั้งยังเป็นส่วนประกอบของเยื่อหุ้มเซลล์ที่จะผลิตเส้นผม นอกจากนั้นน้ำมันยังเป็นสารที่นำไปสร้างฮอร์โมนทั้งเพศชายและเพศหญิงให้สมดุล และที่สุดแล้วน้ำมันยังช่วยในการดูดซึมวิตามินบางชนิดที่มีประโยชน์ เช่น วิตามิน เอ อี และดี เพราะฉะนั้นจะกินจะอยู่ต้องดูให้ดีครับ

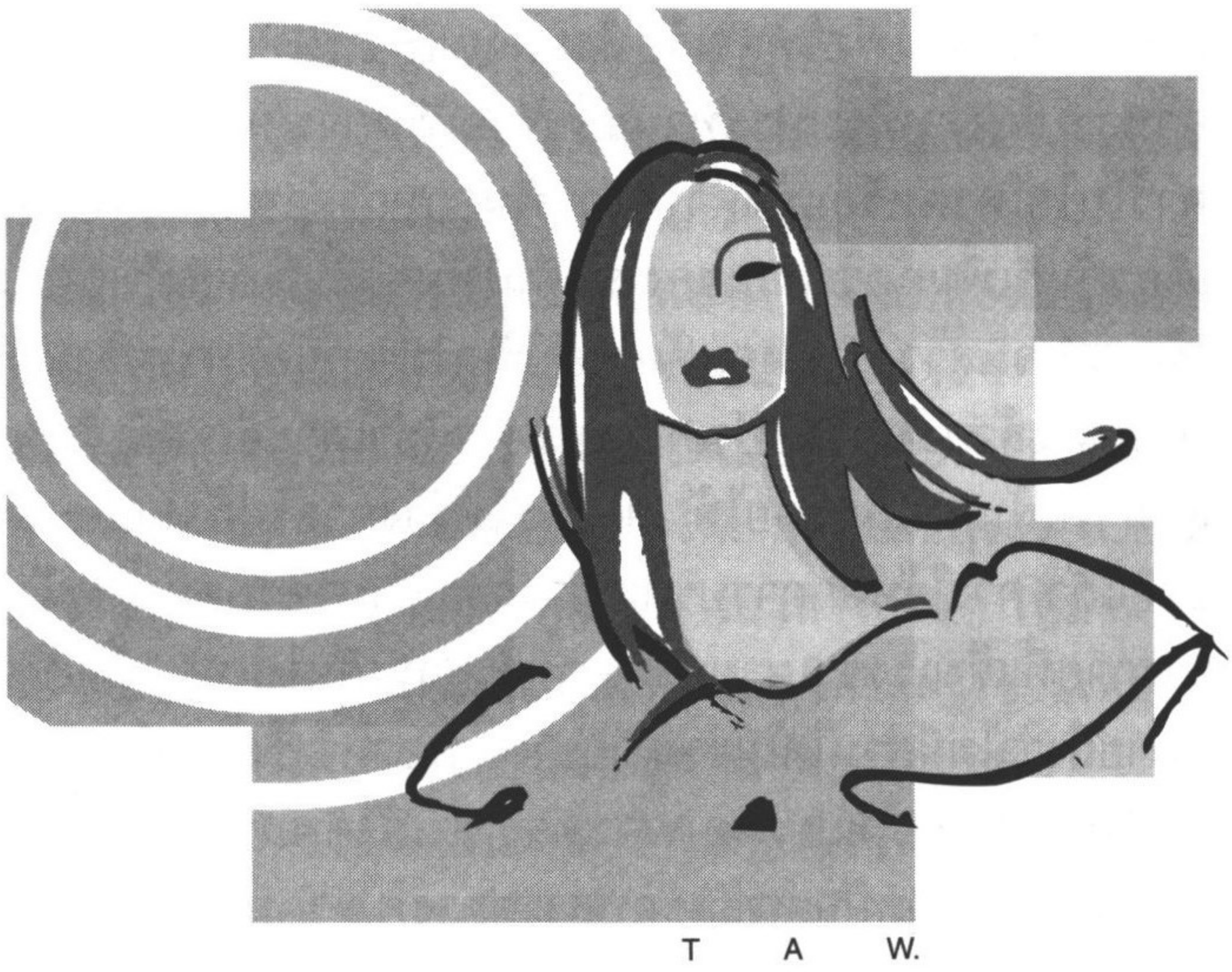
อะมิโนแอซิด เคยได้ยินกันมาแล้วนะครับว่า เป็นอณูโปรตีนที่ทำให้เส้นผมแข็งแรง อณูอะมิโนแอซิดนี้แบ่งเป็นชนิดที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นมาเองได้ กับชนิดที่ต้องได้รับจากอาหารเท่านั้น ฉะนั้นการขาดสารอาหารบางครั้งจึงมีผลต่อการสร้างโปรตีนด้วย เพราะเหตุนี้เอง การรับประทานอาหารที่สมบูรณ์ไปด้วยอะมิโนแอซิดต่างๆ จึงจำเป็นอย่างยิ่ง เช่น การรับประทานเนื้อสัตว์ นมเนย ไข่ และปลา ส่วนที่พบในพืชนั้นไม่ครบถ้วนนัก ฉะนั้นผู้ที่รับประทานอาหารมังสวิรัติจึงจำเป็นต้องรับประทานพืชธัญพืช ผลไม้ให้หลากหลาย หรือแม้กระทั่งต้องเสริมด้วย ปลา ไข่หรือนม

ไม่มีอะไรยากเกินแก้ไข

การขาดธาตุเหล็ก...มักจะเกิดได้ง่ายในสุภาพสตรีที่ต้องสูญเสียเลือดจากการมีประจำเดือนทุกเดือน หรือหลังการคลอด ฉะนั้นหากมีอาการผมร่วงเกิดขึ้นภายหลังจากเหตุการณ์ต่างๆ เหล่านั้น อาจจะต้องลองเช็กระดับของธาตุเหล็กในเลือดดู หากพบว่าต่ำกว่าปกติก็ต้องเสริมด้วยการรับประทานอาหารที่อุดมด้วยธาตุเหล็ก เช่น ตับ เนื้อแดง ไข่แดง โกโก้ น้ำอ้อย

การขาดธาตุสังกะสี...อาการผมร่วงอาจจะเกิดจากการขาดธาตุสังกะสีก็เป็นได้ ทั้งนี้มักจะมีอาการของรังแคบนหนังศีรษะเกิดขึ้นด้วย แพทย์มักคุ้นเคยกับอาการขาดธาตุสังกะสี ที่เป็นมากชนิดเต็มรูปแบบก็จะมีอาการอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น อาการท้องเสีย และมีผื่นขึ้นรอบๆ ปาก อย่างไรก็ดีการขาดธาตสังกะสีเล็กน้อยก็ทำให้ผมร่วงเร็วขึ้นได้ สารสังกะสีพบได้มากในรากขิง เนื้อแดง ถั่วลิสงและถั่วเปลือกแข็งเกือบทุกชนิด ไข่แดง หอย และข้าวกล้อง

การขาดวิตามิน บี 12...เป็นที่น่าสนใจที่การดูดซึมของธาตุเหล็กที่ได้กล่าวมาก่อนหน้านี้นั้น ขึ้นอยู่กับระดับของวิตามินบี 12 ด้วย หากขาด



วิตามินชนิดนี้แล้วการดูดซึมของธาตุเหล็กจะลดลง ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผมร่วงได้ สารที่อุดมด้วยวิตามินบี 12 ได้แก่ เนื้อ ตับ ปลา นม เนย ไข่ และบรูเวอร์ยีสต์

การได้รับวิตามินเอ มากเกินควร...หากได้รับสารอาหารที่มีวิตามินเอสูงเกินจำเป็นอาจทำให้ผมร่วงได้ เพราะฉะนั้นเราควรอยู่ที่ทางสายกลางมากเกินก็ไม่ดี น้อยไปก็ไม่งามหรอกครับ

การขาดสารจำพวกกรดไขมันจำเพาะ...สารที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้คือ กรดลิโนเลอิก และแอลฟา ลิโนเลอิก สารทั้งสองตัวนับว่าเป็นสารที่สำคัญ แต่ร่างกายของเราไม่สามารถผลิตได้เอง จึงจำเป็นต้องอาศัยการรับประทานจากแหล่งอาหารต่างๆ กรดลิโนเลอิกพบได้ในอาหารหลายประเภท เช่น เมล็ดธัญพืช รวมถึงผักต่างๆ ส่วน กรดแอลฟา ลิโนเลอิก มีอยู่ในถั่วสีเขียว ผักขม และข้าวโอ๊ต เป็นต้น สารอีกสองตัวที่น่ากล่าวถึงคือ กรด ไอค็อกซะเพนตาโนอิก และโดโคซะเฮกซะโนอิก ซึ่งพบมากในอาหารจำพวกปลาและน้ำมันดอกทานตะวัน ด้วยเหตุนี้การรับประทานน้ำมันปลา และน้ำมันพริมโรส จึงสามารถช่วยเหลือให้เส้นผมแข็งแรงได้ด้วย

การควบคุมอาหาร...เพื่อให้ได้หุ่นดีเหมือนนางแบบ คุณจึงอดนั่นงดนี่ แถมยังหาซื้อยาหรืออาหารที่ขณะนี้มีการคิดค้นขึ้นมามากมายมารับประทาน จึงเป็นเรื่องน่าเป็นห่วงหลายๆ ประการ เพราะอาหารที่เขาคิด

และผลิตขึ้นมาเพื่อให้คุณรับประทานแล้วไม่ให้เกิดการสะสม หรือเป็นอาหารประเภทที่รับประทานแล้วช่วยเพิ่มการเผาผลาญ เช่น อาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตหรือแป้งต่ำ และเพิ่มอาหารจำพวกที่มีกากมากขึ้น ขณะเดียวกันก็เพิ่มอัตราส่วนของโปรตีนให้มากขึ้น การทำเช่นนี้อาจเป็นสิ่งที่เข้มงวด จนสาว ๆ บางคนต้องแอบรับประทานอาหารหวานที่มีแป้งมากในบางวัน แล้วกลับมารับประทานอาหารที่จำเพาะอีก สลับไปมาเช่นนี้ ทำให้สุขภาพเส้นผมเสียหายได้ หากจะให้ร่างกายไม่อ้วนและเส้นผมแข็งแรงด้วยแล้ว ควรใช้หลักการบริหารร่างกายเข้ามาควบคุมน้ำหนักดีกว่า เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะเผาผลาญอาหารส่วนเกินไปเอง เมื่อเป็นเช่นนั้นย่อมหมายถึงว่าไม่มีส่วนใดในร่างกายขาดสารอาหารซึ่งรวมถึงรากผมทุกเส้นด้วย

ความเครียดและมลภาวะต่าง ๆ...สังคมสมัยใหม่นี้ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว ทำให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ มากมาย ก่อให้เกิดความเครียดได้ง่าย โรคและปัญหาสุขภาพต่าง ๆ จึงมีสาเหตุมาจากความเครียดได้ รวมถึงปัญหาสุขภาพของเส้นผมด้วยเช่นกัน

ความเครียดทำให้ฮอร์โมนเปลี่ยนแปลงไป รวมถึงทำให้อยากอาหารน้อยลง หรือระบบการดูดซึมอาหารไม่สามารถทำงานได้เต็มที่ นอกจากนั้นอาจทำให้เกิดอาการอาเจียนอีกด้วย สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ทำให้เราสังเกตพบว่า สาว ๆ อายุเพียง 20 ปี ก็มีอาการผมร่วงและผมบางอย่างผิดสังเกต

นอกจากนั้นใครจะสามารถทราบได้ว่า มลภาวะที่ประกอบด้วยสารต่าง ๆ ที่เป็นของเหลือจากการผลิตและการใช้สิ่งของทั้งเครื่องอุปโภคและบริโภค จะทำลายสุขภาพของเส้นผมมากน้อยอย่างไร เพราะมีมากมายเหลือเกินทั้งที่รับประทาน สูดดม หรือตกใส่บนหนังศีรษะของเรา ที่ทราบแน่ชัดก็คือ แอลกอฮอล์ สามารถทำให้การดูดซึมของสารอาหารลดลง และสารโลหะหนักต่างก็สะสมในเส้นผมมากมาย

ความชราก็มีผลต่อเส้นผม ที่เห็นเด่นชัด ก็คือ เส้นผมจะมีขนาดเล็กลงเมื่อวัยเริ่มเกิน 35 ปีขึ้นไป จำนวนเส้นผมที่น้อยลงนี้บังคับให้ต้องมีการปรับแต่งทรงผมด้วยการดัด เป่า ต่าง ๆ นานา เป็นผลให้เส้นผมและรากผมเสียสุขภาพมากขึ้น เส้นผมของบางท่านก็อาจเริ่มมีสีจางลง ทำให้ต้องมีการย้อมผม ทั้งหมดนี้กลับทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงอีก และจะปรากฏให้เห็นชัดว่าเส้นผมเริ่มบางลงอย่างชัดเจนในวัย 40...50 และ 60 ปี

ฉะนั้นการเอาใจใส่ดูแลเส้นผมให้แข็งแรงด้วยการดูแลสุขภาพ รวมถึง

การรับประทานอาหารที่ถูกต้องตั้งแต่วัยเยาว์จะทำให้ปัญหาต่างๆเกิดช้าลง ไม่จำเป็นต้องพึ่งการดัด การเป่าและย้อมผมมาก เมื่อเป็นเช่นนั้น เส้นผมของคุณก็จะดูดีกว่าเพื่อนๆ เมื่อถึงวัยกลางคนด้วยกัน

เป็นที่น่าสังเกตว่า นิสัยการรับประทานอาหารนั้นเปลี่ยนแปลงยาก การติดนิสัยการรับประทานอาหารที่ไม่อุดมด้วยแร่ธาตุต่างๆ ตั้งแต่เด็กนั้น จะยังไม่ส่งผลเมื่อเยาว์วัย แต่จะเห็นได้ชัดเมื่อเข้าสู่วัยที่มากขึ้น การปรับเปลี่ยนการรับประทานอาหารก็อาจทำได้ยาก และถึงแม้จะทำได้ ร่างกายก็อาจจะขาดกระบวนการที่จะดูดซึมสารอาหารต่างๆ เหล่านั้นไปเสียแล้ว ถ้าเป็นไปได้จึงควรดูแลตัวเองเสียแต่เนิ่นๆ ใครล่ะจะช่วยเหลือในเรื่องนี้ หากไม่ใช่ผู้ปกครองที่รักและเอาใจใส่ลูกหลานอย่างจริงจัง

หากเด็กสามารถมาตรวจวัดเส้นผมเปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างระหว่างเส้นผมที่มีสุขภาพสมบูรณ์กับเส้นผมที่มีสุขภาพอ่อนแอ อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เด็กๆ เริ่มระมัดระวังและเชื่อฟังในเรื่องการรับประทานอาหารที่สมบูรณ์อย่างจริงจัง และเห็นคุณค่าควบคู่กันไป ส่วนคุณแม่หรือคุณป้าที่มีปัญหาสุขภาพของเส้นผมแล้ว ก็ควรจะปรึกษานักโภชนาการ เภสัชกร หรือแพทย์ที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านนี้โดยตรง อย่างน้อยอาจทำให้สถานการณ์ไม่แย่ลงไปอีก และบางส่วนก็สามารถกอบกู้ได้

นอกจากนั้นความเข้าใจที่เพิ่มมากขึ้น ยังเป็นภูมิปัญญาที่มีประโยชน์สำหรับบุตรหลานในครอบครัวคนอื่นๆ อีกด้วย

ผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเส้นผม

เป็นที่น่ากังวลว่า ปัญหาเส้นผมนั้นถึงแม้จะมีคนจำนวนมากกำลังประสบอยู่ หรือมีโอกาสที่จะเป็นในอนาคต แต่การหาผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอคำปรึกษาเป็นเรื่องลำบากอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะผู้มีอำนาจทั้งหลายคิดว่าเรื่องผมนั้นเรื่องเล็ก ไม่มีรัฐบาลไหนคิดและใคร่ครวญว่าปัญหาเรื่องเส้นผมเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องมีผู้ที่ได้รับการสอบใบอนุญาตผ่านการรับรองว่ามีความรู้ทางด้านเส้นผมจริงในการประกอบอาชีพทางด้านนี้

เพราะฉะนั้นจึงเป็นการยากสำหรับประชาชนที่จะทราบได้ว่า ผู้ใดมีความสามารถและความรู้จริงๆ ทั้งนี้รวมถึงแพทย์เองด้วย เพราะบุคลากรหลายๆ ระดับที่เรามีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นช่างตัดแต่งทรงผม ผู้จำหน่ายผลิตภัณฑ์เกี่ยวกับเส้นผม เภสัชกรหรือนักวิทยาศาสตร์ที่คิดค้นสูตรต่างๆ

สำหรับดูแลเส้นผม และแพทย์ที่มีความรับผิดชอบในแขนงต่าง ๆ ที่อาจพบผู้ป่วยที่มีปัญหาเรื่องเส้นผม เช่น แพทย์ผิวหนัง สูตินรีแพทย์ ต่างก็มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเส้นผมเฉพาะส่วนที่ตนเองรับผิดชอบ ไม่ได้รวบรวมความรู้ทั้งหมดเป็นองค์ความรู้ที่สมบูรณ์อยู่ในคนคนเดียวกัน

การที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ให้มีมาตรฐานรับรองความรู้ความสามารถของผู้ที่จะให้คำปรึกษา และการแก้ไขเรื่องเกี่ยวกับปัญหาเส้นผมนั้นสามารถทำได้โดยผ่านองค์กรที่จัดตั้งขึ้นมาโดยเฉพาะ เพื่อจัดการในเรื่องนี้ให้เป็นกิจจะลักษณะ เป็นที่น่าเสียดายที่เราไม่มีองค์กรเช่นนี้ในประเทศไทย แต่ในต่างประเทศมีอยู่บ้าง เช่น ในอังกฤษ แต่ก็ไม่ได้รับการรับรองจากรัฐบาลเป็นจริงเป็นจัง ทั้งนี้เพราะการดูแลปัญหาเส้นผมในประเทศอังกฤษนั้นผู้ให้บริการไม่จำเป็นต้องได้รับประกาศนียบัตรหรือเป็นสมาชิกของสถาบันที่กล่าวถึง อย่างไรก็ดีก็ยังถือว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี เพราะสมาชิกของสถาบันนี้ต้องได้รับการอบรมความรู้และแลกเปลี่ยนกันในกรอบการอบรม 3 ปี และดูเหมือนจะมีการกำหนดจริยธรรมของอาชีพอย่างเป็นเรื่องเป็นราว

แม้แต่ในอเมริกาเองก็ยังไม่มีสถาบันแบบเดียวกันนี้ หากสถาบันเช่นเดียวกันนี้จะก่อรูปก่อร่างขึ้นมาบ้างในประเทศไทยก็คงไม่ใช่เรื่องยากเย็น แต่ต้องเป็นการร่วมมือกันของบุคลากรหลายฝ่าย เช่น แพทย์ นักวิทยาศาสตร์เภสัชกร ช่างตกแต่งทรงผม เป็นต้น และโดยความเป็นจริงก็น่าจะมีการจัดตั้งอย่างจริงจัง เพราะเส้นผมของคนไทยหรือคนเอเชียที่มีผมสีดำนั้นย่อมมีลักษณะเฉพาะตนเอง บ่งบอกถึงเชื้อชาติอยู่แล้ว ความเฉพาะเจาะจงจึงย่อมมีเอกลักษณ์ที่ควรมีผู้รวบรวมให้เกิดองค์ความรู้ที่ต่างกับความรู้ที่สถาบันของประเทศอังกฤษมีอยู่ การอบรมหรือการรับรองโดยสถาบันที่เชี่ยวชาญในปัญหาเส้นผมของคนเอเชียด้วยกันเองจึงจะสามารถยืนยันความพร้อมที่จะดูแลปัญหาต่าง ๆ ของเส้นผมของท่านทั้งหลายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ก็เป็นเรื่องที่หมอจะต้องลุกขึ้นมาฮึดสู้เพื่อให้รัฐบาลของเราหันกลับมามองว่า เรื่องของ...ผม เป็นเรื่องสำคัญ เพราะผมก็เป็นอวัยวะสำคัญส่วนหนึ่งของร่างกาย ที่เป็นเครื่องเชิดหน้าชูตาต่อผู้พบเห็น

ไหนๆ ท่านส.ส. ท่านส.ว. ผู้กำหนดตัวบทกฎหมายแต่ละท่าน ก็หมั่นจัดระเบียบทรงผมให้สวยให้หล่อเป็นที่น่าประทับใจในสภาฯ กันอยู่แล้ว ทั้งนั้น จะไม่ลองหันมาจัดระเบียบไปถึงระบบการดำเนินการให้ผู้มีความรู้จริงช่วยแก้ปัญหาได้จริง โดยมีสภาฯ รองรับบ้างหรือ

หมอยินดียกมือรับรองมติอยู่นอกสภาฯ นะครับ รับรองว่าไม่ over re-act!

T A W.

ที่รักจ๋า...ผมลาก่อน

บทที่ 8

จั่วหัวไว้แล้วก็ใจหาย

แต่หมอคิดว่า ผู้ที่หัวใจสลายเพราะผมโบกมืออำลาไปไกลสุดหล้า ยังพอมีหนทางแก้ไข ไม่ต้องตรอมตรมระทมทุกข์ไปตลอดชีวิตหรอกครับ ถ้าหากคุณหาวิธีแก้ไขได้ถูกทาง ปรึกษาหาคำแนะนำจากบุคคลที่ถูกต้อง รับรองว่า ผมลาแล้วไม่ลาลับ

ปัญหาศีรษะล้านและผมร่วงอย่างเรื้อรังนั้นมีหลายชนิดเหลือเกิน ซ้ำในขณะนี้ยังจำแนกแยกแยะออกจากกันได้ลำบาก แต่ในอนาคตอันใกล้นี้คงจะหาคำตอบได้ง่ายขึ้น เพราะเราเริ่มมีเทคนิคที่สามารถแยกปัญหาตามความรุนแรง และอาศัยข้อมูลเกี่ยวกับวงจรชีวิตของเส้นผมว่า เส้นผมที่ถูกกระทบนั้นมีความแตกต่างกันอย่างไร มีผลต่อคุณภาพหรือจำนวนของเส้นผมมากน้อยเท่าใดมาเป็นตัวแบ่งแยกชนิดของปัญหาผมร่วงและศีรษะล้าน หรือมักจะได้ยินกันบ่อยๆ

ว่า เป็นปัญหาผมบางที่มีลักษณะแบบ ผู้ชาย หรือ ผู้หญิง

ซึ่งเมื่อเรียกขานกันเช่นนี้ ก็เลยต้องมีการโยงไปเกี่ยวกับฮอร์โมนเพศ และในที่สุดก็ไปสัมพันธ์กับเรื่องของพันธุกรรม ทั้งที่ความจริงแล้วยังไม่สามารถกำหนดได้ว่า มียีนกลุ่มใดพวกใดเป็นต้นเหตุของปัญหาผมร่วงและผมบางชนิดนี้

หากจะสังเกตความเชื่อมโยงของสังคมที่ทันสมัยกับปัญหาเรื่องนี้ก็จะพบว่า สัดส่วนของผู้ที่มีปัญหาผมบางและศีรษะล้านที่มีลักษณะทั้งแบบของผู้ชายและผู้หญิงมีมากอย่างเห็นได้ชัด แต่กลับมีเกิดขึ้นน้อยในสังคมดั้งเดิม จึงมีความเชื่อว่าวิถีชีวิตในสังคมสมัยใหม่ มีส่วนในการก่อให้เกิดปัญหาผมร่วงและผมบางอย่างแน่นอน

แต่จะเป็นความเครียดที่มีผลต่อการปรับระดับของฮอร์โมน หรือจะเป็นเพราะมลภาวะที่เกิดจากการใช้สารเคมีในอาหารและการรับประทานยาชนิดต่างๆ เช่น ยาปฏิชีวนะ ยาแก้ปวด ยาแก้หวัด หรือแม้กระทั่งการใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมที่มุ่งเน้นเพียงการจัดแต่งทรงผม และการดูแลความสะอาดของเส้นผมโดยไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพของรากผมอย่างจริงจัง ว่า ทั้งหมดจะมีบทบาทมากน้อยกว่ากันอย่างไรในการก่อให้เกิดปัญหาผมร่วงและผมบาง ซึ่งเราก็ยังต้องรอให้มีการค้นหาคำตอบกันอีกระยะหนึ่ง และย่อมแน่นอนว่าเมื่อมีคำตอบในสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็จะส่งผลถึงขบวนการปรับปรุงแก้ไขให้เรามีทางเลือกอื่นๆ ที่ไม่จำเป็นต้องประสบกับปัญหาแบบเดิมซ้ำๆ กันอีก

ผมร่วงชนิดนี้มีลักษณะเฉพาะทั้งในสตรีและบุรุษ แต่ก็ไม่เสมอไป เพราะหลายครั้งที่มีการสลับสับเปลี่ยนกัน ปกติแล้วในสตรีผมจะเริ่มร่วงจากในส่วนขมับและกลางศีรษะ และค่อยๆ แผ่กว้างออกไปจนเหลือผมที่ขอบทั้งด้านหน้าและด้านข้างเอาไว้

ส่วนในบุรุษนั้น จะมีลักษณะอีกแบบหนึ่ง ที่เราเห็นกันทั่วไปคือ เริ่มได้ในสองบริเวณ เขตอันตรายที่ผมมักจะบอกลาไปก่อนที่ว่านี้ก็คือตรงขวัญส่วนหนึ่ง และบริเวณด้านข้างเหนือหางคิ้วทั้งสองข้าง หรือในบางรายก็เป็นตลอดแนวขอบเส้นผมทางด้านหน้าทั้งหมด เส้นผมในเขตแดนเหล่านี้จะเริ่มมีอายุสั้นลง งอกช้าลง และมีขนาดเส้นเล็กลง และเมื่อเส้นผมเหล่านั้นหมดความสามารถในการงอก ก็กลับค้างนิ่งอยู่อย่างนั้น ไม่ยอม

หลุดร่วงออกไปหรือไม่ก็ดื้อดึงหลุดร่วงออกไปช้า ซึ่งทำให้เส้นผมที่จะเกิดขึ้นมาใหม่ ไม่สามารถแทงตัวขึ้นมาทดแทนได้เร็วเหมือนเดิม

เมื่อยึกๆ ยักๆ จะอยู่จะไปก็ไม่แน่ใจ ปัญหาผมบางจึงมีให้เห็นอยู่ตลอดเวลาทั้งในคุณผู้หญิง และคุณผู้ชาย ซึ่งหลายๆ คนก็พยายามยื้อยุดผมที่หมดสภาพและเหลืออยู่ไม่กี่เส้นไว้สุดใจขาดดิ้น น่าเห็นใจครับ

ผมร่วงและบาง ที่เกี่ยวกับระดับฮอร์โมน

มีหลายกรณีที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนมากพอที่จะส่งผลต่อสุขภาพของเส้นผม เช่น การเข้าสู่วัยหมดประจำเดือน

เป็นที่แน่ชัดว่าปัญหานี้เกี่ยวกับการลดลงของฮอร์โมนเพศหญิง เพราะการปรับแต่งฮอร์โมนเพศหญิงให้มีสัดส่วนดีขึ้นสามารถทำให้เส้นผมกลับดีขึ้นได้ เรื่องนี้ควรปรึกษาแพทย์เพื่อรับการรักษาโดยเฉพาะ

การรับประทานยาคุมกำเนิดก็เป็นสาเหตุหนึ่งของการทำให้ฮอร์โมนเสียสมดุล ฉะนั้นหากสตรีท่านใดเกิดมีอาการผมร่วงหลังรับประทานยาคุมกำเนิด ก็ควรจะปรึกษาแพทย์โดยด่วน และปรับปรุงการใช้ยาคุมกำเนิดให้ถูกต้องเพื่อจะได้ไม่ส่งผลต่อสุขภาพของเส้นผมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

นอกจากนั้นสภาวะของโรคบางชนิดก็อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนได้ เช่นการมีเนื้องอกที่สามารถผลิตฮอร์โมนที่นอกเหนือการควบคุมของระบบควบคุมในร่างกาย หรืออย่างภาวะซีสต์ในรังไข่ในสภาวะเช่นนี้นอกจากจะมีปัญหาเรื่องผมร่วงแล้ว สตรีท่านนั้นยังอาจมีปัญหาเรื่องการมีหนวดเครา การมีสิว และมีน้ำมันหลั่งออกมามากผิดปกติร่วมอยู่ด้วย ภาวะเนื้องอกของต่อมใต้สมอง และต่อมหมวกไต ก็เป็นโรคร้ายแรงที่จัดอยู่ในกลุ่มนี้ ซึ่งต้องอาศัยแพทย์ที่เชี่ยวชาญในการวินิจฉัยและดูแลรักษา

โรคผมร่วงเป็นหย่อม

ปัญหานี้พบบ่อยมาก และมักจะพบแบบปัจจุบันทันด่วน โดยเจ้าตัวอาจไม่ทราบ แต่ทราบเพราะช่างตัดผมหรือเพื่อนที่ใกล้ชิดสังเกตเห็นและบอกกล่าวให้ทราบ

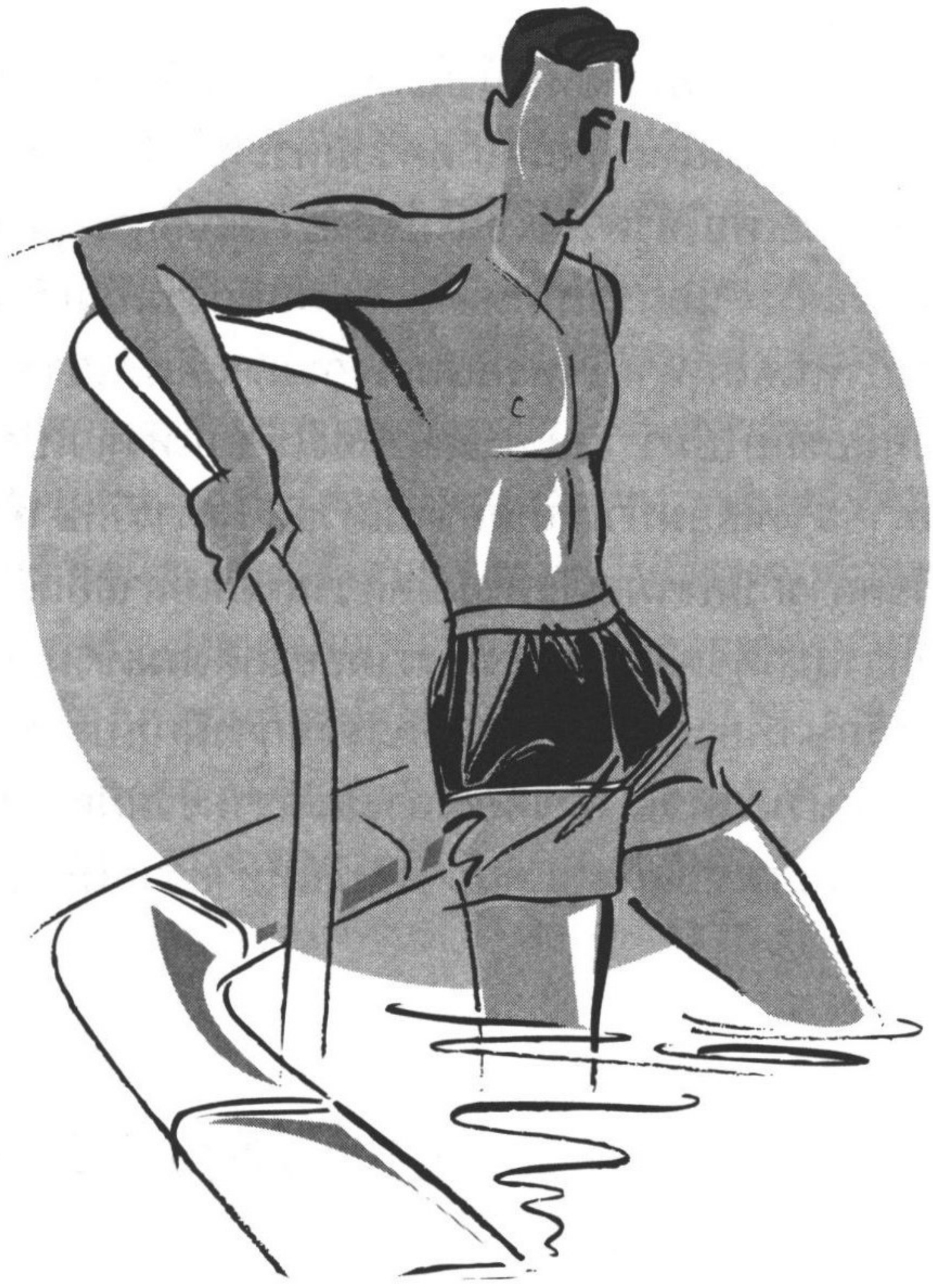
ผมร่วงแบบนี้จะเห็นเป็นวงกลมหรือรีที่ผมหายไปเป็นกระจุก เหลือไว้แต่หนังศีรษะที่มักจะมีเส้นผมอ่อนๆ ปกคลุมหรืออาจไม่มีเลย หากมีอาการรุนแรงวงกลมนี้ก็จะขยายตัวออกเป็นวงใหญ่ขึ้นเรื่อยๆ หรือมีหย่อมแบบเดียวกันเกิดในที่อื่นๆ ของหนังศีรษะ ในรายที่รุนแรงมากๆ หย่อมต่างๆ ที่ผมร่วงหลุดไปนี้จะขยายตัวจนกระทั่งมาเชื่อมถึงกัน และในที่สุดก็สามารถทำให้ผมร่วงหมดทั้งศีรษะภายในไม่ถึงสัปดาห์ น่ากลัวนะครับ และอาการแบบเดียวกันนี้ สามารถเกิดกับทุกแห่งที่มีเส้นผมหรือขนในร่างกาย เช่น คิ้ว ขนตา ขนจมูก หนวด เครา ขนรักแร้ ขนตามแขนขา รวมถึงขนในที่ลับเฉพาะอีกต่างหาก

ผู้ที่มีปัญหาชนิดนี้ต้องรีบพบแพทย์ที่เชี่ยวชาญ อย่าได้นิ่งนอนใจเป็นอันขาด ถ้ารักษาได้ทันท่วงทีจะทำให้เส้นผมกลับคืนมาเหมือนเดิมได้ แต่หากในรายที่รุนแรงและไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง ชะล่าใจไม่รีบแก้ไขเสียตั้งแต่เกิดปัญหาในระยะแรก แม้จะได้รับการรักษาที่ถูกต้องในภายหลัง ก็อาจไม่สามารถทำให้เส้นผมกลับคืนมาได้ทั้งหมด ซึ่งคงเป็นเรื่องที่น่าเสียใจมากทีเดียว

โรคผมร่วงที่เกิดจากการดึงรั้งอย่างรุนแรง เรื้อรังทั้งโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ

โรคนี้น่ากลัวครับ น่ากลัวตรงที่ว่า มาพบหมอให้รักษาเรื่องผมอย่างเดียวไม่ได้ แต่ต้องปรึกษาแพทย์แขนงอื่นด้วย

หากคุณเห็นลูกหลานหรือเพื่อนฝูง ที่ชอบไว้ผมในรูปแบบที่มีการดึงรั้งเส้นผมไปข้างหลังด้วยแรงดึงที่มากจนเส้นผมเหยียดเป็นเส้นตรง ไม่ว่าเส้นผมที่ถูกรวบและดึงนั้นจะถูกทำเป็นหางเปียนำไปถักทอในรูปแบบต่างๆ หรือแม้กระทั่งนำไปตกแต่งร้อยด้วยลูกปัดที่สวยงาม คุณควรจะตักเตือนกันบ้างว่า การกระทำเช่นนั้นบ่อยๆ มีโอกาสสร้างสภาวะกดดันให้กับรากของเส้นผม จนทำให้เส้นผมที่ถูกดึงนั้นหยุดการงอกและหลุดร่วงได้ และที่สำคัญ เส้นผมที่เกิดขึ้นมาใหม่แทนที่ในโพรงขนเดิม อาจจะไม่แข็งแรงเหมือนเดิม ทำให้เส้นผมนั้นสั้นลง เล็กลง เกิดเป็นปัญหาผมบางตรงชายผมทั้งส่วนหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง



ในอีกกรณีหนึ่งที่สามารถทำให้ผมบางลงได้ และเกิดจากการดึงรั้งเหมือนกัน แต่เป็นการดึงที่ไม่สามารถห้ามตัวเองได้ และก็ไม่สามารถยับยั้งตัวเองไม่ให้ทำ การดึงผมชนิดนี้ทำไปเพราะมีแรงกระตุ้นให้กระทำซึ่งถือเป็นความผิดปกติทางจิตใจอย่างหนึ่ง ทั้งๆ ที่ผู้ที่ทำเช่นนั้นก็ไม่ได้มีลักษณะผิดปกติใดๆ นอกจากไม่สามารถห้ามตัวเองไม่ให้ดึงเส้นผมได้ นักศึกษาปริญญาโท อาจารย์ในมหาวิทยาลัย หรือแม้แต่แพทย์เองก็มีปัญหาโรคนี้ หมอก็เคยพบมาแล้วบ่อยๆ คนไข้มักจะเป็นผู้หญิงครับ และมักจะได้คำตอบว่า มันเป็นความเคยชิน เป็นความสุข เป็นความเพลิดเพลินหรือแก้อาการขวยเขิน

การรักษานั้นถือว่า...ยากที่สุด เพราะเราทราบสาเหตุ แต่กลับไม่สามารถจะทำอะไรกับมันได้เลย ซึ่งต่างกับการไม่ทราบปัญหาทำให้รักษาไม่ได้ นอกจากนั้นความพยายามที่จะรักษาผู้ที่มีปัญหาการดึงเส้นผมเป็นนิสัยนี้ หากประสบความสำเร็จก็เป็นเรื่องเฉพาะราย ไม่สามารถนำ

ประสบการณ์การรักษาของรายหนึ่งไปใช้กับอีกรายหนึ่งได้ การรักษาต้องมุ่งเน้นการจัดพฤติกรรมใหม่โดยให้เกิดความตระหนักในใจเหมือนกับการกำหนดให้เกิดสมาธิเพื่อให้รู้ความเป็นไปของอารมณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความอยากที่จะดึงเส้นผม นอกจากนั้นก็ต้องจัดพฤติกรรมอื่นเข้ามาขัดเกลาคล้ายกับการกำหนดลมหายใจหรือเดินจงกรม แต่เป็นการกำหนดให้รู้สภาวะจิตใจที่มือขยับไปมา และบางครั้งต้องให้ซ่อนหัวนิ้วโป้งไว้ในอุ้งมือเป็นต้น การทำอย่างนี้ย่อมทำให้เกิดความเครียด ในการรักษาจึงต้องมีการฝึกให้รู้จักวิธีจัดการกับความเครียดให้เกิดความผ่อนคลายอีกด้วย สุดท้ายถึงกับต้องใช้การสะกดจิตและยาระงับความอยากดึงผมเข้ามาช่วย จึงเห็นได้ว่าเป็นการรักษาที่ยากมาก ต้องมีการจัดการฝึกอบรมที่มีพร้อมทั้งแพทย์ที่จะช่วยอบรมและที่สำคัญคือเวลาและความร่วมมือของผู้ป่วยที่จะต้องทุ่มเทให้ หากปัญหานี้เกิดในเด็กมักจะทำให้หายขาดได้ง่ายกว่าปัญหาที่เกิดในผู้ใหญ่

รังแค

ไม้เบื่อไม้เมากับผู้ที่มีผม หรือแม้จะไม่มีผมก็เป็นโรคนี้ได้ครับ เพราะเป็นเรื่องของโรคบนหนังศีรษะ

รังแคไม่ถือว่าเป็นโรคติดต่อนะครับ แต่สามารถเป็นกับคนมากๆ ในเวลาและสถานที่เดียวกันได้เพราะต้องผจญกับกิจกรรมเดียวกัน เช่น เข้าค่ายฝึกอย่างหนัก ทำให้ไม่ได้นอน ตรากตรำและมีน้ำมันออกมากบนหนังศีรษะ

ปัญหาการเกิดรังแคนับว่าเป็นกันมาก อาจจะมากกว่าปัญหาผมร่วงและผมบางเสียอีก การทำความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างถูกต้องจะนำไปสู่การแก้ไขที่ได้ผล

ขอให้คุณคิดว่า หนังศีรษะก็เหมือนกับผิวหนังทั่วๆไปที่สามารถแห้งได้ และอาการแห้งที่เกิดขึ้นก็มักจะร่วมกับการมีผิวหนังที่แห้งและตายแล้วหลุดลอกออกมา แต่จะมีความต่างในเรื่องรังแคก็ตรงที่ หนังศีรษะนั้นมีสิ่งพิเศษ 2 อย่างที่ต้องคำนึงถึงคือ น้ำมันที่หลั่งออกมาจากต่อมน้ำมันที่อยู่กับโพรงขน และการมีเส้นผมที่สามารถเก็บกักหนังศีรษะได้นาน ทำให้เกิดการสะสม เกิดเป็นผิวหนังที่หลุดลอกเป็นชิ้นใหญ่ๆ และมักจะหลุดเมื่อมีการหวี หรือสางเส้นผมทำให้การเกาะตัวนั้นคลายออก หิมะที่ไร้ความเย็น

แต่สร้างความร้อนใจจึงหลุดร่วงลงมาประทับอยู่บนบ่า

มีความเข้าใจผิดที่คิดว่า รังแค คือ สิ่งสกปรก ซึ่งก็ยิ่งทำให้เป็นต้นเหตุของการเกิดรังแคมากขึ้นและลุกลามมากขึ้นด้วย เพราะเมื่อคุณเข้าใจว่ารังแคที่เริ่มด้วยอาการแห้งของหนังศีรษะเพียงเล็กน้อยในตอนแรกเป็นสิ่งสกปรก ก็ทำให้มีการเลือกใช้แชมพูที่มีฤทธิ์แรงขึ้น เพื่อทำการชำระสระสรงให้ผมสะอาดสะอ้าน ทว่าแชมพูที่แรงขึ้นนี้เอง จะเป็นตัวสร้างความแห้งให้เกิดมากขึ้น ทำให้ผิวหนังบนหนังศีรษะเป็นขุยได้ง่ายและเร็วขึ้น หากคุณยังเข้าใจผิด และใช้แชมพูที่แรงขึ้นไปเรื่อยๆ อีก หรือใช้แชมพูบ่อยขึ้น ผลก็จะลงเอยด้วยการเกิดความระคายเคืองมากกว่าเดิม ซึ่งอาจจะถึงกับต้องเกาจนเกิดแผลได้

ทางที่ถูกต้องคือ เมื่อเริ่มแรกเกิดปัญหา ต้องทำความเข้าใจว่ารังแคที่เกิดขึ้นนั้น เป็นอาการของผิวแห้ง จึงต้องใช้แชมพูชนิดอ่อนมากขึ้น และให้สังเกตว่าอาการจะดีขึ้นได้หรือไม่ หากหลังจาก 1 สัปดาห์แล้วยังมีอาการอยู่ ก็จำเป็นต้องพิจารณาทางการแก้ไขในแนวทางอื่น เช่น การใช้แชมพูยา หรือปรึกษาแพทย์ เพราะอาการรังแคที่เป็นอยู่นั้น อาจมีอาการผิวหนังอักเสบ หรือมีการติดเชื้อยีสต์ร่วมด้วย

การอักเสบที่เกิดขึ้นนี้ อาจเป็นการแพ้สารเคมีที่ผสมอยู่ในผลิตภัณฑ์ที่คุณใช้ ไม่ว่าจะเป็นแชมพู คอนดิชันเนอร์ หรือน้ำยาย้อมผม ในกรณีที่มีเชื้อยีสต์เข้ามามีส่วนร่วมนั้น รังแคที่เกิดขึ้นอาจมีลักษณะพิเศษคือ มีอาการตามแนวของชายผมทั้งด้านหน้าและหลังใบหู สะเก็ดรังแคก็อาจมีลักษณะของผิวอักเสบ และมีสีของสะเก็ดรังแคออกเหลือง เพราะการอักเสบทำให้น้ำมันหลั่งออกมามากขึ้น และจับตัวกับเยื่อผิวที่หลุดลอกเป็นกลุ่มก้อน ลักษณะเช่นนี้จำเป็นต้องใช้แชมพูยา

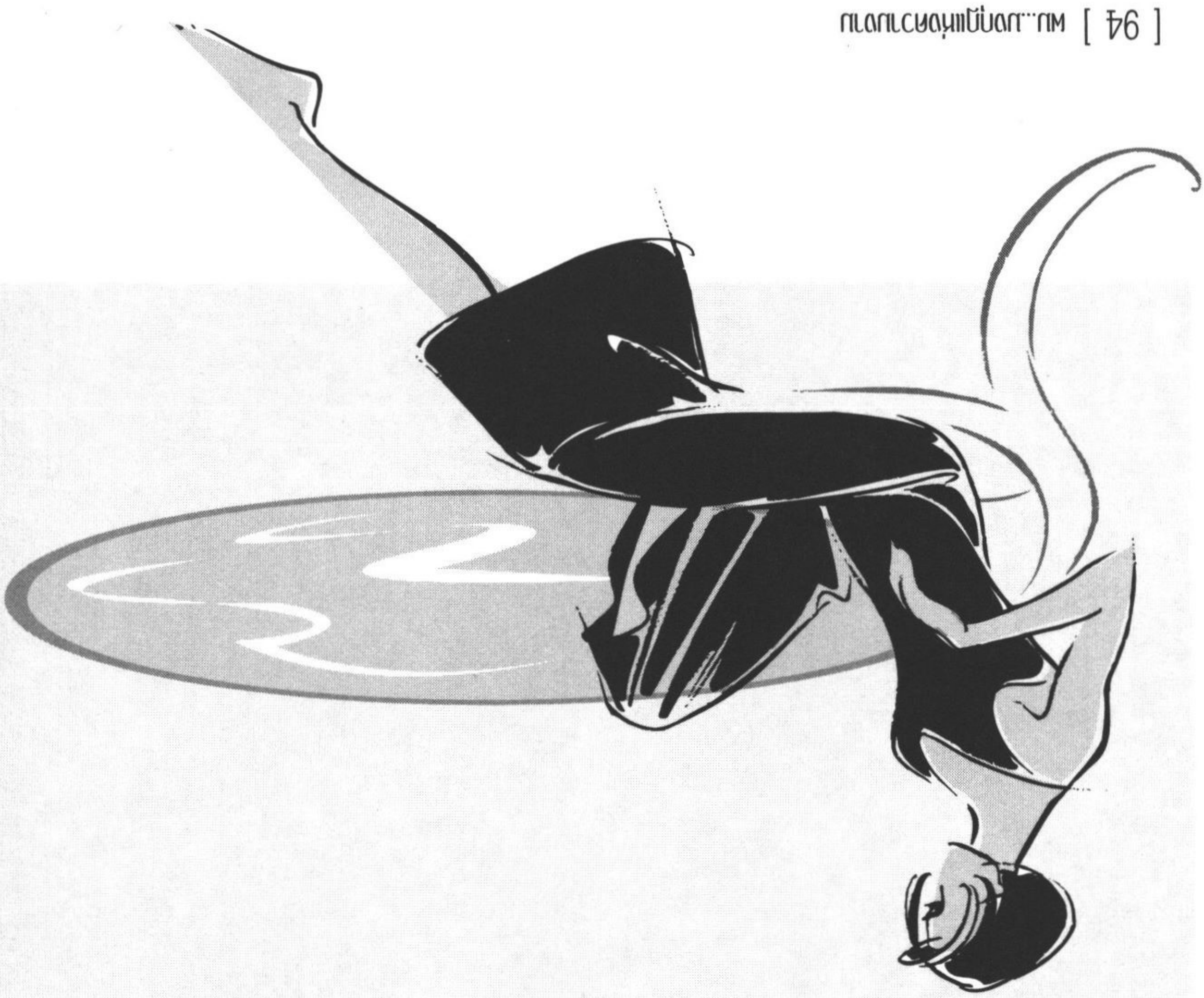
แชมพูยาก็มีอยู่หลายชนิดตามหลักการที่ผู้คิดค้นสูตรมุ่งหวังให้แชมพูเหล่านี้ออกฤทธิ์ แชมพูยาบางชนิดจะประกอบด้วยเนื้อยาที่ทำให้ผิวหนังและน้ำมันที่จับเป็นกลุ่มก้อนนั้นหลุดออกมาอย่างสะดวก แต่ไม่มีสารที่ช่วยกำจัดเชื้อโรค ฉะนั้นแชมพูบางชนิดที่มุ่งเน้นการยับยั้งการเจริญของเชื้อโรค จึงมีสารเฉพาะ เช่น สารซิงค์ไพริไทออน หรือสารซีลิเนียมซัลไฟด์เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ สารทั้งสองตัวนี้จะทำให้การเจริญเติบโตของยีสต์ช้าลง แต่สารทั้งสองตัวนี้เป็นสารที่สามารถสร้างผลข้างเคียงขึ้นได้ จึงต้องใช้ตามคำแนะนำอย่างเคร่งครัด

ในบางครั้งก็มีผลิตภัณฑ์ที่อยู่ในรูปแบบของโทนิกหรือโลชั่น ที่สามารถปล่อยทิ้งค้างไว้บนหนังศีรษะนานกว่าแชมพู ทำให้มีผลในการยับยั้งเชื้อโรคได้ดีกว่า สารอีกตัวหนึ่งที่จำเพาะเจาะจงในการฆ่าเชื้อโรค คือ สารคีโตโคนาโซล ที่ผสมอยู่ในแชมพู ซึ่งแชมพูชนิดนี้จัดว่าเป็นยาชนิดหนึ่ง การใช้จึงจำเป็นต้องปรึกษาแพทย์ ในบางครั้งแชมพูขจัดรังแคก็อาจจะใช้สารที่เป็นธรรมชาติ เช่น สาหร่ายทะเล คาเรนดูลา หรือกรดผลไม้ ในกรณีของกรดผลไม้ก็อาศัยหลักการควบคุมสภาวะกรดด่างของหนังศีรษะให้คืนสภาพปกติ จะได้มีศักยภาพในการขจัดรังแคได้ในที่สุด

TIPS

บันได 10 ขั้นของการขจัดรังแค

- ใช้แชมพูอ่อนสระผมและบ่อยครั้ง
- หากไม่ได้ผลให้ใช้แชมพูขจัดรังแคโดยเฉพาะ
- หลีกเลี่ยงการเกา หรือกระทำการใดๆ ที่ทำให้หนังศีรษะเกิดแผลอักเสบ
- หากจำเป็นให้ใช้สารกำจัดเชื้อราบนหนังศีรษะโดยตรง
- ไม่เสียหายที่จะใช้วิธีการธรรมชาติ เช่น ใช้น้ำมะนาว น้ำมะกรูดขยี้และนวดบนหนังศีรษะ
- พยายามใช้ผ้าขนหนูที่แห้งและสะอาดในการซับหนังศีรษะและเส้นผม ควรหลีกเลี่ยงการใช้ผ้าที่เปียกชื้น และห้ามใช้ร่วมกับผู้อื่น
- บางครั้งการควบคุมอาหารก็มีความสำคัญ เช่น การหลีกเลี่ยงน้ำตาล สารคาร์โบไฮเดรต น้ำมัน ไขมันสัตว์ และมากาวีน
- รับประทานอาหารเสริมที่มี ธาตุสังกะสี วิตามิน บี ซี และอี
- เพิ่มสารน้ำมันที่มีการอิ่มตัวน้อย เช่น น้ำมันดอกทานตะวัน หรือน้ำมันปลา
- ถ้ายังมีปัญหาอยู่อีก คงต้องรับประทานยารักษาภายใต้การดูแลของแพทย์ผิวหนังแล้วละครับ



ยุทธการกำจัด...ขน

บทที่ 9

เป็นธรรมชาติของมนุษย์เรา ที่อยากได้ใคร่ดีอยากมีในสิ่งที่ไม่มี แต่ไอ้ที่มีกลับไม่อยากให้มี

เอาเถอะครับ ถ้าเรื่องที่มีแล้วทำให้ถูกใจและไม่เดือดร้อนใครก็มีไปเถอะ ส่วนที่มีอยู่แต่ไม่สวยไม่งามก็มาช่วยกันหาทางกำจัดกันไป

เพราะในทางตรงกันข้าม คุณผู้หญิงที่กลัวนักกลัวหนาว่าผมจะร่วงไปแล้วไม่คืนกลับมาตามที่เล่าไปในบทก่อนกลับไม่ต้องการให้มีขนขึ้นบริเวณใบหน้า แขน และขาที่ถือว่าเป็นส่วนเกินสำหรับผู้หญิง ความกังวลเกี่ยวกับเรื่องนี้จะมีมากหรือน้อยก็ตามแต่ความรู้สึกของแต่ละบุคคล

และสาเหตุที่สามารถทำให้เกิดปัญหานี้ก็มีหลายประการด้วยกัน เช่น การรับประทานยาคุมกำเนิด ยาสเตียรอยด์ หรือยากดภูมิตัวอื่นๆ รวมถึงยากันชักบางตัว นอกจากนั้นโรคที่เกี่ยวกับฮอร์โมน เช่น ปัญหาซีสต์ที่รังไข่

ปัญหาของต่อมหมวกไต และปัญหาของต่อมใต้สมอง ที่ทำให้ผมบางนั้นก็ยังจะส่งผลให้มีอาการของขนขึ้นในที่ไม่ควรขึ้นอีกด้วย

แต่โดยทั่วไปปัญหานี้มักจะเป็นเรื่องของความต้องการไปเองเสียมากกว่า ไม่มียารักษา หรือเป็นโรคที่ผิดปกติใดๆ จึงเป็นเรื่องของการใช้เทคนิคทางคอสเมติกมาช่วยกำจัดปัญหานี้ให้ลุล่วงไปเท่านั้น

ผู้หญิงเอเชียบางรายมีสภาพเส้นขนเกิดขึ้นในบริเวณที่ไม่ต้องการและจะเห็นได้เด่นชัดมาก เพราะเส้นขนของชนเผ่าเรามีสีเข้มมากกว่าเส้นขนของชาวยุโรป

การฟอกสีขน เป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถแก้ไขปัญหาเรื่องขนในบริเวณที่ไม่ต้องการได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณที่สามารถทนทานต่อน้ำยาเคมี ซึ่งมักจะเป็นสารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ในสัดส่วนสูงกว่า 6 % ร่วมกับสารแอมโมเนีย การใช้สารฟอกสีขนนี้มักจะใช้ในรูปของครีมเพราะสามารถใช้ได้สะดวก โดยทาแล้วทิ้งครีมฟอกสีขนไว้ระยะหนึ่งตามคำแนะนำของเจ้าของผลิตภัณฑ์ แล้วล้างออกให้สะอาด สีขนก็จะจางลงและยังทำให้เส้นขนเหล่านี้อ่อนนุ่มขึ้นด้วย

และยังมีการใช้สารที่ทำให้เส้นผมหรือเส้นขนหลุดร่วงออกมาได้ด้วย แต่จะใช้สารนี้อย่างได้ผลก็ต่อเมื่อได้โกนเส้นผมหรือเส้นขนในบริเวณนั้นออกเสียก่อน แล้วจึงทาสารนี้ภายหลัง สารเหล่านี้จะเข้าไปทำปฏิกิริยาให้เส้นผมที่ยังค้างอยู่บางส่วนในโพรงขนถูกย่อยสลายออกมา ทำให้ตอของเส้นขนไม่ถูกสังเกตเห็นได้ง่ายเหมือนปกติ ข้อเสียคือ เส้นที่งอกกลับขึ้นมาใหม่จะมีปลายที่ผิดธรรมชาติ ทำให้ดูดำและแข็งกว่าปกติ

สารประกอบที่สำคัญของครีมย่อยสลายเส้นผมก็คือ เกลือของกรดไทโอไกลโคลิก เช่น แคลเซียมไทโอไกลโคเลท สารนี้มีกลิ่นแรงจึงต้องใส่น้ำหอมเป็นตัวผสมด้วย การทำงานก็คือ จะเข้าไปย่อยสลายโปรตีนของเส้นผม และที่สำคัญคือ ครีมของสารนี้สามารถซึมลึกลงไปในโพรงขนได้พอสมควร ทำให้การย่อยสลายนี้ส่งผลไม่ให้เห็นตอของเส้นขนที่กำลังจะโผล่ขึ้นมา

ยุทธการปราบขนอีกวิธีหนึ่งคือ การถอนขน ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน ตั้งแต่การใช้เครื่องมือหรือที่เราเรียกว่าแหนบนั่นเองหนีบให้กระชับแล้วถอนออกมาเฉยๆ ซึ่งก็เจ็บๆ คันๆ มันๆ พอดูละครับ หรืออาจใช้สารที่เหนียวเป็นกาวในรูปของแวกซ์ ที่ทำให้ขนจับติดแน่นกับแผ่นกาว เมื่อดึงก็จะเกิด

แรงกระชากทำให้เส้นขนหลุดออกมาได้ ทำได้เร็วกว่าการใช้แหนบดึงทีละเส้น

อีกวิธีหนึ่งนั้นต้องการให้รากผมถูกทำลายมากกว่าการดึงด้วยแรงกระตุกใน 2 วิธีที่กล่าวมาแล้ว คือ การใช้กระแสไฟฟ้าไปทำให้เกิดสารเคมีที่รุนแรงพอที่จะทำให้เส้นผมถูกย่อย การเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าลงไปในโพรงขนให้ลึกพอที่จะส่งผลกับรากขนนั้น มีทั้งการใช้เข็มขนาดเล็กสอดเข้าไปในโพรง หรือแม้เพียงแต่ใช้แหนบที่ออกแบบพิเศษที่สามารถเหนี่ยวนำกระแสไฟฟ้าได้ เทคนิคแบบนี้ต้องให้ช่างเทคนิคทำให้ เพราะต้องอาศัยเครื่องไม้เครื่องมือและความชำนาญเฉพาะตัว

ฉะนั้นการถอนขนจึงมีวิธีให้เลือกตั้งแต่วิธีที่ง่ายๆ ที่สามารถทำได้ด้วยตนเอง ไปจนถึงวิธีที่ต้องอาศัยผู้ชำนาญพิเศษ ซึ่งย่อมแน่นอนว่าจะต้องให้ผลที่มีประสิทธิภาพสูงกว่า และราคาสูงกว่า

การดึงขนออกด้วยตนเองทีละเส้นนั้น เป็นวิธีที่นิยมทำกันในบริเวณพิเศษ และมีขนที่จะต้องดึงไม่มากนัก เช่น ขนเหนือริมฝีปาก คางและคิ้ว การกระทำที่ก่อผลกระทบต่อโพรงขนนี้อาจทำให้เกิดการอักเสบเป็นจุดแดง หรืออาจมีการติดเชื้อ ทำให้เป็นหนอง และสามารถเกิดแผลเป็นขึ้นได้ หากไม่ได้รับการดูแลอย่างทันท่วงที

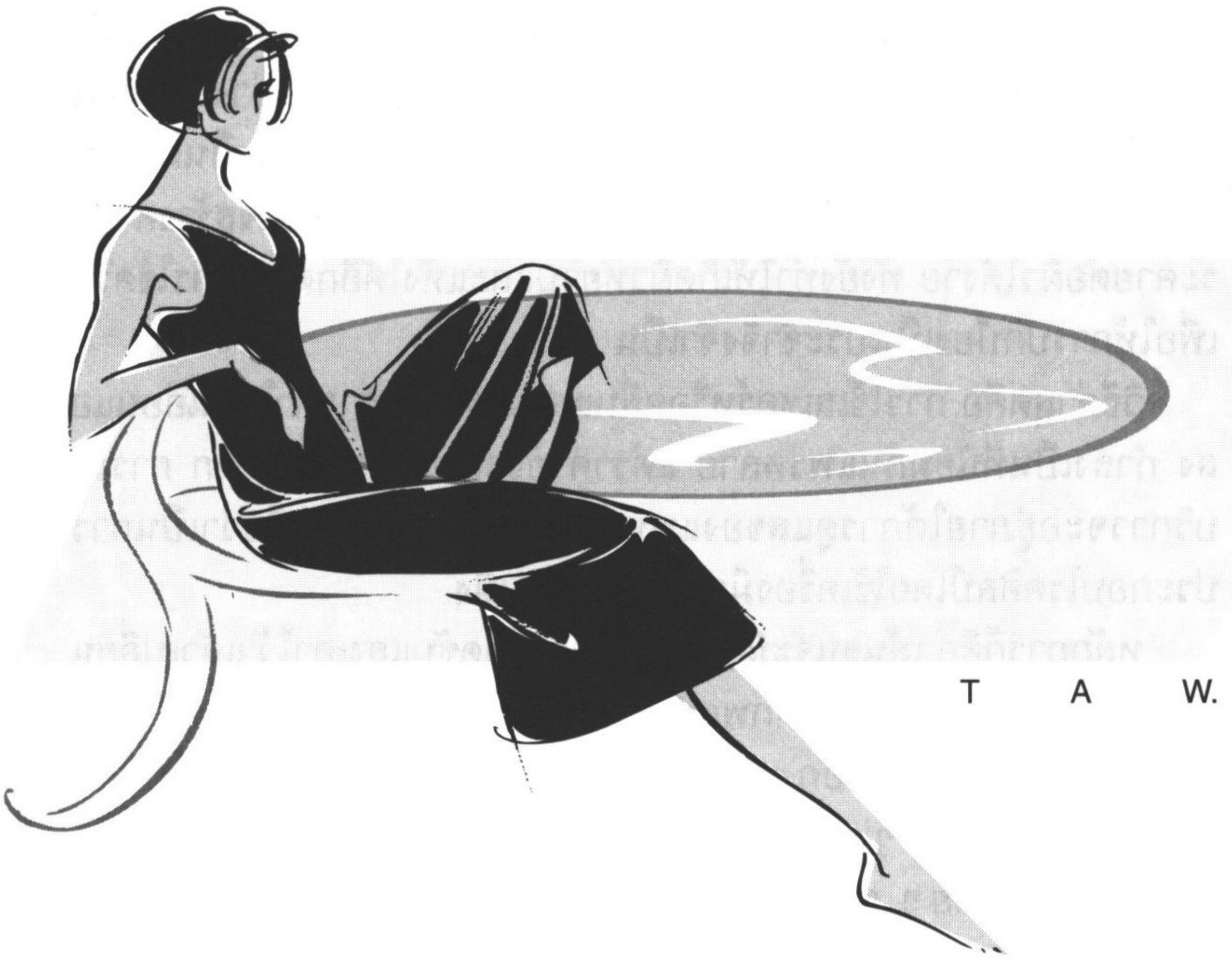
ฉะนั้นเพื่อป้องกันเรื่องต่างๆ เหล่านี้ ทั้งก่อนและหลังยุทธการปราบขนด้วยการถอนด้วยตนเอง ทุกครั้ง จึงควรทำความสะอาดบริเวณที่จะถอนด้วยน้ำยาหรือครีมฆ่าเชื้อ นอกจากนั้นยังมีข้อเท็จจริงที่ควรทราบด้วยว่า การถอนขนนั้นผลที่ตามมาอาจเป็นได้ทั้งสองทาง คือ ขนที่ขึ้นมาใหม่อาจจะเล็กลง และขึ้นช้าลง หรือในทางตรงกันข้ามอาจจะงอกเร็วขึ้น และเส้นขนที่ขึ้นอาจแข็ง ดำ และใหญ่ขึ้นก็ได้

มาถึงการใช้แวกซ์ในการถอนขน น่าจะเป็นวิธีที่ได้รับความนิยมมาก เพราะให้ประสิทธิภาพเป็นที่น่าพอใจ รวดเร็ว และสามารถทำได้เองโดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น การแวกซ์ขนมีสองแบบคือ แวกซ์ชนิดร้อน และแวกซ์ชนิดเย็น ชนิดร้อนจะได้ผลมากกว่าโดยต้องอุ่นสารเคมีเสียก่อน แล้วทาลงบนส่วนที่ต้องการกำจัด เกลี่ยสารเคมีให้ทั่วบริเวณแล้วปิดด้วยผ้า เมื่อแวกซ์เย็นลงและเริ่มแข็งตัวก็ได้เวลากระตุกผ้าที่แนบติดกับผิวหนังไปในแนวที่ย้อนกับโพรงขน จะรู้สึกเจ็บเพียงไม่กี่วินาที

ผลข้างเคียงของการกระตุกเส้นขนออกมาเป็นแผงนี้ อาจทำให้เกิดการอักเสบอยู่บ้าง หากฆ่าเชื้อโรคก่อนการแวกซ์ก็อาจจะช่วยป้องกันการลุกลามของการอักเสบนี้ได้ โดยปกติการแวกซ์ครั้งหนึ่งๆ จะทำให้ขนหลุดไปได้นานถึง 2 สัปดาห์ แต่การงอกขึ้นมาใหม่ของเส้นขนอาจเกิดปัญหาได้ ทั้งนี้เพราะการกระทบกระทั่งที่เกิดจากการกระตุกนี้ อาจทำให้โพรงขนเสียหายไม่เหมือนเดิม เส้นขนที่ขึ้นมาใหม่อาจมีลักษณะคล้ายกับการงอกของเล็บที่ทำให้เกิดเล็บขบ คือ เส้นขนอาจแทงผิดแนว แล้วไปสร้างอาการระคายเคืองให้กับเนื้อเยื่อรอบข้าง

สำหรับการใช้กระแสไฟฟ้าทำลายรากขน จะสร้างความเสียหายต่อเนื้อเยื่อที่ประกอบกันสร้างเส้นขนอย่างค่อนข้างถาวร กระแสไฟฟ้าที่ใช้นั้นใช้เพียงอ่อนๆ และต้องใช้เข็มขนาดเล็กมากที่มีปลายไม่แหลมจนทิ่มออกนอกโพรงขน แต่เรียวพอที่จะแทรกตัวเข้าไปอย่างสะดวก ต้องอาศัยความชำนาญมากจึงจะทำได้ ไฟฟ้าจะสร้างความเสียหายได้มากเพียงพอในครั้งแรก ทำให้เส้นขนไม่กลับคืนมาอีกเลย แต่บางครั้งก็ทำความเสียหายเพียงบางส่วน ทำให้เส้นขนที่ขึ้นมาใหม่นั้นมีขนาดเล็กลง สีซีดจางลง และอายุสั้นลงด้วยการดูแลด้วยวิธีนี้จึงต้องทำซ้ำเช่นเดียวกัน การเลือกวิธีกำจัดเส้นขนแบบนี้มีโอกาสติดเชื้อได้มากกว่าวิธีอื่นๆ เพราะมีการสอดสิ่งแปลกปลอมเข้าไปในเนื้อ ฉะนั้นการทำความสะอาดเพื่อป้องกันเชื้อโรคจึงจำเป็นอย่างยิ่ง และเข็มที่ใช้หากเป็นไปได้ก็ควรที่จะใช้แล้วทิ้งเลย หรือต้องสอบถามว่าหากจะนำกลับมาใช้ใหม่นั้น ขบวนการฆ่าเชื้อโรคไว้ใจได้แค่ไหน

และที่สำคัญผู้ที่จะให้บริการการกำจัดขนให้นั้น ได้รับการอบรมมาอย่างถูกต้องหรือไม่ เป็นที่น่าเสียดายที่ในประเทศไทยไม่มีองค์กรใดรับผิดชอบดูแลให้มีการฝึกอบรมอย่างเป็นระบบ จนสามารถออกใบประกาศหรือใบอนุญาตอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประชาชนเชื่อถือได้เหมือนในบางประเทศ การอบรมจะทำให้การดูแลเรื่องความสะอาดเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนั้นการเลือกความแรงของกระแสไฟฟ้าก็ต้องเหมาะสมกับขนาดของเส้นขนที่จะถอน กระแสไฟฟ้าสามารถสร้างความรู้สึกร้อนและเจ็บได้ เพราะฉะนั้นการกำจัดแต่ละครั้งจึงทำได้ในเวลาจำกัด



หลังการปราบขนด้วยไฟฟ้า ผิวหนังจะมีอาการบวมแดงอยู่เป็นชั่วโมง อาจจะมีสะเก็ดแผลตามมา หากมีการทิ่มเข็มออกนอกโพรงขนจนเกิดเลือดออก แต่แผลเหล่านี้มักจะหายได้โดยไม่มีแผลเป็น ยกเว้นในกรณีที่การดูแลแผลไม่ได้รับการเอาใจใส่เท่าที่ควร ข้อเสียอีกประการหนึ่งของการกำจัดขนด้วยวิธีนี้ก็คือ ค่าใช้จ่ายแพงมาก และการทำแต่ละครั้งก็ทำได้น้อย ทำให้ต้องมารักษากันหลายครั้ง

อีกวิธีที่ง่ายสุดและประหยัดสุดๆ คือ การโกนขน แต่ก็มีความเชื่อที่ไม่ถูกต้องหลายอย่าง เช่น การโกนขนจะทำให้การงอกเร็วขึ้น แข็งและดำขึ้น ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงเช่นนั้น แต่เป็นเพราะเส้นขนที่ถูกโกนจะมีปลายตัดไม่เรียวแหลมและลู่ไปตามผิวหนังเหมือนใบหญ้า เมื่อนำเส้นขนตามธรรมชาติมาเปรียบเทียบกับเส้นที่ถูกโกนจึงดูเหมือนว่าเส้นที่ถูกโกนแล้วงอกขึ้นมาใหม่นั้นจะดำและแข็งกว่า

การโกนขนมักจะทำในบริเวณที่ทำได้ง่าย เช่น บริเวณขา และใต้รักแร้ การโกนที่สะดวกอาจจะต้องทำขณะที่อยู่ในห้องน้ำ เช่น ระหว่างอาบน้ำ เพราะน้ำจะทำให้ขนนุ่มและบวมขึ้น ทำให้การโกนได้ผลดี อย่างไรก็ดีการโกนนี้ หากได้เริ่มทำแล้วก็ต้องทำบ่อยๆ เพราะขนที่ขึ้นมาจะเป็นเหมือนตอ และไม่ลู่ไปกับผิวหนังอีก การโกนทุกวันหรือบ่อยๆ จึงอาจสร้างความระคายต่อผิวได้ง่าย ทั้งยังทำให้เกิดผิวหยาบและแห้งได้อีกด้วย การใช้ครีมเพื่อให้การปกป้องเป็นประจำจึงจำเป็น

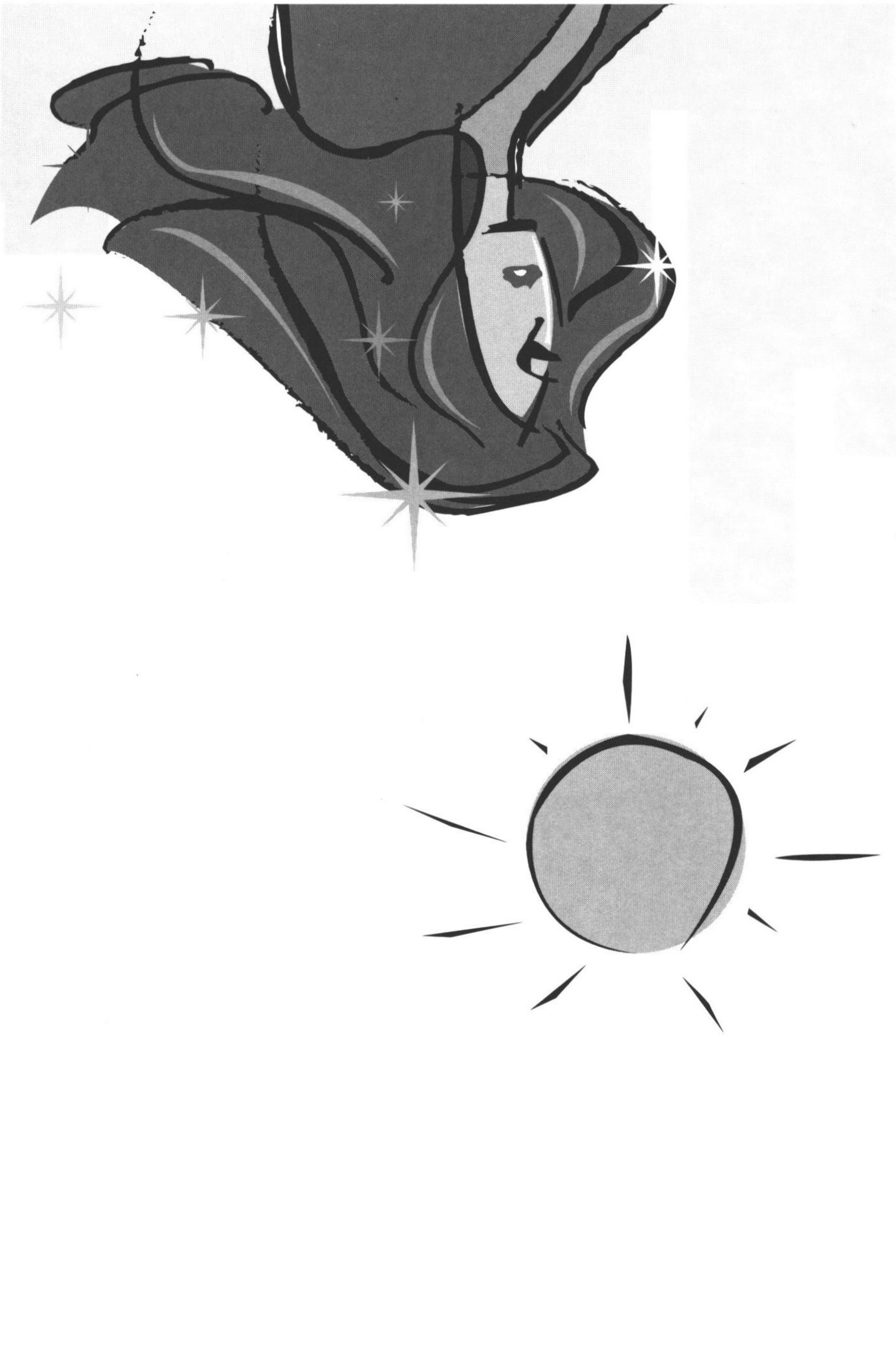
วิธีล่าสุดคือ การใช้เลเซอร์หรือคลื่นแสงมาช่วยในการทำให้ขนอ่อนแอลง กำลังเป็นที่นิยมกันแพร่หลาย แต่ราคายังค่อนข้างแพงอยู่มาก การให้บริการจะอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์ตลอดเวลา เพราะถือว่าเป็นการประกอบโรคศิลป์โดยใช้เครื่องมือแพทย์อย่างหนึ่ง

หลักการก็คือ เส้นขนจะมีสีดำซึ่งสามารถดูดซับแสงเอาไว้ แล้วเปลี่ยนเป็นพลังงานความร้อนซึ่งมากพอที่จะทำให้เส้นขนอ่อนแอลงจนกระทั่งไม่สามารถงอกออกมาได้อีก เพื่อไม่ให้เกิดความร้อนมากจนเกินไปที่จะทำลายโครงสร้างอื่นๆ ของผิวหนัง การใช้แสงในการกำจัดขนที่ไม่ต้องการนี้ จึงต้องทำหลายๆ ครั้งแบบค่อยเป็นค่อยไป ในบางครั้งเส้นขนเหล่านี้ก็จะกลายเป็นขนสีขาว ซึ่งเป็นการปรับตัวของเส้นขนตามธรรมชาติไม่ให้ตอบสนองต่อความร้อน หากเป็นเช่นนี้ขนขาวๆ ก็จะไม่ตอบสนองต่อแสงเลเซอร์อีก การถอนขนที่ไม่ต้องการจึงอาจจะต้องพึ่งเทคนิคหลายๆ อย่างเพื่อให้เกิดผลสำเร็จอย่างสมบูรณ์

จะใช้ยุทธวิธีไหนก็สุดแล้วแต่ความต้องการของคุณ แต่หมอขอย้ำว่าไม่ว่าจะเป็นวิธีที่ประหยัดที่สุด หรือแพงที่สุด สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดคือความสะอาด

อย่าให้ผิวหนังต้องติดเชื้อหลุดตามขนออกไปก็แล้วกันนะครับมันจะกลายเป็นเรื่องใหญ่

T A W.



สีของผม

บทที่ 10

เส้นผมของคนเรามีหลายสีสัน และเกิดขึ้นมาโดยธรรมชาติ เป็นความงดงามบนความแตกต่างที่ชวนมองได้อย่างน่าเพลิดเพลินทีเดียว

สีของเส้นผมมีตั้งแต่สีอ่อน เช่น สีบลอนด์ ไปจนถึงสีดำสนิท มีแม้กระทั่งเจิดจ้าน่าพิศวงอย่างสีแดงเพลิง ซึ่งในระหว่างกลางๆ ก็มีเฉดสีแตกต่างกันไปอีก

ผมสีบลอนด์ นับว่ามีความพิเศษมากกว่าผมสีอื่นๆ ในความคิดของสังคมของมนุษย์สมัยใหม่ เพราะอิทธิพลจากภาพยนตร์ฮอลลีวูด ทำให้ผมสีบลอนด์เป็นเครื่องหมายของความสวยงามของนางเอก นอกจากนั้นเมื่อเด็กชาวยุโรปที่เกิดใหม่มาพร้อมกับผมสีนี้แต่เมื่อโตขึ้นเส้นผมสีบลอนด์กลับเปลี่ยนเป็นสีที่แก่ขึ้น ทำให้ยึดถือกันว่า สีบลอนด์...เป็นเครื่องหมายของความหนุ่มสาวไปโดยปริยาย อีกความเชื่อหนึ่งก็คือสีบลอนด์ยังแทนค่าความมั่งคั่ง เพราะ

เป็นสีเดียวกับทองคำแร่ธาตุที่มีค่ามากมายอีกด้วย

มีเรื่องน่าทึ่งด้วยน้ำมือของธรรมชาติซึ่งทำให้หมอต้องจับสังเกตอยู่เสมอก็คือ เส้นผมที่มีสีน้ำตาลอ่อนยามต้องแดดมากๆ ก็สามารถซีดลงทำให้ดูกลายเป็นสีบลอนด์ไปได้ ฉะนั้นในช่วงฤดูร้อนสาวๆ ที่มีเส้นผมสีบลอนด์ตามชายหาด อาจจะกลับมามีสีผมสีน้ำตาลในช่วงหน้าหนาวแทนก็เป็นได้ เรื่องนี้หมอยืนยันเพราะได้ทำการสำรวจตามชายหาดมานักต่อนักแล้ว...แฮ่ม! ในแง่วิชาการนะครับ กรุณาอย่าคิดมาก

ผมสีน้ำตาล หรือมีชื่อเรียกเก๋ๆ ว่าสีบรูเน็ท ก็มีหลากหลายเฉด ตั้งแต่สีน้ำตาลเหมือนช็อกโกแลตจนถึงสีน้ำตาลออกเทาเหมือนขนหนู สีผมชนิดนี้ได้เปรียบมากเพราะสามารถปรับแต่งสีผมให้อ่อนลงก็ได้ หรือจะให้เข้มขึ้นก็ดูไม่แปลกตาจนเกินไป และการที่สีผมเปลี่ยนแปลงไป ก็จะส่งผลกับสีผิวได้ด้วย คุณสาวๆ ที่เคยเปลี่ยนสีผมคงเคยได้รับคำชมจากใครต่อใครมาบ้างแหละครับว่า ทำผมสีนี้แล้วดูขาวขึ้นนะ ใช่ไหมครับ

ผมสีแดง ในความเชื่อดั้งเดิมนั้นค่อนข้างจะเสียเปรียบ เนื่องจากสังคมยุโรปในอดีตมักจะผูกความสัมพันธ์ระหว่างสีแดงของเส้นผมกับความชั่วร้าย ความดุร้าย และความมีอำนาจทางร้ายคล้ายแม่มด แม้แต่ในเอเชียอย่างจีนหรือญี่ปุ่นตัวร้ายก็มักจะมีเส้นผมและหนวดสีแดงเช่นเดียวกัน

ผมสีดำ มีลักษณะแปลกพิเศษกว่าใคร เพราะมีความเงางามโดยธรรมชาติ ยามถูกแสงกระทบจะสร้างความโดดเด่นชนิดที่สีผมสีอื่นๆ ไม่สามารถทำได้ สโนไวท์เป็นตัวละครที่ถูกบรรยายว่ามีผิวสีขาว ริมฝีปากอิ่มเอิบด้วยสีแดง และสำหรับเส้นผมนั้นดำขลับเป็นเงางาม ทั้งสามลักษณะจึงเป็นความสมบูรณ์ของความงามดั่งเทพนิยาย

ลักษณะพิเศษอีกอย่างหนึ่งของผมสีดำคือ เส้นผมจะมีน้ำหนักเหยียดตรง แข็งแรง จึงสามารถปล่อยให้ยาวได้มากกว่าเส้นผมสีอื่นๆ จึงเป็นเรื่องที่สาวชาติอื่นๆ ผมสีอื่นๆ ไม่มีโอกาสทำแบบเดียวกันได้กับเส้นผมตนเอง แล้วก็พากันอิจฉา (ส่วนใหญ่เป็นฝ่ายหญิงมีต่อฝ่ายหญิง) ไปพร้อมๆ กับหลงใหล (ส่วนใหญ่เป็นฝ่ายชายมีต่อฝ่ายหญิง) ในเส้นผมอันดำขลับของคนเอเชียตั้งแต่ไหนแต่ไรมา

แต่นอกเหนือจากผมสีดำของชาวเอเชียแล้ว ยังมีเส้นผมสีดำของคนแอฟริกันที่มีความแตกต่างกันออกไปอีก เพราะเส้นผมจะมีการหยิกโค้งงอมากกว่า ฟูฟ่องมากกว่า จึงไม่ควรไว้ยาวมากนัก กลายเป็นลักษณะพิเศษ

ที่เห็นเด่นชัดบ่งบอกถึงเชื้อชาติต้นกำเนิดที่มา แต่คงบอกได้ไม่ถึงที่ไปหรอกนะครับ

และที่สำคัญคือ หากเด็กคนใดมีเชื้อผสมระหว่างแอฟริกันกับเชื้อชาติอื่น ลักษณะผมหยิกงอแต่สั้นนั้นก็จะมีความต่างออกไปอีก กล่าวคือจะมีความหยิกงออยู่บ้างพองาม แต่สามารถไว้ผมให้ยาวได้มากขึ้นจนจัดแต่งได้หลายรูปทรง สร้างความสวยงามเฉพาะตัวได้โดยไม่เหมือนใคร เรียกว่ารับมาแต่ส่วนดี ๆ ก็จะมีชัยไปกว่าครึ่ง

ที่มาของสีผม

สีผมเกิดจากเม็ดสีที่ผลิตขึ้นจากเซลล์เม็ดสีในโพรงขนและบางครั้งก็พบอยู่ในชั้นผิวเคลือบของเส้นผมได้ด้วย โดยพื้นฐานเม็ดสีจะมีสองชนิด แบ่งแยกกันด้วยลักษณะที่มองเห็นได้ด้วยกล้องอิเล็กตรอน เม็ดสีชนิดแรกจะมีลักษณะเรียวซึ่งจะให้สีดำ แต่หากมีจำนวนน้อยลงก็จะให้สีเป็นสีน้ำตาล หากน้อยลงไปอีกก็จะให้สีที่จางเป็นสีบลอนด์ ส่วนเม็ดสีชนิดที่สองจะมีลักษณะกลม ทำให้เกิดสีเหลืองหรือสีแดง

เม็ดสีที่ให้สีดำและน้ำตาลจะมีลักษณะรวมกันเป็นกลุ่มก้อนมากกว่าส่วนเม็ดสีที่ให้สีเหลืองหรือสีแดงนั้นมักจะกระจัดกระจายอยู่ทั่ว ๆ ไป หลักการทำงานของเม็ดสีก็ไม่ยากที่จะเข้าใจ เม็ดสีจะทำหน้าที่ดูดคลื่นแสงบางคลื่นแล้วจะปล่อยให้แสงที่เหลือสะท้อนออกมา หากดูดซับไว้หมดก็จะไม่มีการสะท้อนกลับจึงดูเป็นสีดำ ส่วนการไม่ดูดซับแสงในช่วงคลื่นใดไว้เลยก็ทำให้เส้นผมมีสีขาว หรือสีอ่อนลง

เม็ดสีทั้งสองชนิดนี้อาจถูกสร้างในที่เดียวกันทำให้เกิดสีผสมได้ เช่น หากมีเม็ดสีที่ส่วนใหญ่เป็นเม็ดกลมและผสมกับเม็ดสีที่มีลักษณะเรียวยาวบ้าง เส้นผมก็จะมีสีออกแดงเหลือบน้ำตาล หากมีส่วนผสมของเม็ดสีในทางกลับกันเส้นผมก็จะมีสีดำเป็นเฉดที่เข้มกว่าแล้วมีสีแดงเป็นสีเหลือบ จำนวนเม็ดสีเหล่านี้จะส่งผลต่อความเข้มชัดของสีผม

อิทธิพลของยีนส์ต่อการแสดงออกของสีผม

เป็นที่น่าสงสัยว่า หากพ่อที่มีผมสีดำ แต่งงานกับแม่ที่มีผมสีบลอนด์ ลูกที่เกิดมาจะมีผมสีอะไร

คำตอบก็คือ เส้นผมจะเป็น...สีดำ

ทั้งนี้เพราะยีนส์ที่ควบคุมสีผมสีดำนั้นเป็นยีนส์เด่น และยีนส์ของพ่อนั้นแรงกว่าอย่างเห็นได้ชัด แต่อย่างไรก็ตามยีนส์ผมสีบลอนด์จากแม่ซึ่งเป็นยีนส์ด้อยก็จะยังแฝงอยู่ ซึ่งจะแสดงออกมาในชั้นลูกหลานภายหลัง อย่างไรก็ตามต้องขึ้นอยู่กับโอกาสที่ยีนส์ด้อยนี้จะมีโอกาสหลุดจากการถูกข่มด้วยหรือไม่เท่านั้น

เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงปรากฏว่าในครอบครัวที่พิเศษมากๆ เช่น มีลูกแฝดไข่คนละใบอาจจะมีคนหนึ่งผมสีดำ และคนหนึ่งผมสีบลอนด์ทอง ก็เป็นไปได้ หากทั้งคุณพ่อและคุณแม่เผอิญมียีนส์ผมสีทองแฝงอยู่ อย่าเพิ่งไปโทษคนข้างบ้านนะครับ

นอกจากนั้นความสัมพันธ์ของยีนส์ที่กำหนดสีผมยังมีส่วนสัมพันธ์กับสีผิวด้วย โดยสีผมที่มีสีเข้มมักจะมีสีผิวที่เข้มตามไปด้วย เช่น คนผมสีดำมักจะมีสีผิวที่คล้ำ และคนที่มีผมสีทองมักจะมีสีผิวขาว ส่วนผมสีแดงนั้นจะมีผิวขาวที่สุด หากใครมีสีผิวที่คล้ำมากๆ แล้วกลับมีสีผมทองก็คงแปลกมากทีเดียว แต่ก็ไม่ถึงกับเป็นไปไม่ได้ เพราะบางครั้งมีความแปลกที่ตรงกันข้าม เช่น ชาวไอริชที่มีผิวขาวซีดมาก แต่กลับมีสีผมเป็นสีน้ำตาลหรือดำ

ความผิดปกติในเรื่องของยีนส์สีผมและสีผิวที่น่าสนใจอีกชนิดหนึ่งที่เราอาจเคยเห็นกันมาแล้วคือ คนเผือก ทั้งนี้เพราะคนพิเศษเหล่านี้ จะมีความผิดปกติของเซลล์เม็ดสีทำให้ไม่สามารถสร้างเม็ดสีขึ้นโดยธรรมชาติได้ จึงทำให้สีผิว สีผม สีขน เป็นสีขาวหมด และนอกจากนั้น เม็ดสีที่มีในม่านตาก็ไม่มีไปด้วยทำให้เห็นแต่สีแดงของเส้นเลือดในเนื้อเยื่อชั้นต่างๆ ก็ลูกนัยน์ตาเหมือนตากระต่าย อย่างไรเล่าครับ

ปัญหานี้ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับยีนส์ด้อยเช่นกัน ฉะนั้นหากหนุ่มเผือกที่โชคดีได้ภรรยาสาวงามเมื่อมีลูกด้วยกันลูกก็จะมีความปกติเหมือนคนทั่วไป เพียงแต่มียีนส์ของพ่ออยู่ในตัวด้วยเท่านั้น

วิวัฒนาการของสารเปลี่ยนสี

มีการใช้สมุนไพรและสารเคมีต่างๆ มานานเพื่อปรับแต่งสีผม เช่น สาวชาวโรมันจะใช้สูตรผสมระหว่างขี้เถ้าของไม้ โซเดียมคาร์บอเนต และปูนขาว เพื่อทำให้เส้นผมสีจางลง และใช้สารทองแดงผสมกับไม้โอ๊คและผลแอปเปิ้ลเพื่อทำให้สีผมดำขึ้น สาวชาวเยอรมันใช้สนิมตะกั่วเพื่อทำให้เส้นผมสะอาดและสีผมแดงขึ้น



การใช้สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์เพื่อกัดสีผมนั้น เริ่มเมื่อประมาณปี ค.ศ.1818 โดยคู่รักของนโปเลียน ชื่อ โครา เพิร์ล และในเวลาที่ใกล้เคียงกันนั้นนักเคมีชาวเยอรมัน ชื่อ วิลเฮล์ม วอน ฮอฟแมน กับลูกศิษย์ชื่อ วิลเลียม เฮนรี่ เพค ได้คิดค้นการใช้สารจากน้ำมันดินในการย้อมสีผม ทั้งนี้เป็นความบังเอิญที่เกิดขึ้นขณะที่เขากำลังต้องการจะสังเคราะห์สารควินินที่เป็นยารักษามาลาเรีย แต่กลับได้สารสีคล้ำ ซึ่งเมื่อเจือจางด้วยแอลกอฮอล์จะได้สารสีม่วงเข้ม สารตัวนี้เองที่ถูกนำมาใช้เป็นตัวกลางทางเคมีสำหรับสารที่นำมาย้อมสีต่างๆ

การเลือกสีผม

การเปลี่ยนแปลงสีผมสามารถทำให้คุณเปลี่ยนบุคลิกภาพได้อย่างไม่น่าเชื่อ อาจทำให้คุณดูสาวและน่าพิสมัยขึ้น การเปลี่ยนแปลงสามารถทำได้สามทางคือ

- ทำให้เกิดสีใหม่ที่แตกต่างไปเลย เช่น เปลี่ยนจากสีน้ำตาลไปเป็นสีทองหรือสีแดง

- การทำให้สีผมเดิมจางลงหรือเข้มขึ้น
- การย้อมผมเพื่อปิดบังผมที่เริ่มหงอก

นอกจากการเปลี่ยนสีผมแล้ว หากเปลี่ยนแปลงทรงผมไปพร้อมกัน ก็คงจะช่วยทำให้คุณดูโดดเด่นขึ้นมากกว่าเพียงแค่เปลี่ยนแปลงสีผม

ในปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงสีผมสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยตนเองหรืออาศัยช่างทำผมที่ร้านใกล้บ้านสีที่จะใช้ย้อมก็มีหลากหลายและสามารถทำให้กลมกลืนประณีตได้มากขึ้น การเลือกและการตัดสินใจสามารถทำได้ไม่ยาก

แต่จะเป็นการเริ่มต้นที่ดีหากในครั้งแรกของการเปลี่ยนสีผมจะขอคำแนะนำจากช่างทำผมมืออาชีพ หลังจากเกิดความคุ้นเคยแล้วก็สามารถซื้อหาผลิตภัณฑ์เพื่อลองมาทำด้วยตนเอง อย่างไรก็ดีในบางครั้งเทคนิคบางอย่างก็ยังต้อง อาศัยช่างทำผมมือโปรฯ ซึ่งได้ผลที่แน่นอนกว่า

การกัดสีผมจนจางนั้น หากต้องทำมากๆ และบ่อยๆ อาจทำให้ผมเสียได้ ฉะนั้นหากจะลองคะเนว่าเส้นผมที่ดำสนิทของคนเอเชียที่ต้องการจะกัดให้เป็นสีทองทั้งหมด และต้องทำอยู่บ่อยๆ จะเป็นการทำร้ายเส้นผมแสนรักของคุณเสียมากกว่า ฉะนั้นจึงต้องมีการวางแผนที่ดีเพื่อให้มีการปรับแต่งให้เส้นผมที่ถูกเปลี่ยนเป็นสีทองมีเวลาได้ฟื้นตัว การเริ่มด้วยทรงผมที่สั้นจึงได้เปรียบเพราะสามารถค่อยๆ กลบสีที่กลายให้เข้ากับสีจริงที่กำลังงอกขึ้นมาใหม่ และจะดูกลมกลืนเป็นธรรมชาติกว่าการปรับเปลี่ยนทำสีโดยเฉียบพลัน

การคำนึงถึงความเข้ากันของสีผิวกับสีของเส้นผมก็มีความสำคัญ คุณคงเคยเห็นผู้สูงอายุแต่มีสีผมที่ดำสนิทเหมือนสาววัย 15 ดูให้ตายก็ไม่มีทางเป็นธรรมชาติ ฉะนั้นการใช้สีผมให้ดำพอประมาณอาจจะดูเหมาะสมกว่า เพราะความเป็นธรรมชาตินั้นคือ ความสวยงามที่ดูคลาสสิกเหมาะกับบุคลิกและวัย

หากคุณเข้าใจการเลือกใช้สีสันของเสื้อผ้า การเลือกเฉดสีผมที่คำนึงถึงสีผิวและอายุ และยอมรับความจริง การปรับแต่งสีผมของคุณให้เข้ากับธรรมชาติสีสันของคุณเองเพียงแต่ทำให้สมบูรณ์ขึ้น อาจจะเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุด

หากสีที่คุณใช้ปรับแต่งนั้น แตกต่างจากสีธรรมชาติของคุณมากๆ คุณอาจจะต้องเฝ้าเปลี่ยนสีผมที่โคนผมที่เพิ่งงอกขึ้นมาใหม่เกือบทุกเดือน

เพื่อทำให้ดูดีเหมือนเดิมตลอดเวลา ความเข้าใจเหล่านี้นับเป็นสิ่งที่น่าจะต้องตระหนักอยู่เสมอ

การย้อมผมเพื่อกลบผมหงอกนั้นสามารถทำได้ง่ายๆ หากคุณเพิ่งจะมีปัญหาผมหงอกเพียงไม่กี่เส้น การเลือกสีที่จะใช้กลบย้อมก็ไม่จำเป็นที่จะต้องใช้ชนิดที่ทนทานมากนัก เช่น อาจใช้ชนิดที่สามารถล้างออกได้ง่ายๆ ด้วยแชมพู หากผมหงอกของคุณมีมาก การย้อมผมเพื่อกลบส่วนสีขาวที่กำลังงอกขึ้นมาใหม่นั้นคงทำได้ยากเพราะจะเห็นว่ามีทั่วทั้งศีรษะ การทำไฮไลท์เป็นบางส่วนอาจจะเป็นการแก้ปัญหาที่ง่ายและทำให้ดูดีกว่า

สุดท้าย การเปลี่ยนสีผมนั้นอาจจะทำให้คุณต้องเพิ่มงบค่าใช้จ่ายในส่วนที่คุณอาจคาดไม่ถึง นั่นก็คือ การคิดถึงสีสันของเมกอัพ เดิมทีอาจจะมีสีสันที่โอเคกับสีผมสีเก่า แต่เมื่อคุณเปลี่ยนสีผมเสียแล้ว คุณอาจพบว่าสีสันของเมกอัพที่มีอยู่อาจจะใช้ไม่ได้เลย อันนี้รวมถึงสีสันของเสื้อผ้าที่ต้องสวมใส่อีกด้วย

งบที่วางไว้สำหรับการเปลี่ยนสีผมก็จะบานปลายไปจนถึงการเปลี่ยนเสื้อผ้าทั้งตู้ เมกอัพทั้งเซ็ต เพราะฉะนั้นก่อนจะทำอะไรต้องไตร่ตรองและวางแผนให้ดี เชื่อหมอเถอะ

ชนิดของสีย้อมและปรับแต่งเส้นผม

โดยทั่วๆ ไปสามารถแบ่งได้เป็นสามกลุ่ม คือ

- ชนิดที่ไม่ถาวร
- ชนิดกึ่งถาวร
- ชนิดถาวร

อย่างไรก็ดีการแบ่งเช่นนี้นับว่ายังไม่สมบูรณ์นัก เพราะมีผลิตภัณฑ์หลายชนิดที่มีคุณสมบัติอยู่ระหว่างกลางของการแบ่งแบบนี้

ชนิดที่ไม่ถาวร เป็นสารเคมีที่เพียงแต่เกาะติดบนผิวเส้นผมเท่านั้น ทั้งนี้เพราะเป็นสารที่ไม่ได้เข้าน้ำมันและสามารถล้างออกได้ง่ายด้วยแชมพูเพียงไม่กี่ครั้ง

ชนิดกึ่งถาวร ชนิดนี้สามารถซึมเข้าไปในเนื้อของเส้นผมได้เล็กน้อย เช่น สามารถเข้าไปในชั้นของผิวเคลือบของเส้นผม สีใหม่จึงคงอยู่ได้นานพอสมควร แต่เนื่องจากผิวเคลือบนี้สามารถหลุดลอกได้ สีที่ฝังอยู่ในชั้นนี้ก็จะหลุดออกได้ด้วยเช่นกัน การแชมพู 4-6 ครั้งอาจทำให้สารเคมีเหล่านี้หลุด

ออกมาได้และหากเป็นเส้นผมที่ต้องถูกคลอรีนและแสงแดดกระทำด้วยแล้ว สีเหล่านี้ก็จะหลุดออกได้เร็วขึ้น โดยคร่าวๆ สารเหล่านี้จะอยู่ได้ประมาณเดือนถึงเดือนครึ่งและมักจะไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของเส้นผมด้วย

ชนิดถาวร เป็นชนิดที่มีสารเคมีที่สามารถทะลุทะลวงเจาะผ่านผิวเคลือบของเส้นผมอย่างสมบูรณ์จนทำให้สีใหม่ที่เราต้องการซึมตามเข้าไปทำให้เกิดสีใหม่อย่างถาวร นอกจากนั้นผิวเคลือบที่ถูกเจาะผ่านยังถูกปิดด้วยสารที่ผสมไว้อย่างดี ทำให้สีที่อยู่ภายในไม่ถูกชำระล้างอย่างง่ายๆ แต่ด้วยฤทธิ์ของแสงแดดและคลอรีน ก็สามารถทำให้สีย้อมผมอย่างถาวรนี้ซีดจางได้บ้างเหมือนกัน

สารย้อมผมจากธรรมชาติ

เพราะความกังวลเกี่ยวกับผลของสารเคมีที่อาจจะตกค้างทำให้เส้นผมเสียสุขภาพ จึงเกิดความนิยมหันมาพัฒนาและใช้ผลิตภัณฑ์ย้อมผมที่เป็นสารสกัดจากธรรมชาติ เช่น สารสกัดจากลูกวอลนัทซึ่งมีสีธรรมชาติเรียกว่าสี จูโกลน ทำให้เส้นผมดำขึ้น ส่วนสารที่สามารถทำให้สีผมจางลงนั้นได้แก่ สารสกัดจากคาโมมายล์ มีตัวสารสำคัญชื่อ เอปิจีนิน สารที่สามารถให้สีออกน้ำเงินก็คือ สารสกัดจากคอร์นฟลาวเวอร์ ซึ่งมีสารไซยาโนเซนทรอรีน เมื่อเอามาย้อมผมสีขาวหรือเทา ก็จะให้สีเงินเป็นที่น่าดูทีเดียว

สารเฮนนา พืชชนิดนี้มีสารสำคัญชื่อ ลอโซน เป็นตัวที่ทำให้เส้นผมมีสีเข้มขึ้น ก็สามารถทำให้เส้นผมที่มีสีทองดูสดใสขึ้นได้ด้วย สารสกัดจากเฮนนานี้จะเหนียวและจับกับผิวเคลือบของเส้นผม ทำให้ความชุ่มชื้นจากคอนดิชันเนอร์ไม่สามารถซึมซาบเข้าไปได้ดีเท่าที่ควร ผมที่ใช้เฮนนาจึงมีลักษณะแห้ง

หลักการขั้นพื้นฐานของสี

การทำความเข้าใจกับหลักการของสีอาจช่วยทำให้การเลือกสีผมเป็นไปได้ง่ายขึ้น แม่สีมีอยู่ 3 สี คือ สีน้ำเงิน เหลือง แดง ซึ่งหมายความว่าเราไม่สามารถผสมสีทั้งสามชนิดนี้ได้เอง และเมื่อนำสีทั้งสามนี้มาผสมกันจะได้สีอื่นๆ ตามมาอีกมากมายเช่น สีม่วง เขียว ส้ม เป็นต้น หากผสมแม่สีทั้งสามเข้าด้วยกันก็จะให้สีดำ นอกจากนั้นสีที่สามารถกลบกันก็มีเป็นคู่ๆ เช่น สีส้มจะถูกสีน้ำเงินกลบได้ สีเขียวก็จะกลบสีแดง



หลักการเหล่านี้เอามาใช้กับการปรับแต่งสีผมอย่างไร หมอจะลองยกตัวอย่างให้ดูนะครับ

หากคุณมีผมสีทองและใช้น้ำยาที่ให้สีน้ำเงิน...สีเขียวก็จะเกิดขึ้น แต่สีเขียวที่เกิดขึ้นสามารถถูกกลบได้ด้วยสีแดง ดังนั้นหากคุณใช้โทนเนอร์สีแดงอีกครั้ง สีเขียวนั้นก็จะหายไป แต่หากมีสีแดงมากไปก็ให้ใส่สีเหลืองลงไปก็จะได้สีส้มออกมาอีก และเมื่อใส่โทนเนอร์สีน้ำเงิน อาการสีส้มก็จะหายไป

การใช้สีที่ให้ผลเพียงชั่วคราว จึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับผู้ที่ยังไม่กล้าตัดสินใจ เพียงแต่อยากลองดูก่อนเพื่อความเหมาะสม หากไม่ชอบก็สามารถเอาออกได้โดยง่าย หรืออีกกรณีหนึ่งก็คือเป็นการย้อมผมเฉพาะในกรณีหรือโอกาสพิเศษ เช่น การย้อมผมด้วยสีชั่วคราวของนางแบบเพื่อการถ่ายแบบโฆษณา การย้อมผมด้วยสีชั่วคราวเพื่อไปร่วมงานปาร์ตี้ เป็นต้น

สีชั่วคราวนี้มาได้หลายรูปแบบ มีทั้งที่เป็น แชมพู สเปรย์ มูสส์ หรือเจล ถึงแม้สีชั่วคราวในผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะล้างออกง่ายก็ตาม แต่ถ้าเส้นผมที่ถูกย้อมมีผิวเคลือบที่เสียหายอยู่มากพอสมควรจากการถูกคุณปู้ยี่ปู้ยำกระทำต่างๆ ในอดีต สีชั่วคราวนี้ก็สามารถแทรกซึมเข้าไปในส่วนลึกของเนื้อผม ทำให้สีเหล่านี้ติดอยู่นานกว่าที่เราต้องการก็เป็นได้

สีกึ่งถาวร ส่วนใหญ่จะมาในรูปที่สามารถใช้ได้ทันที การใช้ก็มักจะใช้หลังจากการทำความสะอาดเส้นผมอย่างเรียบร้อย และกำลังแห้งจากการซับด้วยผ้าสะอาด โดยทั่วไปจะทิ้งสีนี้อยู่ประมาณครึ่งชั่วโมงแล้วล้างออกทันที การทาก็อาจใช้แปรงหรือฟองน้ำหรือใช้มือนวดลงไปตรงๆ สีจะสามารถซึมผ่านผิวเคลือบของเส้นผมแล้วฝังตัวอยู่ในชั้นเนื้อผม

ที่เป็นเช่นนี้เพราะโมเลกุลของสี ถูกทำให้เล็กมาก และส่วนผสมของสีชนิดนี้ต้องอยู่ในสภาวะของความเป็นด่างที่ค่า PH ประมาณระดับ 8-9 สีกึ่งชั่วคราวนี้ใช้ในการเพิ่มโทนสีผมให้เด่นขึ้น หรือใช้สำหรับย้อมผมขาวได้สักประมาณ 30 % ไม่ควรใช้สีชนิดนี้มาทำให้สีผมจางลง เพราะไม่สามารถทำได้ สีเหล่านี้จะมาในรูปของเหลวที่เป็นน้ำหรือครีมโฟมหรือมูสส์ และมักจะใช้ง่ายและไม่ค่อยมีอาการแพ้

สารช่วยเปลี่ยนสียอดนิยม

มีสารมากมายที่หลายๆ บริษัทนำมาใช้ในการรังสรรค์ผลิตภัณฑ์เพื่อการเปลี่ยนสีผม เป็นสารยอดนิยมอย่างแพร่หลายทีเดียวครับ

โซเดียมไบซัลไฟด์ มีคุณสมบัติเป็นสารที่ใช้ลอกสีเก่าออกและสามารถกัดสีผมได้บ้าง

ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ใช้ร่วมกับสีกึ่งชั่วคราวทั้งหลายเพราะสามารถเปิดช่องในชั้นผิวเคลือบของเส้นผมเพื่อให้สีที่ต้องการซึมเข้าไป

ไนโตรฟีนิลลีนไดเอมีนเป็นสารที่ใช้มากเพื่อทำให้เกิดสีแดงหรือเหลืองโดยเฉพาะกับสีย้อมที่ต้องการฤทธิ์เพียงกึ่งถาวร

แอนทราควิโนน เป็นสีที่ใช้ทำให้เกิดสีน้ำเงิน

ส่วนสารที่ทำให้เกิดผลอย่างถาวรคือ พาราฟีนิลลีนไดเอมีน ซึ่งจะให้สีดำ พาราโทรูอีนไดเอมีนจะให้สีน้ำตาล เม็ตตาไฮดร็อกซีเบนซีนจะให้สีเทา พาราอะมินิโอฟีนอลจะให้สีน้ำตาลแดง และเม็ตตาฟีนิลลีนไดเอมีนก็จะ

ให้สีน้ำตาล

ตามที่บอกไปข้างต้นว่า ประเภทของสีสำหรับการเปลี่ยนสีผมยังมีช่องว่างให้แทรกลงไปได้อีก เช่นสีย้อมที่ถาวรนั้นยังสามารถแบ่งได้เป็นชนิดที่เกือบถาวรและถาวรจริงๆ

สีย้อมที่เกือบถาวร เป็นสูตรที่เกิดจากการผสมสารแบบกึ่งถาวรเข้ากับสารที่จะให้ความถาวรของการย้อมเข้าด้วยกัน โดยอาศัยสารตัวกลาง คือ สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ที่มีความเข้มข้นไม่มากเกินไปนัก ซึ่งจะอยู่ในปริมาณไม่เกิน 3% สูตรผสมนี้มักจะมาในรูปของครีมหรือเจล หากจะนำมาย้อมผมขาวแล้วคงจะย้อมได้ประมาณไม่เกิน 50%

ส่วนสีย้อมที่ให้ความถาวรที่สุดนั้นสามารถย้อมเส้นผมที่ขาวได้เต็ม 100% ไม่ว่าจะย้อมเป็นสีใดๆ ก็ตาม ซึ่งจะต้องใช้สารไฮโดรเจนที่มีความเข้มข้นสูงกว่า เพราะต้องการให้โมเลกุลของสีซึมแทรกเข้าไปถึงชั้นในสุดของเส้นผม

การใช้สารที่มีความเข้มข้นสูงเหล่านี้ สามารถก่อให้เกิดอาการระคายเคือง และเกิดปัญหาภูมิแพ้ขึ้นได้จึงจำเป็นต้องมีการตรวจสอบเสียก่อนการย้อมจริงว่า คนคนนั้นแพ้สารนั้นๆ หรือไม่

สภาวะความเป็นกรดด่างนั้นจะมีค่า PH อยู่ที่ 8-9 เช่นกัน เพื่อให้ผิวเคลือบเส้นผมเปิดสำหรับให้สารที่มีสีและมีโมเลกุลขนาดเล็กสามารถซึมเข้าไป และที่สำคัญจะต้องให้เซลล์ผิวเคลือบนี้เปิดอยู่นานมากกว่าสูตรย้อมผมชนิดอื่นๆ เพราะเราต้องการการซึมที่ทั่วถึง และสารเคมีที่ซึมเข้าไปยังจะรวมตัวกันทำให้เกิดองค์ประกอบของโมเลกุลที่ใหญ่ขึ้นเพื่อกันการซึมกลับออกมา

สีย้อมอย่างถาวรนี้ สามารถตอบสนองความต้องการของคุณทุกอย่างเกี่ยวกับการกัดสีผม การเปลี่ยนสีผม และการปิดบังผมขาว แต่เนื่องจากการย้อมต้องใช้สารไฮโดรเจนที่มีความเข้มข้นสูงและนานเกือบ 1 ชั่วโมง หากทำบ่อยๆ จะทำให้เส้นผมเสียคุณภาพอย่างแน่นอน สารเหล่านี้จะมาในรูปแบบที่เป็นของเหลว ครีม น้ำมัน และจะกลายสภาพเป็นเจล เมื่อถูกผสมด้วยสารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ที่จะมีเปอร์เซ็นต์สูงอยู่ที่ระดับประมาณ 3-12% บางครั้งพบว่าสูงกว่านี้ โดยเฉพาะเมื่อต้องการทำให้สีผมอ่อนลง

สำหรับการกัดสีผมก็คือ การล้างเอาสีผมธรรมชาติให้หลุดออกไป สารที่กัดสีผมนั้นจะทำการเติมสารออกซิเจนให้กับเม็ดสีธรรมชาติ เช่น เม็ดสีเมลานิน และฟีโคเมลานิน ให้กลายสภาพเป็นออกซิเมลานินที่ไม่มีสี

เป็นเรื่องที่น่าจะทำความเข้าใจว่าการเติมออกซิเจนให้กับเมลานินนี้หากมีฟีโคเมลานินอยู่ด้วย ปฏิกิริยานี้จะเกิดกับเม็ดเมลานินเท่านั้น เมื่อขบวนการจบสมบูรณ์แล้ว จึงเกิดการเติมสารออกซิเจนให้กับฟีโคเมลานิน ด้วยเหตุนี้สีผมจึงไม่ซีดขาวทีเดียว แต่จะทำให้ส่วนสีดำค่อยๆ ลดลง และยังคงเหลือส่วนที่เป็นสีเหลืองหรือแดง จากนั้นจะค่อยๆ ซีดลงจนขาว ทำให้ช่างแต่งทรงผมสามารถใช้ความจัดเจนในการจัดเฉดสีผมจากการกัดสีผมนี้ได้อย่างง่ายดาย

นอกจากการใช้สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์แล้ว การผสมสารตัวอื่นเพื่อเร่งปฏิกิริยาให้เร็วขึ้นก็เป็นประโยชน์ สารที่นำมากัดสีผมจึงออกมาในหลายรูปแบบทั้งที่เป็น ผง น้ำมันเหลว ครีม โลชั่น และแชมพู

ผงกัดสีผม มักจะประกอบด้วยผงแอมโมเนียและแมกนีเซียมคาร์บอเนต เมื่อผสมเข้ากับไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ก็จะเกิดสารที่มีลักษณะคล้ายโคลนไม่เหนียวเกินไปที่จะนำมาหมักเส้นผม แต่ก็ไม่เหลวเกินไปจนทำให้หยดลงมาเปรอะเปื้อน ผงกัดสีผมนี้บางครั้งก็แรงเกินไปสำหรับหนังศีรษะของบางคน การเลือกชนิดของสารกัดสีผมจึงจำเป็นต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ไป

ครีมกัดสีผม มักจะประกอบด้วย โปแตสเซียม หรือแอมโมเนียม เปอร์ซัลเฟต สามารถให้ความแรงในการกัดสีผมได้หกระดับคล้ายกับชนิดผง เนื่องจากสามารถใส่สารลดการอักเสบในสูตรนี้ได้ บางครั้งจึงมีการใส่สารเวทตริไมด์ในครีมกัดสีผมชนิดนี้ด้วย

น้ำมันกัดสีผม เป็นน้ำมันที่เกิดจากการผสมสี และไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ สูตรนี้จะสามารถกัดสีผมได้น้อยกว่า

เอาละครับ ตอนนี้คุณๆ ก็ทราบกันแล้วว่า การปรับเปลี่ยนสีผมต้องผ่านขั้นตอนทรมานเส้นผมอย่างไรบ้าง ดังนั้นก่อนการเปลี่ยนสีผมครั้งต่อไป หมออยากให้คุณแน่ใจเสียก่อนว่า ความต้องการขั้นสูงสุดของคุณอยู่ที่ตรงไหน...สีสันที่สวยเฉี่ยวเปรี้ยวทั่วกรุง หรือความเงางามอย่างมีสุขภาพผมดี

เมื่อทราบความต้องการที่แน่ชัดแล้ว ค่อยตัดสินใจนะครับ



รู้ให้ลึก เรื่องการเปลี่ยนสีผม

บทที่ 11

คุณๆ หลายคนคงสงสัยว่า เป็นหมอก็ดีอยู่แล้ว ทำไมจะต้องมายุ่งกับเรื่องการเปลี่ยนสีผม มายุ่งอยู่กับเรื่องการตามแฟชั่นของใครต่อใครเขาทำไม

ก็เพราะเป็นหมอนี่แหละครับ และรู้ข้อมูลเต็มไปหมดถึงประโยชน์และโทษานโทษที่เกิดขึ้นหากคุณอยากจะตามแฟชั่นโดยไม่ระมัดระวัง หมอก็เลยต้องมายุ่งขิงค้นคว้าเรื่องนี้ คุณๆ ที่อยากเพิ่มความงดงามให้กับเส้นผมจะได้สวยอย่างปลอดภัย

แม้หมอจะไม่เห็นด้วยกับการเปลี่ยนสีผมบ่อยๆ แต่หากคุณมีความจำเป็นไม่ว่าจะด้วยเหตุผลกลใด ก่อนการเปลี่ยนสีผมครั้งต่อไปคุณควรรู้ให้ลึกถึงขั้นตอนและกรรมวิธี และควรเลือกให้ดีว่าคุณเหมาะกับสีใด ผลิตภัณฑ์ไหน รวมไปถึงขั้นตอนว่าเป็นอย่างไร

หมอไม่ห้ามคุณสวยหรอกครับ และก็ไม่หวงวิชาเอาไว้คนเดียว

เมื่อคุณคุ้นเคยกับการค่อยๆ เปลี่ยนสีผม และเลือกสีที่ต้องตาต้องใจได้แล้ว และต้องการเปลี่ยนสีผมให้ถาวรมากขึ้น ก็ควรจะขอคำแนะนำและการบริการจากช่างมืออาชีพที่ร้านทำผมโดยตรง ช่างที่ดีจะสอบถามถึงความต้องการของคุณ พร้อมทั้งให้คำแนะนำต่างๆ ว่า คุณมีทางเลือกใดบ้างสำหรับลักษณะเส้นผมที่คุณมีอยู่ พร้อมทั้งทำการทดสอบว่า สารที่จะใช้นั้นไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคืองและภูมิแพ้แก่คุณ

ก่อนการย้อมเส้นผม ช่างจะทำการทดสอบสีที่จะใช้กับเส้นผมจำนวนหนึ่งก่อน เพื่อจะเรียนรู้ถึงลักษณะของเส้นผมคุณว่า จะตอบสนองกับสารเคมีอย่างไร โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเส้นผมได้ผ่านการกระทำต่างๆ นานามามาก ทำให้อาจจะไม่แข็งแรงเท่าที่ควร และยังเป็นการดีที่สามารถแสดงให้คุณได้เห็นสีที่ทดลองทำให้ดูว่าคุณจะชอบจริงๆ หรือไม่

การทดลองสีนี้ทำได้ง่ายๆ ด้วยการแยกเส้นผมออกมาส่วนหนึ่ง แล้วชโลมด้วยสารเคมีที่จะใช้ แล้วห่อด้วยพลาสติกหรือกระดาษฟอยล์ เมื่อได้เวลาก็เช็ดออกด้วยผ้าที่เปียกน้ำหมาดๆ ตรวจสอบอย่างใกล้ชิดว่าสีผมได้เปลี่ยนแปลงไปเสมอกันหรือไม่ ช่างที่ชำนาญจะสามารถสังเกตได้ว่าเส้นผมที่จะย้อมนั้นมีผิวเคลือบที่ดีอยู่หรือไม่ ทั้งนี้เพราะหากผิวเคลือบของผมที่จะย้อมมีรูพรุน สีย้อมก็จะซึมเข้าไปได้มาก และขณะเดียวกันก็จะหลุดรั่วออกมาได้มากเช่นกัน

การทดสอบทำได้โดยใช้สมมุติฐานว่า หากผิวเคลือบของเส้นผมมีสุขภาพดี การลูบไล้ด้วยนิ้วมือจากโคนไปถึงปลายเส้นผมย่อมจะได้ความรู้สึกว่าเส้นผมลื่นเป็นปกติ แต่หากมีความเสียหายของผิวเคลือบ การลูบไล้ตลอดเส้นผมก็จะได้ความรู้สึกที่หยาบมากน้อยต่างกัน

นอกจากนั้นการทดลองดึงเส้นผมว่ายืดและหดตัวดีหรือไม่ ก็เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สามารถประเมินว่าเส้นผมยังมีเนื้อผมที่แข็งแรงดีอยู่หรือไม่ หากมีการทำลายของเนื้อผม เส้นผมจะไม่สามารถยืดและหดตัวได้ แต่จะขาดผึงเมื่อดึงเพียงเบาๆ

การทดสอบเพื่อป้องกันการแพ้ที่ผิวหนังและหนังศีรษะ ควรจะต้องทำหากใช้สีย้อมที่จัดอยู่ในจำพวกกึ่งถาวรและถาวร การเลือกผิวหนังในบริเวณที่มีความอ่อนนุ่มคล้ายผิวหน้าและหนังศีรษะที่สามารถปกปิดได้ง่ายเพื่อทำการทดสอบนั้นเป็นหัวใจหลักในการทดสอบ ฉะนั้นควรจะ

ทดสอบบริเวณใต้ท้องแขน หรือหลังใบหูซึ่งมีผิวที่อ่อนนุ่มเท่าๆ กับผิวหนังบนใบหน้าที่อาจจะเกิดอาการแพ้ได้

วิธีทดสอบเริ่มด้วยการล้างน้ำมันบนผิวหนังออกเสียก่อนด้วยแอลกอฮอล์ แล้วใช้สารย้อมที่ได้รับการผสมตามกรรมวิธีที่จะใช้จริงๆ ทาลงบนผิวหนังที่ได้เตรียมไว้ ทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วคลุมด้วยสารเฉื่อยที่สามารถมองทะลุผ่านได้ เช่น สารคอลอยเดียน โดยรักษาไว้เช่นนั้น 24 ชั่วโมงเต็ม หากมีอาการแพ้จะสังเกตเห็นอาการผื่นแดงและคันเกิดขึ้น หากไม่มีอาการก็สามารถดำเนินการย้อมผมได้

อย่างไรก็ดี ยังมีการเกิดอาการแพ้ภายหลังจากได้ใช้สีย้อมที่ไม่แพ้ในอดีตขึ้นได้ เพราะร่างกายมนุษย์อาจเกิดการเปลี่ยนแปลงภายหลัง ฉะนั้นเพื่อความรอบคอบก็สมควรทำการทดสอบในบางโอกาส อย่านิ่งนอนใจนะครับว่ายี่ห้อนี้สีนี้เคยใช้มาหลายครั้งก็ยังไม่แพ้ เดี๋ยวจะหาว่าหมอไม่เตือนนะครับ

เพราะสารที่มักจะก่อให้เกิดอาการแพ้ก็คือ สีย้อมที่มักมีชื่อขึ้นต้นว่า “พารา” เช่น สารพาราฟีนิลลีนไดเอมีน สามารถทำให้เกิดอาการแพ้ไม่น้อยกว่า 4% ของคนที่ใช้สารเคมีชนิดนี้ จึงไม่น่าแปลกใจที่มีการห้ามใช้สารตัวนี้ในยุโรป เช่น เยอรมนี ฝรั่งเศส และออสเตรีย แต่ประเทศเหล่านี้กลับเป็นผู้ผลิตสารเคมีชนิดนี้ขายให้กับประเทศที่ไม่ห้ามการใช้ สารตัวนี้สามารถก่อให้เกิดมะเร็งได้ในสัตว์ทดลองด้วย เพราะฉะนั้นสารที่ตกค้างในธรรมชาติอาจจะไปสะสมที่ใดที่หนึ่ง และหากเกิดการหวนกลับเข้าสู่ร่างกาย ก็อาจเป็นต้นเหตุของมะเร็ง น่ากลัวนะครับ เพราะฉะนั้นอย่าประมาท

นอกจากการทดสอบการแพ้ของสารโดยตรงต่อหนังศีรษะแล้ว บางครั้งอาจจะต้องทดสอบด้วยว่า สารต่างยี่ห้อที่ใช้ร่วมกัน อาจจะทำปฏิกิริยาต่อกันเองแล้วทำให้เกิดผลเสียก็ได้

อย่างที่ผมบอกเสมอแหละครับว่า โลกของผมถึงจะเป็นโลกใบเล็ก แต่ช่างลึกล้ำ มีเรื่องราวต่างๆ ให้ต้องค้นคว้าศึกษา และระแวดระวังมากมาย

การดูแลเส้นผมที่ถูกเปลี่ยนสีผมมาแล้วนั้นก็สำคัญครับ เราต้องคำนึงถึงปัจจัยหลายๆ อย่าง เช่น

- ความเป็นกรดด่างที่เสียไป คงยังจำกันได้ว่า โดยปกติหนังศีรษะควรจะ

มีค่า PH ปกติที่ 4-5 แต่เมื่อใช้สีย้อมซึ่งปกติจะมีค่า PH อยู่ที่ 8-9 การปรับค่านี้โดยใช้แชมพูที่มีค่า PH ต่ำจึงจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะนอกจากรักษาค่าความเป็นกรดด่างแล้ว ยังช่วยทำให้เซลล์ของผิวเคลือบปิดตัวคืนสู่สภาวะปกติ ซึ่งจะทำให้สีที่ซึมซับเข้าไปไม่หลุดรั่วออกมา

- ความชื้นที่สูญเสียไประหว่างการย้อมผม เพราะขณะที่เซลล์ผิวเคลือบถูกเปิดความชื้นจะระเหยออกไปมากพอสมควร
- สารออกไซด์ที่เหลือค้างจากปฏิกิริยาเคมี

ฉะนั้นแชมพูที่ใช้สำหรับผมที่ถูกเปลี่ยนสีจึงต้องมีคุณลักษณะพิเศษดังนี้

- มีสารป้องกันออกไซด์ที่เหลือค้าง
- มีสารป้องกันฤทธิ์ของแสงอัลตร้าไวโอเลตที่สามารถทำให้สีที่ย้อมนั้นจางลง
- มีสารให้ความชุ่มชื้นเพื่อทดแทน และมีส่วนผสมที่สามารถซ่อมแซมผิวเคลือบของเส้นผม
- เพิ่มโปรตีนและซิลิโคนเพื่อทำให้เส้นผมมีน้ำหนักและสะดวกต่อการหวี
- สารชำระล้างมีฤทธิ์อ่อนกว่าปกติ

การใช้เฮนนา

ดังที่ทราบๆ กันอยู่ว่า การใช้เฮนนานั้นเป็นที่นิยมกันมาตั้งแต่อดีต เพราะสารเฮนนามีประโยชน์ช่วยเติมสีสันให้กับเส้นผม และยังทำให้เส้นผมดูเงางามอีกด้วย เฮนนาเป็นสารที่สกัดจากใบแห้งของต้นลอว์โซเนียแอลบาที่สามารถพบได้ทั่วไปในทวีปอเมริกาและเอเชีย สารสกัดที่ออกฤทธิ์คือ ลอว์โซน ที่มีชื่อตามผู้สกัดคือ ดร. อิสราเอล ลอว์โซน ในปี ค.ศ. 1709

ใบของต้นลอว์โซเนียจะถูกตากให้แห้งเพื่อจะนำมาบดจนเป็นผงสีเขียว หากเป็นผงสกัดจากใบอ่อนก็จะให้สีแดงอ่อนหรือบางครั้งออกเหลือง แต่หากเป็นสารที่สกัดได้จากใบแก่แล้วก็จะให้สีแดงสด บางครั้งมีการผสมสารอินดิโก้เข้ากับเฮนนาเรียกว่า เปอร์เซียนเฮนนา ซึ่งกลับทำให้เกิดสีที่ต่างออกไปเป็นสีดำออกน้ำเงิน ยังมีเฮนนาอีกชนิดหนึ่งคือ เนเชอรอลเฮนนาที่สกัดจากรากของพืชชนิดนี้ ซึ่งให้ประโยชน์ต่างออกไปคือ สามารถนำมาใช้เป็นคอนดิชันเนอร์ได้ด้วยแต่ไม่สามารถนำมาย้อมสี



สารเฮนนานี้ความจริงจะเคลือบผิวของเส้นผมมากกว่าที่จะซึมซับเข้าภายใน ฉะนั้นสีจึงหลุดลอกได้ภายใน 1-2 เดือน การใช้เฮนนานั้นจะไม่เกิดการกัดสีผมแต่อย่างใด ฉะนั้นหากเส้นผมมีสีดำถูกย้อมด้วยเฮนนาจะให้สีออกแดงมะเหมี่ยว แต่หากเป็นผมสีอ่อนการใช้เฮนนาจะทำให้เกิดสีแดง-ทอง หากใช้กับผมสีขาวก็จะออกเป็นสีส้มที่ดูไม่สบายตานัก แต่สีผมของวัยรุ่นสมัยนี้ผมเห็นแล้วไม่ใช่แค่ไม่สบายตานะครับเพราะเข้าขั้น...กลุ้มใจ

สารเฮนนาหากนำมาดัดแปลงปรุงแต่งด้วยอณูของเกลือโลหะต่างๆ ก็จะให้สีได้หลากหลายมากขึ้น สูตรผสมนี้ต้องระมัดระวังไม่ใช้ร่วมกับสารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ เพราะจะเกิดการทำปฏิกิริยาต่อกันทำให้ผมเสียอย่างรุนแรงได้ ดังนั้น หากเส้นผมของคุณผ่านการเปลี่ยนสีผม กัดสีผม หรือไฮไลท์โดยเฉพาะอย่างยิ่งมากกว่า 20% ก็ไม่ควรจะใช้เฮนนา ถ้าไม่แน่ใจ ก็ลองทำการทดสอบกับเส้นผมตัวอย่างบางเส้นให้แน่ใจเสียก่อนก็จะเป็นการปลอดภัย โดยเก็บข้อมูลในแง่ของเวลาที่ใช้กับผลสุดท้ายที่คุณได้จากการทดสอบด้วย

ส่วนเนเชอรอลเฮนนาที่ทำมาจากรากเพื่อใช้เป็นคอนดิชันเนอร์นั้น มักจะมาในรูปโคลนนุ่มๆ เมื่อผสมกับน้ำอุ่น หากผสมกับน้ำนมหรือไข่แดงก็จะให้ความรู้สึกนุ่มมากขึ้นและใช้ง่ายขึ้นด้วย หลังจากใช้เส้นผมดูมีน้ำหนักและหนาขึ้นโดยที่ไม่มีการเพิ่มสีสันกับเส้นผม แต่ถ้ามีการเติมไวน์แดงเข้าไปจะทำให้เส้นผมสีเข้มขึ้น และหากผสมกาแฟก็จะให้สีน้ำตาลของเปลือกผลไม้ที่น่าดูมากๆ โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่มีผมสีดอกเลา

สารเฮนนาโดยปกติแล้วเป็นสารที่ปลอดภัยไม่มีสารพิษใดๆ นอกจากนั้นบางครั้งเชื่อว่าสามารถช่วยกำจัดรังแคได้อีกด้วย แต่ก็สามารถทำให้ผมแห้งได้หากใช้มากและบ่อยจนเกินไป ปัญหาอีกอย่างก็คือการจะล้างออกให้เกลี้ยงนั้น นอกจากจะทำได้ไม่หมดแล้วการจะเปลี่ยนไปใช้การย้อมผมด้วยวิธีอื่น ก็จำเป็นต้องรอกันจนมีผมเกิดใหม่ขึ้นมาแทนที่

การกำจัดสารเฮนนาที่เคลือบอยู่บนเส้นผมสามารถทำได้ โดยอาศัยสารผสมระหว่างแอลกอฮอล์กับน้ำมันแร่

- ใช้แอลกอฮอล์ 7 ส่วนผสมกับน้ำมันแร่ 3 ส่วน
- ชโลมเส้นผมจากโคนถึงปลายให้ทั่วแล้วทิ้งไว้ครึ่งชั่วโมง
- ล้างออกด้วยแชมพู
- ทำซ้ำ 2-3 ครั้ง

ข้อควรจำเมื่อใช้เฮนนา

- ไม่ควรชะล้างเส้นผมที่ใช้โคลนที่มีเฮนนาอย่างลวกๆ ควรจะทำความสะอาดอย่างถี่ถ้วน เพราะคราบที่เหลือบนหนังศีรษะและเส้นผมนั้นจะสร้างความรำคาญ
- เนื่องจากสารเฮนนาที่เคลือบอยู่บนเส้นผมจะไม่ทนต่อแสงแดดและสารเคมีที่มากับน้ำในสระว่ายน้ำ เช่น สารจำพวกเกลือ และสารคลอรีน จึงต้องหลีกเลี่ยงแดด และทำการชำระล้างสารเคมีหลังจากการว่ายน้ำทันที
- ควรหาแชมพูที่มีสารเฮนนาเป็นส่วนผสมสระทุกครั้งเพื่อช่วยเติมสีสัน
- ไม่ควรใช้สารเฮนนากับผมสีบลอนด์ หรือผมหงอก หรือเส้นผมที่มีสารเคมีที่อาจเป็นอณูของโลหะตกค้าง
- เนื่องจากเฮนนาเป็นสารธรรมชาติ ซึ่งโดยความจริงจะไม่สามารถควบคุมคุณภาพให้คงที่เท่ากันได้เฮนนาในแต่ละผลิตภัณฑ์จึงอาจจะต่างกัน จึงควรใช้ผลิตภัณฑ์เดิมเพื่อป้องกันความแตกต่างที่จะเกิดขึ้น

ยังมีสีย้อมผมอีกหลายชนิดที่ทำมาจากพืชสมุนไพร เป็นสารที่เคลือบเส้นผมเช่นเดียวกับเฮนนา ไม่ได้ซึมเข้าไปในเส้นผมเหมือนสารเคมีทางวิทยาศาสตร์ ฉะนั้นจึงต้องทำการย้อมบ่อยๆ แต่สารพวกนี้เป็นสารที่มักไม่ก่อปัญหาในเรื่องเกิดอาการแพ้

สารคาโมมายล์...จะให้สีเหลืองทองซึ่งทำให้สีผมดูอ่อนลง เหมาะสำหรับผู้ที่มีสีผมสีน้ำตาลอ่อน และสีบลอนด์ จึงไม่ค่อยเหมาะสำหรับผมของคนเอเชีย วิธีใช้ต้องผสมขึ้นเองโดยเทสารนี้ที่อยู่ในรูปผงประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ (30 ซีซี) ผสมกับน้ำเดือด 600 ซีซี แล้วปล่อยทิ้งไว้ 15 นาที

ในกรณีที่ต้องการเตรียมสูตรที่เข้มข้นกว่า ก็สามารถทำได้โดยใช้ผงคาโมมายล์ 125 กรัม ผสมกับน้ำ 300 ซีซี ต้มให้เดือดและปล่อยทิ้งไว้เหมือนขั้นตอนข้างต้น หรือหากอยากให้เป็นส่วนผสมที่เป็นครีมก็ให้ใช้สารเท่าเดิมผสมกับแป้งและเกาลินอย่างละเท่าๆ กันคือ 2 ช้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำให้พอดีส่วนวิธีใช้ก็เหมือนกับใช้เฮนนาแต่ต้องทำการเคลือบหลายครั้ง ซึ่งจะทำให้เสียเวลามาก แต่ข้อดีหากเทียบกับการกัดสีผม คือ จะไม่ทำให้เกิดสีที่ออกเหลืองซีดจนเกินไป

สารเซก...เป็นสมุนไพรที่ช่วยทำให้เส้นผมดำขึ้น และหากใช้ในคนที่มีผมสีเทาจะช่วยให้ดูเงางามขึ้น

สารสกัดจากรากรูห์บาร์บ...เราสามารถต้มรากรูห์บาร์บในน้ำเดือดประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วปล่อยให้เย็นลง น้ำที่มีสารสกัดนี้จะทำให้เส้นผมที่มีสีน้ำตาลตามธรรมชาติดูอ่อนลงพร้อมกับมีสีทองเหลือบ หากใช้กับผมขาวหรือผมทองก็จะให้สีที่ออกเหลืองเพิ่มขึ้นได้ การใช้ก็มักจะนำมาชะผมหลังจากสระผมเสร็จใหม่ๆ

สารแมรี่โกลด์...มีลักษณะการใช้คล้ายกับรากรูห์บาร์บ แต่จะให้สีเหลืองที่อ่อนกว่า

สารแซฟฟรอน...เป็นสารที่ได้จากต้น โครกัส สาติวัส จะให้สีเหลืองสดหากใช้กับผมที่มีสีทองทั้งที่เป็นทองธรรมชาติและทองที่เกิดจากการย้อม การสกัดก็เพียงแต่ต้มผงแซฟฟรอนกับน้ำ 600 ซีซี แล้วทำการเจือจางให้เหมาะกับการนำมาชะผมหลังการสระด้วยแชมพู

สารควอสเซีย...เป็นสารที่มักใช้ร่วมกับสารคาโมมายล์ เพื่อทำให้เส้นผมดูเงางามมากขึ้น สารนี้สกัดได้จากเปลือกต้นไม้

สารคาสคาริลลา...เป็นสารที่ได้จากเปลือกต้นไม้เหมือนกัน แต่จะให้สีน้ำตาลหากใช้กับเส้นผมสีเทา

สารวอลนัท...สามารถนำมาทำให้เส้นผมดำขึ้น โดยสกัดจากการต้มเปลือกของเม็ดวอลนัทที่ยังไม่สุก ซึ่งมีสีเขียวกับน้ำเดือดประมาณ 2 ชั่วโมง และเมื่อปล่อยให้เย็นลงก็นำมาใช้ชะผมให้มีสีตามที่ต้องการ

นอกจากนี้ ในปัจจุบันยังมีการเพิ่มสารสมุนไพรหลายชนิดลงในสูตรยาย้อมผมที่ให้ผลถาวร ซึ่งหากพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้ว ก็จะพบว่าสูตรเหล่านั้นยังมีส่วนผสมของสารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

เมื่อเป็นเช่นนี้การใช้สูตรยาเปลี่ยนสีผมที่จะให้ผลถาวรที่มีส่วนผสมของสารที่สกัดจากพืชและสมุนไพร ก็ยังสามารถก่อให้เกิดปัญหาเรื่องการระคายเคือง เรื่องเกิดอาการแพ้ รวมถึงสามารถทำให้เกิดความเสียหายต่อเส้นผมได้เช่นกัน จึงจำเป็นต้องยึดแนวปฏิบัติที่พึงระวังเหมือนกับสูตรยาเปลี่ยนสีผมอย่างถาวรที่ไม่มีสารสกัดสมุนไพร

การไฮไลท์สีผม

คำทับศัพท์เฉพาะว่าไฮไลท์นี้ หมายถึง การทำให้สีผมจางลงเฉพาะบางส่วน ซึ่งหากนำเทคนิคเดียวกันนี้ไปทำให้เส้นผมสีอ่อนดูเข้มขึ้นในบางส่วน ก็มีชื่อตรงกันข้ามว่าเป็นการทำโลว์ไลท์ กรรมวิธีก็ไม่มีอะไรซับซ้อน เพียงแต่หาหมวกครอบที่ทำด้วยพลาสติกเบามาสวม และคลุมเส้นผมส่วนที่เราไม่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง แยกเอาส่วนที่ต้องการทำการไฮไลท์ออกมา แล้วทำการย้อมตามคำแนะนำของสูตรสีย้อมหรือเปลี่ยนสีผมนั่นเอง

การทำไฮไลท์ หมอว่าให้ผลอะไรตั้งหลายอย่าง เป็นผลดีทางด้านสวยงาม เช่น ดูเป็นธรรมชาติมากกว่า ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการเลือกเฉดสี และจำนวนแถบของเส้นผมที่ถูกเปลี่ยนสีว่ามีมากน้อยเท่าใด และเมื่อพิจารณาให้ดีก็จะเห็นว่าสีที่ถูกไฮไลท์นี้ เมื่อส่วนโคนที่มีสีผมปกติงอกเพิ่มขึ้นมาก็ไม่ดูแปลกประหลาดแต่อย่างไร เพราะสีผมปกติในบริเวณที่ไม่ได้ทำไฮไลท์ก็มีอยู่รอบๆ ทั้งศีรษะอยู่แล้ว การทำไฮไลท์จึงสามารถทำแล้วทิ้งไว้นานเป็นเดือนๆ ได้ ไม่เหมือนกับการย้อมสีผมทั้งศีรษะ ซึ่งภายในเดือนนั้นก็อาจจะต้องมาเก็บความเรียบร้อยด้วยการย้อมซ้ำอยู่เสมอๆ ข้อนี้หมอทราบดีเพราะเห็นอยู่ทุกวี่วัน แต่อย่าถามนะว่าใคร ถึงถามก็ไม่บอก



ผลของการทำไฮไลท์นี้ มีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า หากใช้สีมากกว่า 1 สี จะดูเหมือนเป็นธรรมชาติของเส้นผมที่มีสีเปลี่ยนไปมากยิ่งขึ้น เพราะการถูกแดด ลม หรือคลอรีนในสระว่ายน้ำ

ส่วนการทำโลว์ไลท์นั้น เหมาะสำหรับผู้ที่มีผมขาวมากๆ และไม่ต้องการให้ผมดำทันทีทันใด การเพิ่มสีผมให้กับบางส่วนทำให้ดูดีมากขึ้น และเป็นธรรมชาติมากกว่าอีกด้วย และมีผู้ตั้งข้อสังเกตด้วยเช่นกันว่า หากใช้สีที่มีโทนอ่อนแก่มากกว่า 1 สี อาจจะทำให้ดูดีมากกว่าสีเดียว

วิธีการทำไฮไลท์ก็มีต่างๆ กันไป แล้วแต่ความถนัดของช่างทำผม วิธีแรกเป็นวิธีเก่าและไม่ค่อยจะเป็นที่นิยมแล้ว นั่นคือ การทำไฮไลท์โดยใช้หมวกแก๊บ คุณผู้หญิงหลายต่อหลายคนคงเคยเห็น วิธีนี้มีส่วนประกอบสำคัญเป็นหมวกที่ทำด้วยพลาสติกหรือยางที่มีรูอยู่ในตัว เมื่อนำมาครอบศีรษะแล้วช่างก็จะใช้ตะขอเล็กๆ เกี่ยวเส้นผมออกมาตามช่องที่มีอยู่ รูเหล่านี้ต้องไม่เล็กหรือใหญ่จนเกินไป เพราะหากเล็กไปจำนวนเส้นผมที่สามารถทำไฮไลท์ก็จะทำได้น้อย และหากมากเกินไปน้ำยาที่จะใช้ย้อมอาจไหลย้อนกลับเข้าไปใต้หมวกทำให้มีผลต่อเส้นผมส่วนที่ไม่ต้องการให้ถูกย้อมได้ เวลาใส่หมวกแล้วก็ตลกดีครับ แถมมีปอยผมหร็อมแหร็มออกมาอยู่รอบศีรษะ รายไหนรายนั้นเวลาเห็นภาพตนเองสะท้อนออกมาจาก

กระจก เป็นต้องหัวเราะกันคิกคัก เฮ้อ...กว่าจะสวยสะนะคนเรา

กรรมวิธีทำไฮไลท์แบบใหม่ที่ต้องใช้ความละเอียดมากกว่าคือ การห่อเส้นผมด้วยกระดาษฟอยล์ วิธีนี้ต้องใช้เวลาและความพยายามมาก แต่ให้ผลที่ดูดีและเป็นธรรมชาติมากกว่ามาก ต้องมีการวางแผนและแบ่งเส้นผมออกเป็นส่วนๆ โดยมากจะแบ่งออกเป็น 6 ส่วน แล้วใช้สีย้อมชโลมในส่วนของเส้นผมที่เตรียมไว้ จากนั้นห่อเส้นผมที่ถูกชโลมหรือหมักด้วยสีในกระดาษฟอยล์ชิ้นเล็กๆ ก็ยุ่งยากเอาการ แต่ช่างก็เต็มใจทำให้ครับ

จุดที่สำคัญคือการทำเช่นนี้ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญ ไม่อย่างนั้นเส้นผมที่ถูกห่อจะถูกย้อมสีด้วยเวลาที่ต่างกันทำให้ได้สีผมที่ไม่เท่ากัน และผมบางส่วนอาจจะเสียหายเพราะหมักยาไว้นานจนเกินไป เพื่อป้องกันผลเสียที่ชี้ให้เห็น ช่างทำผมจะต้องมีระบบในการทำงาน และสามารถแก้ห่อเส้นผมเรียงตามลำดับเพื่อให้ผลที่ได้จากการย้อมเป็นผลลัพธ์ที่เท่าๆ กัน

เคล็ดลับการย้อมสีผมของคนที่มีผมหยิกและผมสีเทา

เส้นผมของคนแอฟริกันจะแน่น ดำและหยิก ฉะนั้นการเปลี่ยนสีผมเพียงเล็กน้อย เช่นการทำไฮไลท์ย่อมจะไม่แสดงผล ต้องมีการกัดสีผมก่อนด้วย เพราะผมสีดำและความหยิกงอจะทำให้การดูดซับสารเคมีในแต่ละส่วนของเส้นผมต่างกัน สีที่ได้จะไม่เสมอกัน การหยิกงอนี้ก็จะสะท้อนแสงไม่เท่ากัน และทำให้เกิดเงาตามธรรมชาติอยู่แล้ว การเปลี่ยนสีผมของคนที่มีผมหยิกเช่นนี้ จึงต้องอาศัยทักษะและความจัดเจนมากทีเดียว

ส่วนการเปลี่ยนสีผมของผู้ที่เริ่มมีอาวุโสและมีผมสีขาวมากๆ นั้น สำหรับคนเอเชียที่มีโทนสีผิวเข้มอยู่แล้ว การย้อมผมให้กลับมาสีดำทั้งหมดก็ไม่เป็นที่ขัดตาเท่าไรนัก แต่หากจะลองเลือกโทนสีซิลเวอร์ก็เหมาะไปอีกแบบหนึ่ง หมอขอแนะนำ

ผมสีเทาที่เราเห็นนั้น เกิดจากการมองภาพรวม เพราะเส้นผมที่ดำหากไม่มีสีก็จะเป็นสีขาว ซึ่งความเป็นสีขาวนี้หากพิจารณาให้ดีแล้วจะมีส่วนที่แสงทะลุผ่านไปได้คล้ายกระจกฝ้า เมื่อมีการซ้อนกับเส้นผมสีดำจึงอาจให้ผลรวมเป็นสีเทาได้ มีคำถามว่าคนที่มีผมสีทองและสีแดงเส้นผมจะเป็นสีขาวหรือไม่ ผู้รู้เขายืนยันว่า สีจะซีดลงเท่านั้น แต่จะไม่เป็นสีขาวอย่างคนผมดำ

ผมขาวเส้นแรกขึ้นเมื่อไรไม่มีใครตอบได้ แต่แน่นอนว่าจะมีเพิ่มขึ้นทีละเล็กละน้อยกระจายทั่วๆ ไป และจะปรากฏให้เห็นชัดเจนเมื่อเข้าวัย 40 ปี บริเวณที่เป็นมากมักได้แก่บริเวณเหนือใบหู ขมับและชายผมตรงหน้าผาก บางคนอาจมีผมขาวเป็นปอยคล้ายกับทำไฮไลท์สีผม ก็สวยสง่าไปอีกแบบโดยไม่ต้องเสียสตางค์ครับ

เนื่องจากความเชื่อที่ว่าเส้นผมที่หงอกนั้น บ่งบอกถึงความชราภาพ สาววัยกลางคนจึงพยายามทุกวิธีที่จะซ่อนผมขาวนี้ หากในระยะเริ่มแรกที่ผมขาวมีไม่มากคือมีไม่ถึง 30% การย้อมด้วยวิธีไฮไลท์ก็สามารถทำได้ง่ายและได้ผลดี แต่หากเป็นมากๆ ทั้งศีรษะ การย้อมผมทั้งหมดก็จะลำบากขึ้นเพราะไม่เกิน 1 เดือน เส้นผมที่โคนก็จะเริ่มมีสีขาวแซมอีก

การใช้สีผมที่อ่อนลง เช่น สีซิลเวอร์หรือทำการย้อมบางส่วนก็อาจทำให้เกิดความงดงามพอสมควร และช่วยสร้างความมั่นใจ พร้อมทั้งไม่ต้องเสี่ยงต่อการแพ้ยาย้อมผมอีกด้วย พยายามคิดว่าบุคลิกภาพของเราเปลี่ยนไป สไตล์ของเส้นผมและสีสันนั้นก็ไม่จำเป็นต้องยึดอยู่กับแบบเก่าๆ สมัยที่ยังเป็นนักศึกษาอยู่

TIPS

หมอมีคำแนะนำสำหรับผู้ที่อยากทดลองเปลี่ยนสีผมด้วยตนเองที่บ้าน เพื่อความสวยที่ปลอดภัยครับ

- ป้องกันผิวหนังตามขอบของเส้นผมโดยทั่วไปเสียก่อน ด้วยการทาวาสลีน และควรใส่ถุงมือตลอดเวลา
- อ่านและจดจำคำแนะนำข้างกล่องผลิตภัณฑ์ที่จะใช้ให้ถี่ถ้วนและปฏิบัติตาม ควรมีสิ่งที่ต้องใช้ตระเตรียมให้พร้อม เช่น นาฬิกาจับเวลา เป็นต้น รวมถึงต้องทำการทดสอบทุกอย่างเป็นขั้นตอน
- หากเป็นการแต่งเติมสีให้กับเส้นผมที่งอกขึ้นมาใหม่หลังจากทำไปแล้วหลายสัปดาห์ ควรระวังตรงรอยต่อระหว่างส่วนที่ย้อมเดิมกับส่วนใหม่เพราะอาจจะเกิดการทำลายเส้นผมมากกว่าปกติ ทำให้สภาพของเส้นผมทั้งเส้นไม่เสมอกัน
- ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะย้อมเส้นผมเองหากเส้นผมไม่อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์หรือผ่านการใช้เฮนนามาก่อน
- หากคุณรับประทานยาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่และรับประทานมานานพอสมควร ต้องปรึกษาแพทย์ว่าจะมีสารตกค้างในเส้นผมหรือไม่ เพราะอาจจะทำปฏิกิริยากับเส้นผมทำให้ผลของการย้อมสีผมผิดเพี้ยนได้
- ระมัดระวังอย่าให้สารต่างๆ เข้าตาเป็นอันขาด
- ถ้าไม่มั่นใจทำเองก็ได้ไม่ง่ายจังอย่างที่คิดก็รีบวิ่งไปร้านทำผมใกล้บ้านคุณเถอะครับ



T A W.

ตัด...ผม

บทที่ 12

การตัดแต่งทรงผมสามารถบ่งบอกบุคลิกภาพและสถานภาพของเจ้าของ ฉะนั้นทุกครั้งที่จะลองทำทรงผมใหม่ ก็ควรจะเลือกอย่างพิถีพิถัน เพราะทรงผมที่เหมาะเจาะจะให้ผลสะท้อนที่ดีกับคุณๆ

ต้องยอมรับว่า การไว้ผมยาวเป็นการแสดงถึงความเป็นผู้หญิงได้มากที่สุด และสาวทุกคนก็คงไม่ปฏิเสธว่าอยากที่จะมีผมหนาแน่นยาวและหยิกสลวยพองาม แต่ควบคู่กันไปกับเส้นผมที่ยาวและหนา ก็คือการดูแลเอาใจใส่ที่มากกว่าทั้งการสระผม การล้างทำความสะอาด รวมถึงการทำให้แห้ง และหวีให้เข้ารูปทรง

ในสมัยปัจจุบันที่คุณสาวๆ ต้องออกไปทำงานแข่งขันกับผู้ชายเพื่อหาเลี้ยงตัวเอง เวลาที่เสียไปจึงอาจเป็นอุปสรรคต่อการที่จะไว้ผมยาว เพราะผมยาวที่ทำความสะอาดได้ไม่ดีเท่าที่ควรจะดูน่าเกลียดมาก

ลองนึกถึงสภาพผมยาวเหยียดที่ขาดเวลา

ในการดูแลเอาใจใส่...เส้นผมจะแบนแฟบแนบศีรษะเพราะคุณสมบัติตามธรรมชาติของน้ำมันหล่อเลี้ยงเส้นผม รวมถึงน้ำหนักของเส้นผมทั้งหมดจะเพิ่มมากขึ้นยิ่งทำให้ดูเป็นคนหัวแฟบ เส้นผมอาจจะพันกันเป็นก้อน ๆ และตรงปลายยังมีเส้นผมที่แตกปลาย งอนไม่เป็นระเบียบ ดังนั้นหลายต่อหลายคนจึงยอมเลือกทางสายกลางโดยไว้ผมให้ยาวแค่พอประบ่า ความยาวเท่านี้ยังคงให้ความรู้สึกของการเป็นผู้หญิงแต่ง่ายต่อการดูแลปรับแต่งไม่มีผมแตกปลาย ไม่มีเส้นผมที่พันกันยุ่งเหยิง และเวลาที่จะดูแลทำความสะอาดก็สั้นลงโขทีเดียว

สำหรับคุณผู้หญิงที่ไว้ผมสั้น ก็ไม่ใช่ว่าคุณจะหมดความเป็นผู้หญิงนะครับ คุณผู้หญิงหลายต่อหลายคนที่เลือกไว้ผมสั้นก็สวยน่ารักมีเสน่ห์จะตายไป ยิ่งถ้ามีโครงหน้าและรูปกะโหลกศีรษะที่สวยงาม ก็ยิ่งเป็นที่ประทับใจ และในกรณีที่คุณผ่านการย้อม ดัด และเปลี่ยนสีผมมาอย่างโชกโชน การตัดผมสั้นสักครั้งเพื่อกำจัดผมส่วนที่เสียหายไปรอวันเลี้ยงผมใหม่ให้ยาวขึ้นมาจนได้ระดับที่พอใจ ก็ถือว่าเป็นทางเลือกที่เท่ไม่เบา โดยเฉพาะถ้าคุณมีช่างแต่งผมที่มีฝีมือเป็นเพื่อนคู่ใจ

ทีนี้เรามาดูกันว่า...คุณควรตัดผมบ่อยมากน้อยแค่ไหนแค่ไหน

สำหรับสาว ๆ แล้วจุดประสงค์ของการตัดแต่งทรงผม ก็ไม่ต่างกับผู้ชายนั่นก็คือเพราะผมยาวจนเริ่มเสียรูปทรง แต่ยังมีอีกเหตุผลหนึ่ง ก็คือ ตัดผมเพื่อเอาส่วนที่แตกปลายทิ้งออกไป ฉะนั้นคุณ ๆ ควรเข้าร้านทำผมประมาณ 2 เดือนครั้ง แต่ถ้าคุณไว้ทรงผมที่พิเศษซึ่งหากเส้นผมงอกเกินออกมาสัก 1 เซนติเมตรก็อาจทำให้ทรงผมดูประหลาดไป คุณก็อาจจะต้องเข้าร้านทำผมเกือบสัปดาห์เว้นสัปดาห์เลยทีเดียว

การตัดแต่งทรงผมโดยช่างฝีมือดี อาจทำให้คุณดูเปลี่ยนไป และมีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น เพราะฉะนั้นการเสาะแสวงหาช่างผมที่ถูกใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ

ช่างที่มีฝีมือ มีชื่อเสียงโด่งดัง ได้ถ้วยได้โล่มาครอบครอง อาจไม่ใช่ช่างคู่ใจของคุณ คนไข้ของหมอหลายรายเคยเล่าให้ฟังว่า มีโอกาสไปตัดผมกับคนนั้นคนนี้ที่ดัง ๆ ต้องจ่ายเงินค่าตัดผมไปตั้งแพง แต่ช่างดัง ๆ กลับมีเวลาให้น้อยนิดไม่ได้เอาใจใส่กับลูกค้าอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นจะไม่มีประโยชน์อะไรเลยหากช่างที่เก่งที่สุดไม่เห็นค่าของคุณและไม่ยอมเสียเวลาให้คำปรึกษากับคุณ แต่ถ้าเป็นช่างที่มีฝีมือรองลงมาบวกกับความ

ใส่ใจที่มีให้กับคุณอย่างมากมาย ก็น่าจะทำให้คุณมีบุคลิกภาพที่ดีกว่า และอาจจะเป็นช่างคู่ชีพผู้รู้ใจคุณไปนานเท่านาน หรือคุณคิดว่าอย่างไร

คำแนะนำในการเลือกหาช่างแต่งผมที่ถูกใจ

- ลองถามคนที่คุณรู้จักและมีทรงผมสวยงามถูกใจคุณว่าจะขอยืมช่างของเขาบ้างได้หรือไม่
- ช่างที่มีประสบการณ์ทำงานมานานพอสมควร
- ช่างที่ให้เวลากับคุณ สนใจที่จะฟังคุณ
- เมื่อฟังคุณแล้วก็พร้อมที่จะทำให้คุณเข้าใจว่าเขาหรือเธอจะทำอะไรกับผมของคุณ และทำไมต้องทำอย่างนั้น
- สุดท้ายคุณต้องมั่นใจว่าเขาหรือเธอนี่แหละใช่

ช่างตัดผมที่ดีควรเป็นอย่างไร หมอว่าไม่ใช่เรื่องยาก ประการสำคัญที่สุดคือ ช่างควรจะจำแนกโครงหน้าของคุณเป็นก่อนการเลือกตัดแต่งทรงผมให้ในแต่ละครั้ง นอกจากนั้นยังจะต้องดูสัดส่วนของศีรษะกับลำตัวคุณให้สัมพันธ์กันด้วย

อยากรู้ว่าโครงหน้าของคุณเป็นอย่างไร สามารถทำได้ง่ายๆ โดยการรวบเส้นผมไปด้านหลังทั้งหมด แล้วลองยืนอยู่หน้ากระจก ใช้ลิปสติกแต่งเก่าๆ ที่คุณจะทิ้งแล้วมาลากเส้นตามรูปโครงหน้าของคุณที่เห็นในกระจก อะแฮ่ม...ต้องไม่หลอกตัวเองนะครับ จะเหลี่ยม จะกลม ก็เป็นหน้าของเรา ซึ่งเราสามารถแก้ได้ด้วยทรงผม ถ้าคุณยอมรับความจริง แล้วคุณก็จะได้รูปโครงหน้าของคุณอย่างใดอย่างหนึ่งดังนี้

- หน้าสี่เหลี่ยมออกจัตุรัส
- หน้าสี่เหลี่ยมผืนผ้าโดยมีด้านยาวดิ่งลง
- หน้ากลม
- หน้ายาว (คล้ายหน้ากลมแต่มีส่วนหน้าผากยาวลงมามากกว่า)
- หน้ารูปไข่ (คล้ายกับหน้ายาวแต่สัดส่วนของใบหน้าจะดูได้ส่วนมากกว่า)
- หน้าสามเหลี่ยมหรือรูปหัวใจ (มีฐานอยู่บนและปลายแหลมอยู่ที่คาง)
- หน้ารูปน้ำเต้า (ส่วนบนตั้งแต่หน้าผากขึ้นไปกว้างน้อยกว่าส่วนล่างตั้งแต่จมูกลงมา)

คุณได้เค้ารูปทรงของหน้าแล้วใช่ไหมครับ ลองมาดูกันว่า ทรงผมที่เข้ากับใบหน้าจะเป็นอย่างไร

หน้าสี่เหลี่ยมจัตุรัส ควรจะไว้ผมยาวและมีการดัดงอพอสมควร เพื่อลบความแข็งของขอบหน้า ทรงผมที่ทำให้ขอบหน้าเข้มขึ้นจะไม่เหมาะกับคุณเลยนะครับ เช่น การตัดปลายผมให้เป็นแนวตรง การแสกผมก็ควรให้หนักไปด้านใดด้านหนึ่งไม่ควรแสกกลาง เพราะจะทำให้เห็นความเป็นจัตุรัสเทียนอันเหมินเด่นชัดขึ้น และไม่ควรอย่างยิ่งที่จะไว้หน้าม้าที่ตัดตรง

หน้าสี่เหลี่ยมผืนผ้า ควรไว้ทรงผมที่ทำให้ความยาวของรูปหน้าลดลง เช่น การไว้ผมบ๊อบที่มีปลายซอย ควรหลีกเลี่ยงการไว้ผมยาวที่จะเพิ่มให้เห็นความยาวของใบหน้ามากขึ้น หากจำเป็นต้องทำก็ควรมีการซอยให้เห็นว่าผมมีความหนาหลายระดับซึ่งจะช่วยให้เกิดความกว้างของศีรษะมากขึ้น

หน้ากลม ต้องเลือกทรงผมที่ทำให้ดูเหมือนว่ารูปหน้ายาวขึ้น ควรหลีกเลี่ยงการรวบผมไปด้านหลัง เพราะจะทำให้ใบหน้าดูกลมป๊อกมากขึ้น และไม่ควรดัดผมให้เป็นคลื่น

หน้ายาว ย่อมแน่นอนว่าต้องหลีกเลี่ยงการไว้ผมยาว ทรงผมที่เหมาะสมจะคล้ายกับใบหน้ารูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า จะมีความต่างก็เพียงใบหน้ารูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าจะมีขอบใบหน้าที่เข้มมากกว่า การดูแลรายละเอียดในเรื่องเกี่ยวกับชายผมจึงต่างกันเล็กน้อย

หน้ารูปไข่ ถือเป็นใบหน้าที่สมบูรณ์ที่สุดสามารถไว้ทรงผมได้ตามชอบใจ จะทดลองกี่สิบทรงก็ย่อมได้ จนกว่าจะพอใจ

หน้ารูปหัวใจ หรือหน้ารูปสามเหลี่ยม เนื่องจากส่วนของโหนกแก้มลงมาจะมีเนื้อที่น้อย ทำให้เกิดช่องว่างระหว่างใบหน้ากับเส้นผม การเอาใจใส่ดูแลส่วนนี้จึงจำเป็น ทรงผมที่มีปลายผมโค้งงอเข้าหาหรือทิ้งตรงแล้วงอออกในบริเวณนี้สามารถลดปัญหานี้ได้



หน้ารูปน้ำเต้า เนื่องจากหน้าผากที่แคบไม่สมส่วน การดูแลให้ผมในส่วนบนนี้มีความกว้างมากขึ้นก็จะทำให้รูปหน้าดูงดงามขึ้น

นอกจากใบหน้ารูปทรงดังกล่าวข้างต้น ก็ยังมีผู้ที่มีใบหน้าที่ไม่ได้สัดส่วนเอาเสียเลย ไม่สามารถจัดอยู่ในรูปแบบใดได้ การหลีกเลี่ยงทรงผมที่เน้นความสม่ำเสมอ หรือที่มีรูปทรงเรขาคณิตก็จะสร้างความสมบูรณ์เพิ่มขึ้นได้

สำหรับผู้ที่ต้องสวมใส่แว่นตาอยู่เป็นประจำ หรือมีกำหนดว่าจะไปตากอากาศ การทดลองแว่นของคุณกับทรงผมใหม่ก็ถือเป็นความรอบคอบที่น่าจะลองทำดู

เทคนิคการตัดผมและสไตล์

เทคนิคของการตัดผมก็มีด้วยกันคร่าวๆ 3 แบบ คือ การตัดตั้งฉาก การซอยให้สั้นและบาง และการซอยให้บางลงอย่างเดียว

การซอยให้สั้นและบางลง จุดประสงค์ของเทคนิคนี้ก็คือต้องการเอาเนื้อผมออกพร้อมให้ความยาวของเส้นผมลดลงและผมบางลงอย่างเป็นธรรมชาติ คือมีปลายผมที่เล็กเรียวแหลมและมีส่วนโค้งงอ

กรรมวิธีก็ทำได้ทั้งในขณะที่เส้นผมเปียกหรือแห้ง โดยที่ถ้าผมเปียกก็จะใช้ใบมีดโกน หากผมแห้งก็ใช้กรรไกรที่มีฟันพิเศษที่ทำให้เส้นผมมีปลายแหลมเหมือนปลายเส้นผมที่เป็นธรรมชาติ

การซอยให้บางเพียงอย่างเดียว ก็มีลักษณะคล้ายกับแบบแรกแต่ยังคงรักษาความยาวของเส้นผมเอาไว้ วิธีนี้ใช้เครื่องมือแบบเดียวกัน เพียงแต่ต้องระวังรักษาความยาวของเส้นผมเอาไว้ วิธีนี้ไม่ควรจะนำไปใช้กับบริเวณโคนผมเช่นแนวชายผมด้านหน้า บริเวณกระหม่อม เพราะจะทำให้ผมบริเวณนั้นสั้นและไม่สามารถคลุมศีรษะ ดูเหมือนกับมีอาการผมบางและเส้นสั้นๆ เหล่านี้จะชี้ตั้งขึ้นมาดูไม่ดีเลย

การตัดตั้งฉาก วิธีนี้ก็เหมือนชื่อเรียกก็คือใช้กรรไกรตัดขวางเส้นโดยตรง ซึ่งสามารถทำให้ผมสั้นลงทันตาเห็น แต่ความหนาของผมโดยรวมจะยังคงเดิม การตัดแบบนี้จะทำให้ผมเหยียดตรงไม่มีอาการงอปลาย การตัดตรงดูเหมือนง่าย แต่ความจริงต้องอาศัยความชำนาญมาก เพราะโคนเส้นผมที่อยู่บนศีรษะนั้นขยับเขยื้อนไปมาทำให้ชายเส้นผมที่ถูกตัดตรงเมื่อศีรษะอยู่นิ่งๆ นั้นเคลื่อนไปมาด้วย ความเป็นระเบียบที่คิดว่าตัดได้ดีอยู่ทรงนั้นอาจเสียรูปทรงเมื่อมีการเอียงศีรษะไปด้านใดด้านหนึ่ง การตัดผมวิธีนี้จึงต้องอาศัยช่างที่มีประสบการณ์และฝีมือจริงๆ

การตัดผมเพื่อให้เกิดสไตล์ต่างๆนั้นต้องอาศัยการผสมผสานเทคนิคทั้งสามอย่างนี้เข้าด้วยกันอย่างพอเหมาะ

ทรงผมบ๊อบ จะเน้นหนักการใช้เทคนิคการตัดผมตั้งฉากไม่ว่าเส้นผมจะเหยียดตรงหรือโค้งงอเล็กน้อย

ทรงผมเป็นชั้นๆ (เลเยอร์) ใช้เทคนิคการซอยให้เส้นผมบางและสั้นลงทำให้เกิดเส้นผมเป็นชั้นๆโดยที่ชั้นนอกอาจจะยาวกว่าและสั้นจากชั้นภายในหรือในทางตรงกันข้ามชั้นภายในปล่อยให้ยาวและไล่ให้สั้นไปด้านนอกจะทำให้เกิดการโค้งงอในรูปแบบต่างๆ หน้าดู

ทรงผมสำหรับผมยาว ผมยิ่งยาวก็ยิ่งมีเนื้อผมให้ทำเป็นทรงต่างๆได้มาก แบบผมสำหรับผมยาวจึงมีมากชนิด ตั้งแต่การถักเปีย ม้วนกลม ป้ายปัด หรือต่อเข้ากับวัสดุแต่งผมที่มีสีสันต่างๆ นอกจากนั้นก็มีวัสดุหลายรูปแบบที่คุณสามารถเลือกหามาแต่งเหมือนเครื่องประดับในตัว

ของฝากเพิ่มเติมเกี่ยวกับทรงผม

■ สำหรับคนที่มีจมูกที่เด่นให้เลือกทรงผมที่สามารถดึงดูดความสนใจไปทางด้านข้างและด้านหลัง และควรเลือกทำทรงผมให้มีความอ่อนนุ่ม เช่น อาจจัดให้มีขอบหรือลูกผมที่อ่อนและโค้งงอ การดัดผมที่ทำให้ผมหนาและสปริงตัวขึ้น และเพิ่มความเคลื่อนไหวก็จะช่วยได้

■ สำหรับผู้ที่มีคางแหลม หากทำได้ให้ใช้ทรงผมที่บริเวณคางกว้างออกเพื่อเพิ่มความสมดุล ไม่ควรไว้ผมสั้นซึ่งจะทำให้คางที่เด่นอยู่แล้วชัดเจนแหลมเป๊ียวมากขึ้น

■ หน้าผากต่ำและแคบ ไม่ควรปล่อยให้เกิดหน้าม้า ต้องทำให้หน้าผากดูกว้างและสดใส หากจะมีลูกผมก็มีได้เพียงเล็กน้อย

■ หน้าผากสูงก็แก้ไขด้วยการปรับความยาวของผมที่ลงมาปรกบนหน้าผาก

■ ใบหน้าที่ไม่มีคาง หรือมีก็น้อยเต็มที ต้องพยายามเลือกทรงผมที่มีความยาวเกินระดับคางลงมาพอสมควรและดัดให้มีความโค้งงอ

■ ใบหน้าที่มีชายผมบนหน้าผากไม่เสมอ สามารถแก้ด้วยการปิดบังโดยใช้ลูกผมที่ปิดลงมา

■ หากคุณที่ต้องใส่แว่นตาอยู่เป็นประจำการนำแว่นตาที่คุณต้องใช้ในแต่ละสถานการณ์ไปลองขณะทำการตัดแต่งทรงผม ก็อาจจะช่วยทำให้การเลือกทรงผมถูกใจมากขึ้น

มีผู้รู้กล่าวไว้ว่า ความจริงแล้วใบหน้าของเรานั้นก็เหมือนภาพวาดที่สวยงาม แต่ทรงผมก็เป็นเสมือนกรอบภาพที่สมควรจะต้องเลือกให้เหมาะกับภาพจึงจะส่งผลเกื้อกูลต่อกัน หากภาพวาดที่มีกลิ่นอายของยุโรปก็เหมาะกับกรอบภาพที่หนาและมีลวดลายแบบอิตาลี ส่วนภาพวาดสีพู่กันของจีนนั้นอาจต้องการเพียงกรอบไม้ไผ่ที่ขัดเงา ไม่ต่างจากการเลือกทรงผมหรอกครับ

การตัดผมให้ได้ผลดีมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ

- คุณภาพของเส้นผม
- รูปหน้าและกะโหลกศีรษะ
- รูปร่างและสัดส่วนของคุณ
- บุคลิกลักษณะของคุณเองรวมถึงการใช้ชีวิตประจำวัน

รูปร่าง บุคลิกลักษณะ และการใช้ชีวิตประจำวัน คุณคงแปลกใจว่าสิ่งเหล่านี้ทำไมมามีอิทธิพลต่อการไว้ทรงผมของคุณ นั่นก็เพราะความสูงต่ำของคุณเปรียบเสมือนขนาดของผนังกำแพงที่จะนำรูปไปแขวน หากรูปนั้นเล็กมากก็จำเป็นจะต้องใช้กรอบช่วยทำให้ขนาดรูปใหญ่สมส่วนกับผนังมากขึ้น

การจัดแต่งทรงผมสำหรับคนที่มีรูปร่างใหญ่แต่มีรูปใบหน้าเล็กก็จะคล้ายกัน แต่ในบางเรื่องอย่างเช่นบคลิกลักษณะ และการใช้ชีวิตประจำวันของคุณ ต้องได้พูดคุยซักถามจึงจะทราบและแทงปัญหาได้อย่างถูกต้อง

การสังเกตจากการแต่งกาย อาจบอกข้อมูลได้บ้างแต่ไม่หมดหรอกครับ ยกตัวอย่างเช่น บางท่านอาจจะทำงานที่ต้องอาศัยการแต่งตัวเรียบร้อยในออฟฟิศ แต่มีความเป็นตัวของตัวเองหลังเลิกงาน อาจชอบไปงานปาร์ตี้ต่างๆ ส่วนอีกคนหนึ่งต้องเลี้ยงดูลูกอยู่กับบ้าน หรืออีกคนหนึ่งชอบออกเที่ยวในชนบท การเลือกทรงผมที่เหมาะทั้งเวลาทำงานและการใช้ชีวิตนอกเวลาของทั้งสามสาว ก็ต้องแตกต่างกันไปด้วย

ช่างตัดผมที่ดีคงไม่แนะนำให้คุณทำทรงผมที่ต่างจากความเป็นจริงเพื่อเอาความสะใจชั่วครั้งชั่วคราวเท่านั้น การค่อยๆ ปรับแต่งทรงผมให้เข้ากับสไตล์เดิมของคุณ และคอยเฝ้าสังเกตอย่างเอาใจใส่ถึงความเปลี่ยนแปลงของคุณว่า อาจจะถึงเวลาที่สามารถลองทรงที่แปลกและสะดุดตาได้แล้วก็จะให้คำแนะนำคุณ ในส่วนของคุณที่ทราบดีอยู่ว่าช่างคนนี้ไม่เคยทำให้ผิดหวังมาก่อน ก็อาจจะคล้อยตามกัน ประสบการณ์อย่างนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อคุณได้ช่างตัดผมที่เอาใจใส่คุณจริง

ส่วนใหญ่เราจะเห็นว่าหลายๆ คนยังไว้ทรงผมแบบเดิมตั้งแต่เรียนอยู่มหาวิทยาลัยปีหนึ่งจนเกษียณอายุราชการ เป็นที่น่าเสียดายเพราะบุคลิกและการใช้ชีวิตประจำวันที่เปลี่ยนแปลงไปในหลายสิบปีไม่สามารถแสดงออกให้ผู้พบเห็นทราบได้เลย เพราะคนแวดล้อมเห็นก็แต่คุณที่มีทรงผมแบบเดิมๆ แล้วเขาเหล่านั้นจะทราบได้อย่างไรว่าคุณไม่ใช่คนเดิมอีกแล้ว

ความอิ่มสมบูรณ์ที่อยู่ภายในมีมากมายพร้อมสำหรับการแลกเปลี่ยนกัน ทั้งหมดนี้อยู่ที่บุคลิกของคุณที่โดดเด่นขึ้นจากการมีทรงผมทรงใหม่นั่นเอง

ทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนแปลงทรงผมอย่างเห็นได้ชัดเจน คนใกล้ชิดจะร่วมแสดงความคิดเห็นไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือไม่ก็ตาม แต่จะเป็นโอกาสที่ดีที่จะตรวจสอบดูว่า คุณมีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้นหรือไม่ หรือเป็นคนที่ยังกลัวความเปลี่ยนแปลง กลัวคำวิพากษ์วิจารณ์อยู่ หากคุณมีความมั่นใจเพิ่มขึ้นทุกครั้ง นั่นย่อมแสดงว่าอย่างน้อยคุณก็ได้เปลี่ยนแปลงไปแล้ว บ่อยครั้งที่ช่างทำผมต้องมาแก้ไขให้ทรงผมของหลายๆ คนให้กลับไปเป็นแบบเดิม เหตุการณ์เช่นนี้ไม่ได้ทำให้ใครมีความสุขเลย

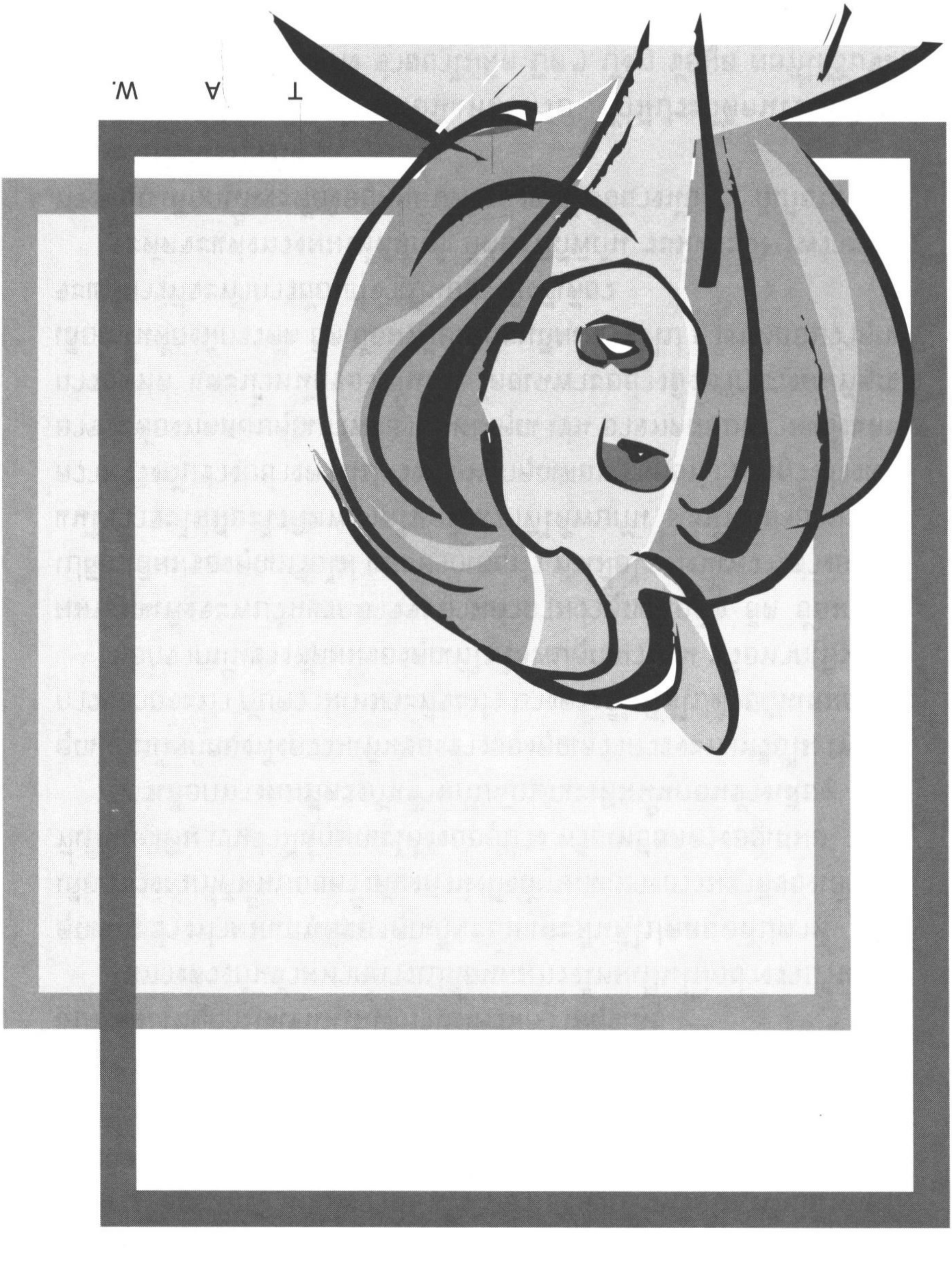
ในทางตรงกันข้ามหากการเปลี่ยนผมทรงใหม่เป็นไปอย่างราบรื่น ทั้งคุณและช่างทำผมแสนดีของคุณก็จะยิ้มและฝันดีไปตลอดสัปดาห์ การเลือกทรงผมที่ดีนั้นบ่อยครั้งต้องคำนึงถึงลักษณะทางธรรมชาติของเส้นผมที่เป็นอยู่เดิม เช่นว่ามีลักษณะโค้งงออยู่บ้าง หรือเหยียดตรงอยู่เสมอ

การเลือกทรงผมที่ตรงกันข้ามกับลักษณะเดิมนั้นค่อนข้างเสี่ยง หากคุณไม่แน่ใจก็ลองฟังความเห็นของช่างของคุณดูว่าควรจะทำหรือไม่ เพราะการอยากจะทำ กับความเหมาะที่จะทำ บางครั้งก็ไม่ได้ไปด้วยกันเสมอไป

นอกจากนั้นช่างตัดผมของคุณที่ไม่ได้พบคุณมานาน หรือหากเป็นช่างผมที่คุณเพิ่งจะพบวันแรกอาจจะถามคำถามว่าคุณเคยดัด ยืด ย้อมหรือเปลี่ยนสีผมของคณหรือไม่ และหากเคยทำ ทำเมื่อไร ทั้งนี้เพราะช่างอยากแน่ใจว่าจะไม่มีอะไรผิดพลาดในครั้งแรกที่ได้พบกัน ฉะนั้นพยายามบอกความจริงกับช่างอย่างตรงไปตรงมา หากคุณตอบว่าเคยทำ บางครั้งช่างผมอาจจะต้องทดสอบคุณภาพของเส้นผมคุณ เช่น อาจทดสอบความแข็งและการยืดหด และน้ำหนักของเส้นผม โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากทรงผมที่คุณเลือกนั้นต้องมีการดัด ยืด ย้อมหรือเปลี่ยนสีผมซ้ำลงไป การทดสอบว่าคุณจะแพ้สารที่จะทำการย้อมก็จำเป็นอย่างยิ่งทีเดียว

จะตัดจะแต่งทรงผมให้ดีสักที ก็ต้องพิถีพิถัน ระมัดระวัง เพราะผมทรงที่คุณเลือกนั้นจะต้องอยู่ติดกับตัวของคุณไปอย่างน้อยๆ ก็เกือบเดือนกว่าจะเปลี่ยนแปลงได้

ช่างผมที่ดีก็เหมือนกับหมอนี่แหละครับ ถ้ามีประวัติคนไข้ให้เรียนรู้มากพอ ก็รักษาได้ถูกทาง จ่ายยาไม่ผิด ปิดๆ บังๆ ข้อมูล ผลที่ได้รับจะอยู่กับตัวคุณ ไม่ใช่ช่างนะเออ


T A W.

ดัด...ผม

บทที่ 13

มนุษย์เรานี่มีความต้องการที่ไม่สิ้นสุดยิ่งกับเรื่องของความงามด้วยแล้ว หมอไม่เคยเห็นใครยั้งมือเลยสักคน จะมีก็แต่พยายามสร้างสรรค์ให้สวยยิ่งขึ้น ดียิ่งขึ้น แม้กระทั่งเรื่องของเส้นผม นอกเหนือจากการดูแลรักษาให้สะอาด น่มสลวยแล้ว ยังคิดค้นวิธีการเอาชนะธรรมชาติ ทำให้ผมที่เคยเหยียดตรงกลายเป็นหยิกสลวยสวยตามใจปรารถนา

เชื่อหรือไม่ว่า การดัดผมให้มีความโค้งงอตามใจชอบนั้น เขาทำกันมานานแล้วตั้งแต่ในอดีต ดังเช่นในอียิปต์ที่มีการนำโคลนมาหมักให้เส้นผมเปียกและอ่อนน่มก่อนที่จะนำไปพันรอบกับแท่งไม้ที่เตรียมไว้ เมื่อปล่อยทิ้งไว้ให้แห้งภายใต้ความร้อนจากแสงแดด แล้วคลี่เส้นผมออกก็จะได้เส้นผมที่มีความโค้งงอตามต้องการ

การดัดผมเป็นการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของเส้นผมอย่างถาวร ทำให้เกิดการโค้งงอเพื่อความสวยงาม หากทำไปแล้วกลับไม่ชอบผลที่เกิดจากการดัดผม ก็จำเป็นต้องรอให้ผมส่วนที่งอกใหม่ยาวออกมาแทนที่ มิฉะนั้นก็จำเป็นต้องดัดผมอีกครั้งหนึ่งให้มีการเรียงตัวทางโครงสร้างของผมใหม่อีกที

การจะเข้าใจเกี่ยวกับการดัดผมนั้น จำเป็นต้องรื้อฟื้นความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างทางชีวเคมีของเส้นผมเสียก่อน ซึ่งหมอได้อธิบายไปแล้วในบทก่อนๆ ว่า...ในชั้นเนื้อของเส้นผมนั้น ประกอบด้วยโปรตีนพิเศษที่ประกอบด้วยอณูของกรดอะมิโนที่สร้างขึ้นจากอะตอมของคาร์บอน ไฮโดรเจน ออกซิเจน ไนโตรเจน และซัลเฟอร์ อณูของกรดอะมิโนนี้จะยึดกันจนเป็นแนวยาวเรียกรวมๆ ว่า โพลีเปปไตด์ และเจ้าโพลีเปปไตด์ 2 สายจะยึดกันด้วยแรงเหนี่ยวนำที่เกิดจากสารซัลเฟอร์ที่มาจากอณูโปรตีนที่มีชื่อว่า ซีสตีน

ลองจินตนาการว่า โพลีเปปไตด์ แต่ละเส้นนั้นเหมือนไม้ไผ่แต่ละข้างของบันไดที่มีขั้นบันไดต่อเชื่อมกัน เหมือนแรงเหนี่ยวนำที่เกิดจากสารซัลเฟอร์ หากเราต้องการที่จะเปลี่ยนให้บันไดบิดงอก็ต้องเอาส่วนที่เป็นขั้นบันไดออกก่อน แล้วจัดให้อยู่ในแนวใหม่

หรือถ้าจะใช้ซี่ฟันของซิปเป็นแบบในการเปรียบเทียบทำความเข้าใจ ก็ทำได้เหมือนกัน เพราะโดยปกติซัลเฟอร์ของอณูโปรตีนซีสตีนจะจับเรียงตัวกันอยู่เป็นแถว แต่จะมีอยู่ประมาณ 10% หรือคิดเป็น 0.5% ของกรดอะมิโนทั้งหมดที่อยู่ว่าง และสามารถถูกกระตุ้นให้เกิดการจับตัวใหม่ ทั้งนี้แล้วแต่สภาวะกดดันที่ทำให้เส้นใยเหล่านี้เปลี่ยนรูปไป

สภาพกดดันจะเกิดขึ้นได้ในหลายกรณี เช่น อาจใช้เพียงความร้อนที่สูงประมาณ 50 องศาเซลเซียส ซึ่งคงไม่สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน มีวิธีอื่นที่สามารถทำได้ คือ เมื่อมีการเพิ่มประจุไฟฟ้าให้สารซัลเฟอร์เปลี่ยนสภาพเป็นสารไทโอ ดังเช่นสภาพภายใต้ความเป็นกลางหรือเป็นด่าง ในทางตรงกันข้ามหากอยู่ภายใต้สภาพความเป็นกรด ก็จะไม่เกิดการสร้างประจุให้สารซัลเฟอร์ การเปลี่ยนแรงยึดเหนี่ยวให้เส้นผมเปลี่ยนการบิดงอจึงไม่สามารถเกิดได้

นอกจากแรงยึดเหนี่ยวที่เกิดจากซัลเฟอร์แล้ว ยังมีสารที่เป็นเกลือซึ่งมีแรงเหนี่ยวนำอ่อนๆ เราเรียกแรงยึดเหนี่ยวที่เกิดจากเกลือว่า

แรงโคลอมบิกไฮโดรเจนก็สามารถทำให้เกิดแรงยึดกันในระหว่างส่วนต่างๆ ของสายโพลีเปปไตด์ ฉะนั้นแรงต่างๆ เหล่านี้จะต้องถูกควบคุมหากเราต้องการจะเปลี่ยนโครงสร้างของเส้นผม

สำหรับแรงที่เกิดจากไฮโดรเจนนั้นจะถูกจัดการได้ด้วยโมเลกุลของน้ำ และแรงที่เกิดจากเกลือก็สามารถลบล้างได้ด้วยการปรับสภาวะกรดด่าง ส่วนแรงที่เกิดจากซัลเฟอร์จะมีมากในเส้นผมที่มีสีแดง เพราะสารซัลเฟอร์ในเส้นผมสีแดงมีมากกว่าเส้นผมสีดำถึง 2 เท่า

กลวิธีของการดัดผมนั้นไม่ใช่เรื่องยากเย็นแสนเข็ญอะไรนักเพราะจริงๆ แล้วก็อาศัยขั้นตอนอยู่ประมาณ 3 ขั้นด้วยกันคือ ขั้นตอนการทำให้ผมอ่อนตัว ขั้นตอนการจัดทรง และสุดท้ายคือ ขั้นตอนการทำให้ทรงนั้นๆ อยู่ตัว มีเท่านี้เองแหละครับ

ขั้นตอนการทำให้เส้นผมอ่อนตัว เป็นขั้นที่มีการใช้สารเคมีจำพวกด่างที่มีค่า PH 9-9.5 เพื่อให้เกิดการทำลายแรงที่ยึดเหนี่ยวกัน โดยปกติจะทำลายประมาณ 60-70% ส่วนที่เหลือไม่ควรทำลายเป็นอย่างยิ่งนั่นก็เพราะเป็นส่วนสำคัญในโครงสร้างของใยโปรตีน ซึ่งหากถูกทำลายเส้นผมก็จะเสียหายอย่างรุนแรง ตัวอย่างของสารนี้ก็คือ สารแอมโมเนียมไทโอไกลโคเลท

ในบางครั้งก็มีการใช้สารที่เป็นกรดแทน คือ สารกลิเซอร์รอลไทโอไกลโคเลท ซึ่งมีค่า PH เท่ากับ 4 สูตรนี้เรียกว่าการดัดแบบใช้กรด แต่ในข้อเท็จจริงก็ต้องใช้สารที่เป็นด่างผสมในขั้นตอนแรกเพื่อทำให้เซลล์ผิวเคลือบแยกตัวออกจากกัน ทำให้สารที่เป็นกรดนี้ซึมเข้าไปเพื่อให้เกิดการออกฤทธิ์ สูตรนี้จึงมีชื่อเรียกที่ค่อนข้างจะทำให้เข้าใจสับสนพอสมควร

ถ้าเราจะเปรียบเทียบความสามารถในการแยกสลายแรงยึดเหนี่ยวของสารซัลเฟอร์แล้ว นับว่ามีความสามารถน้อยกว่าสูตรที่มีแอมโมเนียมไทโอไกลโคเลทประมาณ 6 เท่าคือ จะสามารถทำลายแรงยึดเหนี่ยวได้ไม่เกิน 10% ซึ่งหากคิดดูก็อาจจะสรุปได้ว่า เป็นสูตรที่มีฤทธิ์อ่อนกว่า จึงน่าที่จะปลอดภัยมากกว่า

แต่ความจริงแล้วกลับเป็นไปอย่างตรงกันข้าม เพราะน้ำยาดัดผมที่มีความเป็นกรดนี้ทำให้เกิดอาการแพ้ของหนังศีรษะมากถึง 20% ความสามารถในการทำลายแรงยึดเหนี่ยวของสารซัลเฟอร์นี้ มีชื่อเรียกทางวิทยาศาสตร์ว่า ขบวนการรีดักชั่น ซึ่งเป็นการเติมสารไฮโดรเจนให้

กับสารซัลเฟอร์ ทำให้แรงยึดเหนี่ยวนี้อ่อนตัวลง หากทำลายถึง 100 % เส้นผมก็จะแยกสลายออกจากกันทันที ผมคุณจะเปื่อยยุ่ยไปนั่นเอง

ขั้นตอนสำหรับจัดรูปทรง ขณะที่เส้นผมอ่อนตัวเพราะแรงยึดเหนี่ยวถูกสลายไป เราสามารถนำเส้นผมนั้นมาม้วนเข้ากับวัสดุที่เราจัดเตรียมไว้ เช่น โรลม้วนผม เป็นต้น การใช้แรงเพื่อดึงเส้นผมรอบโรลนี้สำคัญนะครับ คือ ควรให้มีแรงตึงตัวพอประมาณเพื่อให้สายโพลีเปปไตด์ที่แยกออกจากกันยืดออกแล้วเรียงตัวกันใหม่ เพื่อรอให้แรงยึดเหนี่ยวของสารซัลเฟอร์มาจับกันใหม่ในขั้นตอนถัดไป แต่การดึงนี้หากแรงเกินไปก็จะทำให้เส้นผมขาดได้ การเลือกขนาดและรูปร่างของโรล จึงมีความหมายสำหรับทรงที่เราต้องการ โรลที่เล็กก็จะทำให้ทรงอยู่ถาวรมากกว่า

ขั้นตอนการทำให้ทรงนั้นอยู่ตัว เมื่อเสร็จสิ้นขั้นตอนจัดทรงแล้วก็ถึงเวลาใช้น้ำชะล้างสารที่ใช้ทำให้เส้นผมอ่อนตัวตั้งแต่ขั้นตอนแรกออก หากเราสามารถเอาโมเลกุลของไฮโดรเจนที่ใส่เข้าไปนั้นออกจากการจับตัวกับสารซัลเฟอร์ สารซัลเฟอร์ก็จะสามารถสร้างแรงเหนี่ยวนำเพื่อจับกันอีกครั้ง ซึ่งเราสามารถทำได้ง่ายๆ ด้วยการเติมสารที่ให้ออกซิเจนเข้าไปเพื่อไฮโดรเจนจะได้จับกับออกซิเจนให้เกิดเป็นโมเลกุลของน้ำ สารที่สามารถให้ออกซิเจนได้ก็คือ สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ ที่ความเข้มข้นประมาณ 6% หรืออาจใช้สารโซเดียมเปอร์บอเรท ที่ความเข้มข้น 5% เมื่อเสร็จสิ้นขั้นตอน แรงยึดเหนี่ยวที่เกิดจากสารซัลเฟอร์ก็จะจับตัวกันทำให้โครงสร้างเส้นผมคืนสู่ปกติ แต่ในรูปแบบที่บิดงอไปตามที่เรากำหนดในขั้นตอนก่อนหน้านี้

ขบวนการทั้งหมดนี้เป็นการกระทำในเนื้อของเส้นผม เช่นเดียวกันกับการย้อมผมด้วยสีถาวร ฉะนั้นต้องคำนวณให้ดีว่าเส้นผมมีความเสียหายแต่เดิมมากน้อยเท่าใด เซลล์ผิวเคลือบเสียหายแต่แรกเริ่มหรือไม่ เพื่อจะได้ระวังการใช้สารเคมีต่างๆ ในทุกขั้นตอน

นอกจากนี้การเพิ่มออกซิเจนที่เรียกว่าปฏิกิริยาออกซิเดชั่นนี้ หากทำมากเกินไปก็จะเกิดผลที่ไม่พึงประสงค์ตามมาได้ เพราะการเติมออกซิเจนจะไม่เกิดขึ้นเฉพาะกับสารซัลเฟอร์ที่มีไฮโดรเจน แต่จะทำปฏิกิริยากับสารซัลเฟอร์ที่ยึดเหนี่ยวกันอยู่เป็นปกติในบริเวณอื่นๆ ด้วย ทำให้เกิดอณูของกรดซีสเตอิก ซึ่งจะทำให้เกิดการทำลายโครงสร้างหลักของใยโปรตีนในเส้นผม



เพราะฉะนั้นก่อนการดัดผมทุกครั้ง คุณต้องเลือกร้านทำผมที่เชื่อถือได้ว่า มีความชำนาญในการดัดผม ทั้งยังใช้ผลิตภัณฑ์ที่ดีเพียงพอ ราคาอาจจะสูงสักหน่อย แต่ผมของคุณก็จะสวยและปลอดภัยกว่าเลือกร้านที่บอกราคาถูก ๆ ของดีราคาถูกไม่มีในโลกหรอกครับ

ชนิดของการดัดผม

คุณ ๆ ที่เดินเข้าร้านทำผมเป็นกิจวัตรคงจะทราบกันดีอยู่แล้วว่า ทรงผมดัดนั้นมีหลายรูปแบบ เพียงแค่เปิดหนังสือแฟชั่นผมแล้วเลือกจิ้มทรงที่ชอบให้ช่างดู คุณก็จะได้ทรงผมดัดตามที่ต้องการ หมอก็ไม่อยากเอามะพร้าวห้าวไป ขายสวนหรอกนะครับ แต่ก็อยากจะแบ่งแยกให้เห็นชัดเจนมากขึ้น และอธิบายให้คุณ ๆ ทราบในรูปแบบทางการแพทย์มากกว่าความงาม เพราะการดัดผมจำแนกออกได้หลายชนิดนะครับ

- การดัดผมที่ทำให้เกิดการโค้งที่ใหญ่และกว้าง แทนที่จะทำเป็นเส้นหยิกหยอยเล็ก ๆ การดัดแบบนี้สามารถเพิ่มการสปริงตัวของเส้นผม และเพิ่มน้ำหนักให้กับเส้นผมและทรงผมด้วย
- การดัดผมที่โคนของเส้นผม จะสร้างความรู้สึกว่าเส้นผมยกตัวตั้งสูงขึ้น

ทำให้ดูเหมือนว่ามีเนื้อผมมาก ทรงผมที่ตัดสั้นจะได้ประโยชน์มากจากการดัดผมแบบนี้

■ การดัดผมที่ทำให้เกิดการหยิกและเป็นคลื่นมาก ๆ จะทำให้ดูว่าเส้นผมมีชีวิตชีวานุ่มและเป็นธรรมชาติ

■ การดัดผมให้เกิดการหยิกมากจนเป็นเกลียว การทำเช่นนี้จะทำให้เส้นผมดูหนาขึ้นมาก เหมาะสำหรับผมยาวที่มีเนื้อผมให้ทำการดัดม้วนจนเป็นเกลียว

■ การดัดผมเฉพาะที่ เช่น ดัดบริเวณหน้าผาก หรือด้านข้าง เพื่อทำให้เกิดการยกตัวในบริเวณนั้น ๆ

■ การดัดผมโดยใช้ขนาดของโรลต่าง ๆ กันในเส้นผมที่ยาวเท่ากัน จะทำให้เส้นผมที่ถูกดัดมีขนาดต่าง ๆ กันและสุมทับกันดูทันสมัยและแปลกตาดี

■ การดัดผมในบางส่วนและทิ้งไว้ตามปกติบางส่วนทำให้เกิดการสลับสับเปลี่ยนสร้างความเท่ได้อีกรูปแบบหนึ่ง

ปัญหาของการดัดผมก็มีนะครับ นั่นก็คือ หากปล่อยไว้ไม่เกิน 2 เดือน เส้นผมในส่วนโคนที่งอกขึ้นมาใหม่ก็จะมีลักษณะตามธรรมชาติของเส้นผมเดิมปรากฏออกมา เช่น ในคนเอเชียอย่างพวกเราเส้นผมก็คงเหยียดยาวไม่มีอาการโค้งงอหรือหยักศกใด ๆ ฉะนั้นเพื่อให้ทรงผมดูงดงามเหมือนเดิม การดัดผมเพิ่มเติมในส่วนนี้ให้เข้ากับรูปทรงเดิมก็ควรต้องทำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำครั้งใหม่นี้ต้องพยายามหาวิธีป้องกันไม่ให้น้ำยาที่ใช้ทั้งขั้นตอนแรกและขั้นตอนสุดท้ายไปออกฤทธิ์ในที่ที่ไม่ต้องการให้ทำ ช่างทำผมที่มีประสบการณ์สูง จะจัดการเรื่องนี้ให้คุณได้ไม่ยากนัก

การดัดผมเองที่บ้านก็สามารถทำได้ เพราะมีผลิตภัณฑ์ที่ทำขึ้นมาเพื่อสนองตอบผู้ต้องการช่วยเหลือตนเอง พร้อมทั้งประหยัดทรัพย์มากกว่า แต่ความจริงแล้วการดัดผมด้วยตัวเองนั้น เป็นเรื่องที่เสี่ยงมาก เพราะไหนจะต้องผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ที่ได้บอกไปข้างต้น ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำยาที่พอเหมาะทั้งปริมาณและเวลา การม้วนเส้นผมเข้ากับโรลที่มีขนาดต่าง ๆ ให้ทั่วศีรษะโดยไม่ผิดเพี้ยน และยังต้องจัดให้ทรงนั้นอยู่ตัวในขั้นตอนสุดท้าย หากทำผิดพลาดไป เส้นผมอาจจะขาดในตำแหน่งต่าง ๆ ตั้งแต่โคนขึ้นมาได้ทุกตำแหน่ง และน้ำยาที่ใช้ในขั้นตอนแรกและขั้นตอนสุดท้าย ก็รุนแรงพอที่จะทำให้หนังศีรษะคุณได้รับอันตราย ถึงขั้นเกิดเป็นแผลเป็นและหนัง

ศีรษะสูญเสียเส้นผมอย่างถาวรก็เคยมีรายงานมาแล้ว

ฉะนั้นหากยืนยันว่าจะทำเอง คงจะต้องหาเพื่อนที่ไว้ใจได้ช่วยในขั้นตอนต่าง ๆแม้แต่ช่างทำผมมืออาชีพก็ยังต้องอาศัยผู้ช่วยหากขั้นตอนนั้น ๆ ย่งยาก

นอกจากนั้นเส้นผมที่ได้รับความเสียหายมาก่อนหน้านี้ ก็จะดูดซับและตอบสนองต่อน้ำยาดัดผมอย่างไม่ตรงไปตรงมา การทดสอบเพื่อหาความพอดีก็อาจจะจำเป็น ลองตรึกตรองให้ดีหากไม่แน่ใจควรปรึกษาช่างมืออาชีพจะปลอดภัยกว่า

หมอมีขั้นตอนง่าย ๆ และพึงกระทำสำหรับการดัดผมมาฝาก

■ ตัดผมก่อนหรือหลังการดัดก็ได้

■ ทำความสะอาดด้วยแชมพูที่ไม่มีครีมนวดเพราะครีมนวดจะทำให้น้ำยาดัดผมไม่สามารถซึมผ่านตามที่ต้องการ

■ ทาครีมกันการระคายเคืองที่บริเวณชายผม และพันด้วยผ้าเพื่อป้องกันอีกชั้นหนึ่ง

■ แบ่งเส้นผมออกเป็นส่วน ๆ ไม่น้อยกว่า 9 ส่วน เพื่อสะดวกในการม้วนเนื้อผมมากจะทำให้ม้วนยาก

■ ขณะที่ผมกำลังหมาด ๆ นี้ให้ม้วนกับโรลม้วนผม กำหนดแรงตึงให้พอเหมาะ กระชับให้อยู่ในลักษณะที่ต้องการ

■ ใส่โลชั่นที่จะสลายแรงยึดเหนี่ยวของสารซัลเฟอร์ลงบนเส้นผมที่ม้วนอยู่กับโรลอาจจะต้องทำซ้ำเพื่อให้ฤทธิ์ของน้ำยาเกิดผลสม่ำเสมอต่อเส้นผม

■ เมื่อถึงเวลาที่กำหนดไว้ ต้องล้างน้ำยาออกด้วยน้ำอุ่น ระวังไม่ให้น้ำที่ชะน้ำยาออกมาไหลไปโดนส่วนอื่น ๆ ของร่างกาย เช่น ผิวหน้า และนัยน์ตา

■ เช็ดคราบน้ำที่เปรอะเปื้อนออก และเปลี่ยนผ้าคลุมที่ปกป้องผิวหนังบริเวณชายผม

■ ให้เริ่มใส่น้ำยาจัดรปทรงให้อย่ตัว ซึ่งมีหลายรปแบบ ทั้งที่เป็น ครีม โลชั่น และน้ำยา เพื่อความสะดวกอาจจะต้องใช้แปรงช่วยในการใส่ ปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที

■ เริ่มแก้โรลม้วนผมออกอย่างระมัดระวังเพื่อไม่ให้เกิดการเสียดสีกับเส้นผมโดยไม่จำเป็น

■ หลังจากนั้นอาจทำขั้นตอนการเติมน้ำยาจัดรูปทรงอีกครั้งแล้วล้างออกด้วยน้ำ

เมื่อจบขั้นตอนสุดท้ายนี้แล้ว จะต้องรออีกประมาณ 48 ชั่วโมง เนื้อของเส้นผมจึงจะกลับมาสู่สภาวะปกติ ระหว่างที่รอคอยอยู่นี้เส้นผมที่ผ่านการดัดจะมีความอ่อนแอและอาจจะเสียหายง่าย พยายามหลีกเลี่ยงการกระทบกระทั่งต่างๆ เช่น การสระผม การแปรงผม หรือแม้แต่การหวีผมแรงๆ การเป่าผมก็จำเป็นต้องหลีกเลี่ยง เพราะจะทำให้ผลของการดัดนั้นคลายตัวออกไม่ได้ทรงตามที่เราคาดหวังเอาไว้

ผลจากการดัดผมจะทำให้เส้นผมแห้งง่าย ฉะนั้นควรจะต้องมีการใช้ครีมนวดที่สามารถเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับเส้นผมอยู่เป็นประจำ

คำแนะนำหลังจากการดัดผม

■ ไม่สระผมภายใน 48 ชั่วโมงแรกหลังการดัดหมาดๆ

■ เมื่อเลยกำหนดเวลา หากจะใช้แชมพูและครีมนวด ควรใช้สูตร เฉพาะสำหรับผมที่ผ่านการดัด

■ ควรหวีผมด้วยหวีที่มีซี่ห่างและค่อยๆ ทำ ไม่ควรใช้แปรงแปรงผมเด็ดขาด

■ หากผมเปียกควรซับให้แห้งก่อนการทำผม เพราะความเปียกสามารถทำให้เส้นผมที่ถูกดัดไว้ยืดตัวได้

■ หลีกเลี่ยงการใช้ความร้อนกับการดัดผม ควรปล่อยให้เส้นผมแห้งเองโดยธรรมชาติ

การยืดเส้นผม

เป็นกรรมวิธีการเปลี่ยนเส้นผมที่รุนแรงที่สุดจึงต้องทำอย่างระมัดระวังที่สุดด้วยเช่นกัน วิธีนี้มักจะใช้กันในหมู่คนที่มีผมหยิกมากๆ อย่างคนแอฟริกัน

ในคนที่มีผมหยักศกเล็กน้อย การยืดผมสามารถทำได้โดยเพียงแต่ใช้น้ำยาดัดผม แล้วพอถึงขั้นตอนการม้วนก็เพียงเปลี่ยนเป็นการดึงให้ตรงเท่านั้น ส่วนการใช้น้ำยายืดผมซึ่งมีสารที่มีความรุนแรงที่เป็นด่างผสมของแคลเซียมไฮดรอกไซด์ โปแตสเซียม และโซเดียมไฮดรอกไซด์ ซึ่งจะมีค่า PH อยู่ระหว่าง 10-14 ความเข้มข้นของสารโซเดียมไฮดรอกไซด์นั้น ควรจะ

อยู่ในเกณฑ์ไม่เกิน 10% ตามมาตรฐานของอเมริกา แต่ถ้าเป็นมาตรฐานของอังกฤษจะอยู่ที่ประมาณ 4.5%

ปฏิกิริยาของการยืดผมที่เกิดขึ้นนั้นต่างจากการดัดผมมากพอสมควร ยกตัวอย่างเช่น สารเคมีสำหรับการยืดผมนอกจากจะเข้าไปทำลายแรงยึดเหนี่ยวของสารซัลเฟอร์แล้ว ยังกำจัดสารซัลเฟอร์ทิ้งไปหนึ่งตัวในทุกๆ คู่ ทำให้เกิดอณูของอะมิโนแอซิดตัวใหม่ชื่อว่า แลนทิโอนีน และเมื่อเสร็จสิ้นขั้นตอนนี้แล้วก็เพียงแต่ล้างสารโซเดียมไฮดรอกไซด์ออกด้วยน้ำ แล้วลงแชมพูด้วยแชมพูที่มีฤทธิ์เป็นกรดเพื่อปรับค่า PH โดยไม่ต้องใช้สารอื่นเพื่อคงรูปทรงเหมือนกับการดัดทรงผมให้เป็นเกลียว เมื่อผมแห้งเส้นผมก็จะคงอยู่ในสภาพที่ถูกยืดออก

เส้นผมที่ผ่านการยืด จะไม่สามารถสร้างแรงยึดเหนี่ยวด้วยสารซัลเฟอร์อีกต่อไป จึงไม่สามารถทำการดัดผมใดๆ ได้อีก การยืดผมจึงเป็นสิ่งที่ควรให้ผู้ชำนาญการด้านนี้ทำเท่านั้น

น้ำยาที่ใช้สำหรับยืดผมนั้นถูกผลิตออกมาหลายเกรด คือมีทั้งที่มีความแรงสูงมาก ซึ่งเหมาะกับเส้นผมที่แข็งกระด้างเพราะมีซัลเฟอร์มาก ส่วนที่มีความแรงปกตินั้นก็สำหรับเส้นผมโดยทั่วไป ส่วนที่มีความอ่อนก็เหมาะสำหรับผมที่เสียคุณภาพไปบ้างแล้วจากการกระทำอื่นๆ ที่ผ่านมา เช่น ผ่านการย้อมหรือเปลี่ยนสีผม ความเข้มข้นของสารเคมีระหว่างชนิดอ่อนกับชนิดแรง อาจต่างกันถึงเท่าตัว ฉะนั้นหากเลือกใช้ผิดก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อเส้นผมและหนังศีรษะได้

การยืดผมก็เหมือนการดัดผมที่จะต้องประสบปัญหาเกี่ยวกับผมที่งอกขึ้นมาใหม่ ซึ่งจะต้องได้รับการดูแลเพื่อให้ทรงผมทั้งที่ได้ผ่านกรรมวิธีและส่วนที่ยังมีรูปลักษณ์ตามธรรมชาติดูแล้วเข้ากันได้

การป้องกันส่วนที่ได้ถูกยืดแล้วไม่ให้โดนน้ำยายืดผมที่ต้องนำมาใช้ในส่วนที่กำลังงอกขึ้นมาซึ่งมีพื้นที่จำกัดนั้นทำได้ยากมาก ต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษ

และที่สำคัญหากน้ำยายืดผมนี้เลยไปโดนส่วนที่เคยยืดแล้วจะทำให้เส้นผมเสียหายได้ง่ายกว่าการดัดผม ผลก็คือ เส้นผมจะแห้งและแตกง่าย

การต่อเส้นผม

การเปลี่ยนทรงผมจากยาวมาเป็นสั้นนั้นแสนง่าย เพียงหาทรงผมที่ถูกใจและหาช่างที่มีฝีมือช่วยตัดแต่งให้ ก็เท่านั้นเอง

ส่วนการเปลี่ยนทรงผมจากสั้นไปยาวนั้นลำบากกว่ามาก เพราะโดยธรรมชาติแล้วเราจะต้องรอให้ผมงอกยาวออกมา ซึ่งอาจจะต้องกินเวลาเป็นปีๆ

เทคนิคการต่อผมจึงเป็นสิ่งที่น่าศึกษาซึ่งอาจจะทดแทน และแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเวลาได้ ผมที่จะนำมาต่อนั้นมีทั้งเส้นผมจริงๆ หรือใยสังเคราะห์ที่แทบจะแยกไม่ออกว่าไม่ใช่เส้นผมจริง

การต่อผมเป็นเทคนิคขั้นสูงที่จะต้องอาศัยความชำนาญมาก ก่อนอื่นต้องจัดเส้นผมที่มีอยู่เดิมให้เป็นสัดส่วน แล้วนำเส้นผมที่ยาวกว่าและจะนำมาต่อด้วยการถักทอให้เข้ากันโดยอาศัยกาวช่วยให้มีการติดยึดที่เหนียวแน่นขึ้น ถ้าหากวัสดุที่จะนำมาต่อนั้นเป็นสารสังเคราะห์ก็จะง่ายขึ้น เพราะใยสังเคราะห์นี้จะมีคุณสมบัติพิเศษที่สามารถละลายได้ด้วยความร้อนแล้วเชื่อมต่อกับเส้นผมเดิมเหมือนกาว และเมื่อเย็นตัวลงก็จะทำหน้าที่ยึดติดกันทันที

ไม่ว่าคุณจะเลือกการต่อผมด้วยวัสดุใดก็ตาม ธรรมชาติของเส้นผมที่งอกออกมาใหม่ทุกวันในอัตรา 1 เซนติเมตรต่อเดือน จะทำให้รอยต่อนั้นเป็นที่ผิดสังเกตได้ในไม่ช้าซึ่งก็จะอยู่ในเกณฑ์ประมาณ 3 เดือน ช่างก็จะต้องมาช่วยคุณจัดให้รอยต่อนี้เข้าที่ใหม่

มีข้อจำกัดอื่นที่น่าจะกล่าวถึงก็คือ น้ำหนักของเส้นผมทั้งจริงและเทียมที่นำมาต่อนั้น อาจจะสร้างความเครียดให้กับหนังศีรษะได้ หากเป็นไปได้ความยาวของเส้นผมที่จะนำมาต่อจึงต้องอยู่ในเกณฑ์ที่หนังศีรษะโดยเฉพาะรากผมของคุณจะรับได้ คือไม่มากกว่าความยาวของเส้นผมของคุณที่สามารถงอกได้เอง และเส้นผมที่นำมาต่อนี้ไม่สามารถทนแรงดึงต่างๆ ได้เหมือนเส้นผมปกติ การแปรง การหวี รวมถึงการดึงผมจึงจำเป็นต้องทำอย่างระมัดระวัง

อนึ่ง เส้นผมที่ต้องทนน้ำหนักของส่วนที่ต่อนี้ควรจะแข็งแรงด้วย หากเส้นผมของคุณเสียหายจากการย้อม การดัด การยืดต่างๆ นานา ก็อาจจะไม่เหมาะที่จะทำการต่อเส้นผมได้ดี ส่วนเส้นผมตามธรรมชาติที่นำมาต่อนั้นหากมีคุณภาพดี คุณจะย้อมจะดัด หรือจะยืดก็ทำได้ตามต้องการเหมือนเส้นผมปกติทั่วๆไป

คำถามและคำตอบที่น่าสนใจ

■ *ถาม เนื่องจากความไม่เชื่อว่าแชมพูนั้นมีหลายเกรด จึงใช้แชมพูถูกๆ ทั่วๆ ไป และใช้บ่อย หลังๆ นี้สังเกตว่าเส้นผมเริ่มแห้งและเสียความชุ่มชื้น ควรทำอย่างไร*

■ ตอบ แชมพูถูกๆ นั้น จะมีสารทำความสะอาดที่เป็นสารสบู่ที่รุนแรง หากใช้นานๆ และบ่อยๆ น้ำมันธรรมชาติที่เคลือบหนังศีรษะและเส้นผมก็จะถูกชะล้างออกไปหมดจนผลิตไม่ทัน และเซลล์ผิวเคลือบของเส้นผมก็อาจจะถูกกัดจนเสียหายไปด้วย ควรมองหาแชมพูที่มีส่วนผสมของแอมโมเนียมหรือโซเดียม ลอเรท ซัลเฟท แทนที่จะเป็นพวก ลอริล ซัลเฟท นอกจากนั้นยังต้องใช้สารคอนดิชันเนอร์ควบด้วย เพื่อช่วยในการปกป้องเส้นผมและหนังศีรษะ ในระหว่างที่รอน้ำมันธรรมชาติผลิตขึ้นมาใหม่

■ *ถามเส้นผมของหนูมันมาก ทิ้งไว้ข้ามวันก็เยิ้มไปหมดทำให้ผมบนศีรษะดูแฟบ ได้ยินมาว่าการใช้แชมพูบ่อยๆ จะยิ่งทำให้ต่อมน้ำมันทำงานหนักขึ้นและจะยิ่งทำให้อาการนี้แย่ลงอีก แต่หนูลองไม่สระผม 3 วัน กลับทนไม่ได้ เพราะเหนอะจนทนไม่ไหว จะทำอย่างไรดี*

■ ตอบ หากสระผมด้วยแชมพูอ่อนทุกวันก็จะไม่ทำลายเส้นผม พยายามสระด้วยน้ำที่ไม่อุ่นจนเกินไปและหลีกเลี่ยงการนวดหรือกระตุ้นหนังศีรษะแรงๆ วัยรุ่นบางคนอาจจะมีน้ำมันมาก และจะดีขึ้นเองเมื่อร่างกายปรับตัวเข้าที่แล้ว ระหว่างนี้อาจจะต้องเปลี่ยนทรงผม เส้นผมที่สั้นจะทำให้ผมชี้และพองตัวมากกว่าผมยาว อาจจะทำให้สังเกตความมันของเส้นผมและหนังศีรษะได้ยากขึ้น แต่หากยังมันมากจริงๆ แพทย์ผิวหนังที่เชี่ยวชาญทางด้านเส้นผม อาจจะให้รับประทานยาบางชนิดที่ยับยั้งการทำงานของต่อมน้ำมันได้ชั่วคราว

■ *ถาม ดิฉันเบื่อเส้นผมที่เหยียดตรงของดิฉันเต็มที อยากจะลองดัดผมดู แต่ก็ไม่กล้า กลัวผมจะเสีย จะมีคำตอบอะไรบ้าง*

■ ตอบ การดัดผมโดยช่างผู้ชำนาญค่อนข้างจะปลอดภัย แต่สิ่งที่คุณจะต้องถามตัวเองก็คือ คุณต้องการเปลี่ยนทรงผมด้วยการดัดผมไปนานพอสมควรหรือไม่ เพราะจะเกี่ยวกับการเลือกทรงผม หากคุณเลือกที่จะลองดูก็อาจจะดัดไม่มาก แต่ถ้าหากต้องการจะดัดแบบมาก ก็จะต้องทำซ้ำเพื่อรักษาทรงเอาไว้ ซึ่งการทำเช่นนั้นอาจทำให้เส้นผมแห้งกว่าที่คุณเคยรู้สึก ทำให้คุณต้องใช้สารให้ความชุ่มชื้น หรือคอนดิชันเนอร์อยู่เป็นประจำ

ปรึกษาสิ่งเหล่านี้กับช่างตัดผมที่คุณเลือก หากคุณเห็นว่าเธอหรือเขาเอาใจใส่คุณดีและไว้ใจได้ ก็น่าจะลองดู

■ *ถาม ดิฉันเคยเห็นทรงผมที่ดูเปียกและเหยียดตรง เขาทำกันอย่างไรถึงได้มีทรงผมแบบนั้นได้*

■ ตอบ คุณกำลังชื่นชมกับผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมแบบใหม่ๆ ซึ่งสามารถทำให้คุณเห็นเส้นผมในลักษณะนั้น ซีรัมและเจลบางชนิดสามารถทำให้เกิดเงาเลื่อมที่ดูเหมือนเส้นผมเปียก ส่วนแวกซ์และปอมเมดส์บางชนิดทำให้ดูเหมือนว่าเส้นผมนั้นจับตัวและดูหนักด้วยน้ำที่ทำให้เส้นผมชุ่มขณะที่ใส่สารเหล่านี้ให้หวีเหมือนหวีผมเปียก และปล่อยไว้ให้อยู่ตัว ก็จะได้ทรงผมแบบนั้นตลอดทั้งวัน

■ *ถาม การใช้ความร้อนสำหรับการดัดผมนั้นจะทำให้เส้นผมเสียหายหรือไม่*

■ ตอบ มีการทดลองเพื่อหาคำตอบที่เฉพาะเจาะจงโดยลองใช้โรลม้วนผมพร้อมกับใช้อุณหภูมิสูง แต่ไม่เกิน 120 องศาเซลเซียส ทำซ้ำถึง 50 ครั้งก็ยังไม่เกิดปัญหากับเส้นผมที่ทำการทดลอง แต่การทดลองนี้ทำกับเส้นผมที่ตัดออกมา จึงไม่ได้การันตีว่าการกระทำเช่นนี้จะปลอดภัยกับหนังศีรษะและรากของเส้นผมที่เป็นเนื้อเยื่อที่มีชีวิตที่คงไม่สามารถทนอุณหภูมิที่สูงขนาดนั้นได้

■ *ถาม ผมของดิฉันเส้นเล็กและเบามาก ปลิวไปทั่ว ไม่สามารถจัดเป็นรูปทรงได้ ช่างทำผมแนะนำว่าดิฉันควรลองใช้สเปรย์ดู แต่ดิฉันกลัวเรื่องจะดูเหมือนกับใส่หมวกกันน็อกหลังการใช้สเปรย์ช่างยืนยันว่าผลิตภัณฑ์ใหม่ๆ มีคุณภาพที่ดี จะไม่ทำให้เกิดปัญหาที่ดิฉันเป็นกังวล*

■ ตอบ ก็เป็นเช่นนั้นเพราะสเปรย์ชนิดใหม่ๆ นั้นมีสารโพลีเมอร์ที่มีความยืดหยุ่นมากกว่าเดิม แต่อย่างไรก็ดี ควรจะลองใช้ทีละน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณเมื่อคุณมีความมั่นใจมากขึ้น อีกอย่างหนึ่งก็คือ การใช้คอนดิชันเนอร์ที่ช่วยลดไฟฟ้าสถิต ก็อาจจะช่วยลดปัญหาของคุณได้

■ *ถาม ดิฉันเป็นคุณแม่ลูกอ่อนและกำลังเลี้ยงลูกด้วยน้ำนมตัวเองอยู่ สังเกตว่าเส้นผมของดิฉันนั้นจากเดิมที่เคยมีความหยักศกอยู่บ้าง กลับเหยียดตรงและเริ่มร่วง เป็นปกติหรือเปล่าคะ*

■ ตอบ คงเป็นปัญหาที่เกิดเป็นประจำสำหรับคุณแม่ที่มีเส้นผมงอกมากขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ และต่อมาร่วงเพราะระดับฮอร์โมนต่างๆ กลับสู่

สภาวะปกติหลังคลอด อย่างไรก็ดีหากต้องการความมั่นใจก็ควรจะลองใช้การวัดเส้นผมแบบใหม่ที่มีชื่อเรียกว่า DIHAM® ตรวจดู ก็จะมั่นใจมากขึ้น ส่วนการที่เส้นผมเหยียดตรงมากขึ้นระหว่างตั้งครรภ์นั้น ก็อาจจะเป็นเพราะอิทธิพลของฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไประหว่างนั้น และมักจะกลับมาเป็นปกติ ดังนั้นคุณควรรับประทานอาหารให้ครบหมู่ และต้องตรวจเช็กว่าสูญเสียธาตุเหล็กไปกับเลือดในระหว่างการคลอดหรือไม่ หากเป็นเช่นนั้นก็ควรจะรับประทานธาตุเหล็กเสริม

■ *ถาม ดิฉันเริ่มเห็นเส้นผมบางเส้นเปลี่ยนเป็นสีขาว ก็แก้ปัญหาด้วยการดึงทิ้ง แต่ได้รับคำแนะนำว่าไม่ควรจะทำเช่นนั้นเพราะจะทำให้เส้นผมที่งอกขึ้นมาใหม่นั้นผิดปกติ จริงเท็จอย่างไร*

■ ตอบ เป็นเช่นนั้นจริง ๆ ในตอนแรกเส้นผมอาจจะงอกกลับมาเร็วขึ้นแต่ในที่สุดก็จะเสียหายจนถึงกับไม่สามารถงอกขึ้นมาได้อีก นอกจากนั้นบางครั้งอาจเกิดการอักเสบตรงที่มีการดึงเส้นผมอีกด้วย ลองหันมาใช้วิธีย้อมผมแบบถาวรดูจะดีกว่า และหากในตอนหลังมีเส้นผมหงอกงอกมากขึ้น ก็อาจจะใช้วิธีการไฮไลท์เส้นผมก็ได้ เพื่อให้สีผมที่เปลี่ยนไปนั้นดูเป็นระเบียบสามารถเสริมบุคลิกภาพได้

■ *ถาม มีคนทึกทักว่าดิฉันมีปัญหา Alopecia ทั้ง ๆ ที่บนศีรษะของดิฉันไม่มีจุดใดที่มีผมบางอย่างชัดเจน ความจริงเป็นอย่างไร*

■ ตอบ คำที่คุณสงสัยนั้นหมายถึงอาการผมบางทั่ว ๆ ไป หากคุณมีผมบางก็อาจถูกทึกทักแบบนั้นได้ แต่ความสับสนอยู่ที่ มีโรคชนิดหนึ่งที่จะมีการสูญเสียผมจนเกลี้ยงเป็นหย่อม ๆ มีชื่อเรียกว่า Alopecia Areata ซึ่งหากไม่เข้าใจหรือสับสนก็จะคิดว่า คำว่า Alopecia ต้องใช้กับโรคนี้เท่านั้น ซึ่งไม่ถูกต้อง ทางการแพทย์จะเรียกปัญหาทุกชนิดที่ทำให้ผมบางลงว่า Alopecia

■ *ถาม ทำไมผู้ชายจึงมีปัญหาเรื่องผมบางมากกว่าผู้หญิง*

■ ตอบ เป็นเพราะผู้ชายมีฮอร์โมนเพศชายมากกว่าผู้หญิง และฮอร์โมนเพศชายสามารถถูกย่อยให้เป็นสารเคมีที่มีฤทธิ์ทำให้เส้นผมฝ่อลงเรียกว่าสาร DHT ฉะนั้นหากมีเหตุทำให้เกิดสาร DHT มากขึ้นก็จะทำให้ผมฝ่อลงได้มากขึ้น ส่วนในผู้หญิงนั้นเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นได้น้อยกว่าจึงมีปัญหาทำให้ผมฝ่อตัวได้น้อยกว่า



T A W.

DIHAM®

บทที่ 14

มีคนถามหมอว่า DIHAM® คำนี้อ่านว่าอย่างไร

หมอตอบว่า อ่านว่า ไดแฮม

ซึ่งลูกชายหมอล้อว่าแปลว่า แฮม 2 ชิ้น หรือครับ

เพราะ ได แปลว่า 2 ส่วนแฮม ก็ทราบกันอยู่แล้วว่าเป็นชื่อเรียกชิ้นเนื้อที่ตัดเป็นแผ่นบางๆ เป็นอาหารเช้าที่เราพบเสมอตามโรงแรม

ความจริง DIHAM® เป็นชื่อที่ได้มาจากอักษรย่อของคำว่า Digital Image for Hair Analysis and Measurement ซึ่งแปลว่า การประเมินและวิเคราะห์เส้นผมด้วยภาพถ่ายทางคอมพิวเตอร์ ซึ่งเป็นงานที่หมอคิดขึ้นมาอย่างยากเย็นแสนเข็ญ เพราะเห็นว่ามีประโยชน์ที่จะทำให้การดูแลปัญหาเส้นผมมีมาตรวัดที่ได้มาตรฐาน ที่เป็นพื้นฐานของมาตรการต่างๆ ที่จำเป็นในการดูแลรักษาเส้นผม

ปัญหาผมร่วง ผมบางและศีรษะล้านนั้น เป็นเรื่องที่สับสนและตกอยู่ในวังวนมานานมากแล้ว ความสับสนมากขึ้นตามจำนวนของประชากรที่เพิ่มขึ้นในโลก ยิ่งมีคนมากขึ้นเท่าใด เรื่องผมบาง ผมร่วงก็มีมากขึ้นเท่านั้น ทั้งนี้เพราะเราขาดความรู้ที่เป็นสากลจริงๆ สำหรับการทำความเข้าใจในเรื่องการป้องกันและการดูแลให้ถูกแนวทาง ซึ่งแปลว่าที่ผ่านมา เรา... หลงทาง

คำว่าหลงทางนั้นเกิดขึ้นหรือจะใช้เพราะเราไม่มีแผนที่ หมอเพิ่งตระหนักในเรื่องนี้ เรื่องแผนที่ในการทำความเข้าใจเรื่องจำนวนเส้นผมบนศีรษะก็เมื่อไม่นานมานี้เอง เพราะเมื่อลองหยุดตรองดูก็พบว่า เราด่วนสรุปไปเกือบหมดทุกเรื่องเกี่ยวกับเรื่องผมบาง ผมร่วงและศีรษะล้าน

ความจริงเรื่องนี้มันเกี่ยวกับจำนวนเส้นผมที่มีอยู่บนศีรษะว่ามีมากน้อยเท่าไรและมันลดลงมากน้อยเท่าไรต่างหาก และนี่เองจึงเป็นที่มาของความยุ่งยากในชีวิตของหมอ

ยุ่งขนาดที่หมอคาดว่าทั้งชีวิตก็คงต้องยุ่งแบบเลิกไม่ได้ แม้ลูกจะโตจนมีหลานเรียกหมอว่าปู่ก็ตาม (ลูกชายหมออ่อนกว่าลูกสาว 5 ปี หมอคิดว่าคงเห็นหลานตาก่อนหลานปู่ เพราะคิดเข้าข้างลูกสาวเอาไว้ก่อนว่าจะขายออก ไชโย)

เมื่อตอนที่หมอเริ่มคิดว่า เราหลงทางและต้องมาตั้งต้นถามคำถามแรกว่า ปัญหาผมบาง ผมร่วงนั้น น่าจะมาเปลี่ยนชื่อเป็น ปัญหาเส้นผมเหลือเท่าไรบนหัวคงจะดีกว่า หมอเองก็ยังไม่รู้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไป รู้เพียงแต่ว่า การนับจำนวนเส้นผมทั้งหัวว่ามีกี่เส้นไม่ใช่เรื่องเหนือบ่ากว่าแรงอะไร เพียงแต่ว่ามันกินเวลาที่จะนับ หากจะว่ากันแค่ประมาณก็ใช้วิธีสุ่มนับแล้วคูณด้วยพื้นที่ทั้งหมดของหนังศีรษะก็ได้ ซึ่งตัวเลขที่ได้ก็อยู่ในตำราแพทย์ทั่วๆไป แต่วิธีนี้ไม่ช่วยอะไรเลย เพราะนำมาใช้นับจำนวนเส้นผมให้กับคนไข้จริงๆ ทุกคนไม่ได้ ก็เลยมีวิธีคิดง่ายๆ ว่า หากเรานับจำนวนเส้นที่ร่วง ก็คงจะประมาณได้ว่าเส้นผมเหลือบนศีรษะจะมีเหลือมากน้อยเท่าใดได้

วิธีคิดตื้นๆ นี้เลยครอบงำเรามาจนถึงทุกวันนี้ ทำให้เชื่อว่า การนับจำนวนเส้นผมว่าร่วงวันหนึ่งไม่มากกว่า 50 หรือ 100 เส้น เป็นเกณฑ์ในการดูแลปัญหาเส้นผมที่เหมาะสมแล้ว ซึ่งไม่เป็นความจริงเลย และไม่มีทางปฏิบัติได้ถูกต้อง และที่สำคัญทำให้โจทย์ที่อยากรู้ว่า ผมบนหัวเป็น

อย่างไร กลับย้อนไปที่คำถามเดิมว่าผมร่วงไปเท่าใด

หมอเคยสังเกตว่า ร้านซูเปอร์สโตร์เกิดขึ้นมาได้ก็เพราะการมีเทคโนโลยีที่เรียกว่า บาร์โคด (เส้นแถบสีขาวดำที่เราเห็นติดอยู่กับของที่เราซื้อมา รวมทั้งที่มีอยู่หลังหนังสือแต่ละเล่มที่หมอซื้อมาด้วย) เครื่องคอมพิวเตอร์สามารถจดจำแถบสีดำขาวที่มี 13 รหัสได้ และรหัส 13 ตัวนี้สามารถสับเปลี่ยนกันเพื่อบ่งบอกชนิดของผลิตภัณฑ์ได้เป็นล้านๆ ชนิด เส้นสีดำขาวนี้ดูไม่ต่างจากเส้นผมเท่าไรนัก

หมอคิดว่าหากหมอสามารถแยกเส้นผมที่อยู่บนหัวเรา แล้วเอาเครื่องคล้ายๆ กันกับเครื่องที่ใช้อ่านบาร์โคดมาอ่านค่าจำนวนและความหนาของเส้นผมบนหัวคนไข้ คงจะเห็นความแตกต่างได้เป็นแน่

และความจริงก็คือ มีแพทย์ชาวยุโรปเคยศึกษาว่า เส้นผมที่จะสามารถยาวและทำให้เราจัดแต่งทรงผมได้นั้น ต้องใหญ่กว่า 40 ไมครอนหรือ 0.04 มิลลิเมตร ฉะนั้นหมอเลยลองมานึกว่า ถ้าเส้นผมมีขนาดเล็กกว่า 40 ไมครอนมีมากขึ้นเท่าใดก็น่าจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเส้นผมของบุคคลนั้นต้องแย่ลง ซึ่งก็เป็นจริงตามนั้น

เพราะในปี 1991 มีรายงานว่าคนที่มีปัญหาผมบางหากปล่อยตามมีตามเกิด ใน 1 ปีเส้นผมที่เล็กกว่า 40 ไมครอนนี้จะเพิ่มขึ้น 10.8% และเพิ่มเป็น 22.7% ใน 2 ปีซึ่งในคนปกติจะไม่มีการเปลี่ยนแปลงใดๆ เลย

แล้วจำนวนเส้นผมต่อตารางมิลลิเมตรจะมีได้กี่เส้น นักวิจัยได้พยายามนับอย่างละเอียดลออ และได้คำตอบว่าเส้นผมบนศีรษะเราจะขึ้นเป็นกอ โดยจะมีประมาณ 1 กอต่อ 1 ตารางมิลลิเมตร แต่ละกอสามารถมีเส้นผมได้ 1-3 เส้น

ฉะนั้นหากเราจะนับเส้นผมที่มีอยู่ในทุกๆ 25 ตารางมิลลิเมตร ก็จะมี 25 กอ ซึ่งจะมีเส้นผมได้ตั้งแต่ 25-75 เส้น ซึ่งในคนปกติจะมีไม่ต่ำกว่า 35 เส้น เมื่อเป็นดังนี้ข้อกังขาเกี่ยวกับประโยชน์ของการใช้การวัดเส้นผมที่มีอยู่บนศีรษะจึงไม่มีอะไรต้องสงสัยอีก จะติดก็เพียงการวัดจะต้องทำได้สะดวกและไม่รบกวนผู้ที่ถูกวัด เพราะข้อมูลที่ยกมานั้น เป็นการวัดที่ต้องอาศัยการตัดชิ้นเนื้อบ้าง ต้องโกนผมบ้าง ต้องถอนผมออกมานับและใช้กล้องจุลทรรศน์ในการวัดขนาดบ้าง ไม่สามารถนำมาใช้ในการตรวจรักษาโรคจริงจังได้

หมอเฝ้ารอว่าเมื่อไรจะมีเครื่องมือที่สะดวกมาให้หมอใช้ เพื่อวัดจำนวนเส้นผมและหาค่าขนาดเฉลี่ยของเส้นผม โดยไม่เคยคิดเลยว่าการรอนี้จะทำให้หมอกลายเป็นคนคิดวิธีขึ้นมาเองโดยไม่รู้ตัว เพราะวันหนึ่งหมอไปประชุมวิชาการที่ต่างประเทศ ก็เห็นกล้องที่เคยอ่านเจอว่าสามารถนำมาส่องดูอะไรก็ได้ เช่น ส่องตัวแมลง ส่องวงจรคอมพิวเตอร์ ฯลฯ เป็นเครื่องที่สะดวกมาก เมื่อนำมาลองส่องเส้นผมดูก็สามารถส่องได้ดี เห็นเส้นผมชัดเจน หมอก็เลยซื้อมาส่องเส้นผมของคนไข้ดู แต่ก็ยังไม่ถูกใจ เพราะไม่สามารถเก็บภาพเอาไว้ได้

เมื่อเก็บภาพไม่ได้ก็ไม่สามารถนำมานับหาจำนวนและวัดขนาดเส้นผมได้ ก็เลยต้องเที่ยวหาวิธีเก็บภาพให้ได้ จนในที่สุดก็เก็บได้จริง โดยเก็บภาพไว้ในคอมพิวเตอร์ ขั้นต่อไปก็หาวิธีวัดขนาดและจำนวน โดยใช้การเขียนโปรแกรมคอมพิวเตอร์ขึ้นมาวัด โดยใช้ค่าอัตรากำลังขยายของกล้องเป็นตัวแปร

ในระหว่างนี้ก็ได้ความคิดว่า เส้นผมที่เราเห็นนั้นตายหรือยัง เพราะเห็นเป็นสีดำเหมือนกันหมด หากเป็นใบไม้ถ้าใบไม้หมดอายุก็เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลหรือเหลือง แยกออกจากใบไม้สีเขียวได้อย่างชัดเจนเหมือนกับที่เราดูหนังที่มีสี ก็ได้ความคิดว่าหากเส้นผมตายเส้นผมจะหยุดงอก ก็เลยคิดว่าหากเราเอาสีที่ปลอดภัยมาย้อมที่โคนเส้นผมเอาไว้ เช่น ใช้สีเหลืองหรือสีน้ำตาล แล้วรอเวลาให้ผ่านไปสักสองสามวันกลับมาดูอีกทีที่ตำแหน่งเดิม เส้นผมที่ตายแล้วก็คงมีสีน้ำตาลติดอยู่เช่นเดิมและไม่เขยื้อน แต่เส้นที่แข็งแรงดีและยังไม่ตายคงจะขยับไปตามธรรมชาติคือ มีโคนผมสีดำเหมือนเดิม ทำให้เราแยกเส้นผมที่ตายกับเส้นผมที่ยังมีชีวิตอยู่ได้อย่างชัดเจน

เมื่อคิดได้เช่นนั้นก็ลองทำเล่นดูโดยอาศัยลูก ๆและภรรยาเป็นหนูตะเภา ก็ได้ผลตามความคาดหมายทุกประการ จึงได้ตระหนักว่า นอกจากเราจะสามารถวัดจำนวนเส้นผมทั้งหมดในบริเวณที่เรากำหนดแล้ว เรายังสามารถวัดขนาดเส้นผมทุกเส้น หาค่าเฉลี่ยและค่าสถิติอื่น ๆ ได้ และคิดหาเปอร์เซ็นต์ของเส้นผมที่มีขนาดต่าง ๆ ตามที่เราสนใจได้ง่าย ๆ แถมเรายังสามารถรู้อีกด้วยว่ามีเส้นผมที่ตายแล้วกี่เปอร์เซ็นต์ และที่ไม่ตายนั้นงอกได้กี่มากน้อยต่อวัน ความสมบูรณ์ของเส้นผมทั้งขนาดและความสามารถในการงอกมีความสัมพันธ์กันอย่างไร นอกจากนั้นหากเรามีตำหนิ



ที่ตรงกลางของภาพคล้ายหน้าปัดนาฬิกา เราก็คงจะติดตามเส้นผมแต่ละเส้นได้แม่นยำขึ้นไปอีก

เมื่อหมอคิดได้เช่นนั้นก็ดีใจและคิดว่า เรื่องง่ายเช่นนี้น่าจะมีใครคิดขึ้นมาได้ตั้งนานแล้วแน่นอน จึงเสียเวลาค้นหาอยู่นานหลายวัน ก็เป็นที่แปลกใจว่าไม่เคยมีใครคิดมาก่อนเท่าที่หมอค้น เลยคิดว่าต้องลองให้นักกฎหมายเขาตามดูว่าเรื่องนี้มีคนคิดหรือยัง หากยังจะได้ขอจดสิทธิบัตรทั่วโลกเพื่อเป็นเกียรติต่อวงการแพทย์ไทยและตนเอง

หมอไม่ได้คิดเลยว่าเรื่องจะเลยเถิดมาจนถึงทุกวันนี้ เพราะหลังจากนั้นหมอก็ต้องติดต่อกับบริษัทที่ปรึกษากฎหมายสากลที่มีเครือข่ายทีมงานทั่วโลก และทำให้ต้องทุบกระปุกเก็บเงินเพื่อนำมาใช้เป็นค่าเสียเวลาให้กับ

นักกฎหมายที่มีความสามารถเหล่านี้ จนในที่สุดเมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม ปี ค.ศ. 2002 หมอก็ได้สิทธิบัตรจากสหรัฐอเมริกา ยืนยันว่า...หมอเป็นคนคิดวิธีการประเมินเส้นผมทั้งจำนวน ขนาด อัตราการงอก สัดส่วนของเส้นผมที่งอกและไม่งอก เป็นรายแรก และมีสิทธิชอบธรรม 20 ปี ตั้งแต่ปี ค.ศ. 1999

ความสนใจ ความอยากแก้ปัญหา กลายมาเป็นสิ่งประดิษฐ์ และการได้รับสิทธิบัตรเลขที่ 6389150

แว่บ! แรกเมื่อได้สิทธิบัตรคือ ความดีใจ ภูมิใจ

แต่หลังจากนั้น ความรับผิดชอบ และความตระหนักว่ามีงานที่จะต้องทำอีกมากรออยู่ เป็นความรู้สึกที่หมอคุ้นเคยมาก่อน เหมือน...ความรู้สึกที่หมอได้ลูกสาวคนแรก ดีใจ ภูมิใจ แต่ตระหนักว่าต้องดูแลเลี้ยงลูกให้เขาเติบโต มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อสังคม

สิทธิบัตร DIHAM® ก็เหมือนกัน หมอให้กำเนิดมันขึ้นมา ก็ต้องไปขอสูติบัตรตั้งชื่อให้ แต่ยังต้องเลี้ยงดู ยังต้องหาโรงเรียนและงานการให้จนเกิดประโยชน์ต่อสังคมจริงๆ

หมอต้องพิสูจน์ว่าเทคนิคการประเมินด้วยมาตรวัดนี้ สามารถสร้างมาตรฐานในการวิเคราะห์และวินิจฉัยปัญหาเส้นผมได้จนเป็นที่ยอมรับของประชาชนและนักวิทยาศาสตร์ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

มาตรฐานในการประเมินนี้ จะต้องนำไปสู่มาตรการใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์สำหรับประชาชน เช่น มาตรการป้องกันปัญหาผมร่วง โดยการตรวจวัดปัญหาได้แต่เนิ่นๆ และมีมาตรการแก้ไขเมื่อมีการตรวจวัดอย่างมีประสิทธิภาพ มาตรการที่จะรักษาผู้ที่ประสบปัญหาอยู่แล้วให้เกิดผลตามที่คาดหมายได้ ทำให้ผู้ที่ประสบปัญหาเหล่านั้นคลายทุกข์และกลับมามีความสุขเหมือนเดิม

มาตรการเหล่านี้จะสามารถสร้างงานและผลิตภัณฑ์ให้กับสังคม ขอบข่ายงานเหล่านี้ฟังดูง่ายเพียงไม่กี่บรรทัด เหมือนกับความตั้งใจว่า จะเลี้ยงดลูกให้เป็นคนดี และคนเก่งทั้งในด้านการเรียน สังคมและจริยธรรม

แต่ในความเป็นจริงทุกขั้นตอนนั้นต้องประสบปัญหาที่ยุ่งยาก และเมื่อผ่านพ้นก็จะเกิดความสุขใจเป็นขั้นเป็นลำดับ แต่จะไม่มีวันหยุดจนกว่าจะหมดภาระหน้าที่ของเรา

ตอนนี้ DIHAM® จึงเปรียบเหมือนลูกชายหรือลูกสาวของหมอ ซึ่งเพิ่ง

จะคลอดเมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2545 นี้เอง หน้าตาอุปนิสัยใจคอของเขาสามารถแอบดูและศึกษาได้ที่ diham.com และ thai-skin-clinic.com ทั้งสอง web sites นี้ จะทำหน้าที่เปรียบเหมือนอัลบั้มและไดอารี่ที่จะบันทึกบอกเล่าการเจริญเติบโตของเจ้า DIHAM® อย่างต่อเนื่องไปจนถึงปี ค.ศ. 2019

บทนี้ถึงแม้เป็นบทสุดท้ายของหนังสือเล่มนี้ก็ตาม แต่ความจริงเป็นบทนำสำหรับ DIHAM® ที่จะมีต่อเนื่องไปอีกกว่า 17 ปีทีเดียว หมอไม่ได้คิดเพียงแต่ว่า DIHAM® จะเติบโตอย่างไรเท่านั้น แต่ก็เหมือนการเลี้ยงลูกเพราะ DIHAM® เองกลับทำให้หมอได้เติบโตด้วยเช่นกัน หมอได้เรียนรู้จาก DIHAM® มากมาย ซึ่งเป็นความรู้พื้นฐานที่สำคัญ ไม่ใช่เพียงแต่การแก้ปัญหาทางด้านเส้นผม แต่เป็นปัญหาทั่ว ๆ ไปที่เราคิดว่ายาก และไม่มีคำตอบ

DIHAM® เริ่มให้ประกายความคิดแก่หมอว่า การที่จะมีมาตรฐานได้นั้นต้องมีมาตรวัดก่อน

เมื่อมีมาตรวัดก็ทำให้เราติดตามสิ่งต่าง ๆ ได้ และกำหนดมาตรการขึ้นมาเพื่อแก้ไข มาตรการที่ดีที่สุดจะถูกนำมากำหนดเป็นมาตรฐานต่อมา หากไม่มีมาตรวัด มาตรการและมาตรฐานก็จะไม่มี ก่อนนั้น หมอไม่เคยเข้าใจการเชื่อมโยงของคำสามคำนี้มาก่อนเลย และเมื่อเข้าใจแล้วจึงตระหนักว่า คำทั้งสามคำนี้มีอยู่แล้วในภาษาไทย นั่นย่อมหมายถึงว่าคนไทยที่บัญญัติศัพท์นี้ขึ้นมาย่อมเป็นปราชญ์อย่างไม่ต้องสงสัย แต่มาระยะหลัง เราเริ่มที่จะลืมความหมายและความเชื่อมโยงของคำสามคำนี้

DIHAM® ยังทำให้หมอได้คิดว่า การแก้ไขหรือหาสาเหตุของปัญหาทุกชนิดนั้น ต้องเริ่มต้นด้วยการหาวิธีประเมินปัญหาเสียก่อน และกำหนดปัญหานั้นให้เป็นสัดส่วนที่เล็กลงแล้วแก้ทีละเปลาะ ก็จะง่ายและเป็นไปได้มากกว่า ยกตัวอย่างเช่น ปัญหาน้ำหนักเพิ่มจาก 70-71 กิโลกรัมนั้น สามารถหาคำตอบของสาเหตุที่น้ำหนักเพิ่ม 1 กิโลฯ ได้ว่าในเวลาที่น้ำหนักเพิ่มนี้เราไปทำอะไรมา

ในทางตรงกันข้ามหากถามว่าทำไมถึงอ้วนและจะแก้ไขความอ้วนได้อย่างไร เราตอบไม่ได้เลยและก็หามาตรการแก้ไขได้ยาก แต่หากเราให้คนอ้วนชั่งน้ำหนัก และทราบผลของการชั่งว่าหนัก 100 กิโลกรัมวันนี้และชั่งทุกวัน หากน้ำหนักยังเป็น 100 กิโลกรัมอยู่ คำตอบที่ได้ในระหว่างนี้คือทำอย่างไรน้ำหนักจึงจะไม่เพิ่ม

เมื่อเราอยากก้าวไปอีกขั้น เช่น อยากลดเหลือ 99 กิโลกรัม หากทำได้ มาตรวัดเช่นนี้จะบอกว่ามาตรการที่เราได้ทำระหว่าง 100 กิโลกรัมกับ 90 กิโลกรัมนั้น เป็นมาตรการที่ใช้ลดน้ำหนักได้ และสามารถนำมาเป็นมาตรฐานในการลดน้ำหนักในกิโลฯ ต่อๆ ไปอีกด้วย โดยเน้นให้มีการพัฒนามาตรการที่ให้มาตรฐานที่ดีกว่าได้ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการลดอาหาร การออกกำลังกาย หรือการรับประทานยา

DIHAM® ยังทำให้หมอตระหนักว่า ปัญหาที่เรื้อรังต่างๆ ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาทางสุขภาพ หรือปัญหาสังคม เกิดจากการที่เราไม่มีการประเมินหรือติดตามปัญหานั้นอย่างใกล้ชิด และดูว่าความรุนแรงของปัญหานั้นเปลี่ยนแปลงในช่วงเวลาหนึ่งๆ อย่างไร หากเรามีการประเมินอย่างต่อเนื่อง ผลดีเลวที่เกิดขึ้นจะเชื่อมโยงกับต้นเหตุของปัญหาในช่วงเวลานั้น และเมื่อเราจับรูปแบบนั้นๆ ได้ก็สามารถนำไปเป็นมาตรฐานในการค้นพบสาเหตุอื่นๆ ในช่วงเวลาอื่น ทำให้ในที่สุดสาเหตุที่รุมเร้าต่างๆ ที่มีมากมายจะถูกจัดเป็นหมวดหมู่ให้เราจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นระบบ ฉะนั้นปัญหาต่างๆ ที่เรื้อรังอยู่ในสังคมนี้เป็นเพราะเราไม่มีระบบการประเมินใดๆ เลย หากเป็นปัญหาทางสุขภาพก็มักจะเป็นปัญหาที่ไม่ได้รับการพัฒนา

DIHAM® ทำให้หมอทราบว่ากฎเกณฑ์ต่างๆ ในสังคมที่มีอยู่อย่างเป็นระเบียบ มีประสิทธิภาพและคุ้มครองประชาชนได้นั้น ต้องมีกระบวนการติดตามประเมินผลอย่างเคร่งครัดแม่นยำ และมีผู้รับผิดชอบทุกเรื่อง การสุ่มตรวจเพื่อประเมินก็เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถนำมาควบคุม เมื่อพบสิ่งแปลกปลอมผิดเพี้ยนก็ได้รับการแก้ไขได้ทันท่วงทีเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับกรณีที่กล่าวในย่อหน้าที่แล้วมา ฉะนั้นสังคมย่อมหลีกหนีไม่พ้นที่จะต้องมีผู้ค้นคิดการประเมินใหม่ๆ เพื่อนำมาตรวจสอบให้ได้โดยสะดวก แม่นยำ และต่อเนื่องอยู่เสมอ

DIHAM® ทำให้หมอเข้าใจว่า ข้อมูลที่จะนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์นั้นมีสามระดับ คือ ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลทางด้านเทคนิค และสุดท้ายคือข้อมูลเฉพาะบุคคลหรือเฉพาะกรณี

ข้อมูลทั่วไปคือข้อมูลที่ประชาชนทั่วไปสามารถเรียนรู้เพื่อประกอบเป็นสาระความรู้ไว้ดูแลตัวเอง

ข้อมูลทางเทคนิคคือข้อมูลที่นักวิชาการหรือนักวิทยาศาสตร์และ

แพทย์ทำการวิจัยเพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเฉพาะออกมา เช่น ฤทธิ์ของยา ความรู้ทางชีวโมเลกุล หรือพันธุกรรมต่างๆ แต่เมื่อถึงคราวที่จะใช้ให้เกิดประโยชน์จริงๆ แล้วจะต้องใช้ข้อมูลที่เป็นข้อมูลที่ได้จากการติดตามสถานการณ์จริงในแต่ละกรณีและแต่ละบุคคลเพื่อนำมาประเมินหามาตรการที่เป็นมาตรฐานในการตัดสินใจแก้ไขสถานการณ์นั้นๆ

สุดท้าย DIHAM® สอนหมอว่าความรู้ต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น หากเป็นที่ยอมรับกันกว้างขวางแล้ว ก็จะใช้กันทั้งในประเทศและต่างประเทศจนเป็นสากลนิยม หากรัฐบาลเห็นว่าเป็นมาตรการที่มีประโยชน์ก็จะนำมาเป็นมาตรการกำกับเพื่อคุ้มครองผู้บริโภค

ถึงตรงนี้ทุกคนคงเข้าใจแล้วนะครับว่า ทำไมหมอถึงเกริ่นตั้งแต่เริ่มต้นบทว่า หมอคงต้องเหนื่อยไปอีกนาน เพราะ DIHAM® เป็นเหมือนลูกของหมอ เป็นลูกที่จะให้ประโยชน์ต่อสังคมและดูเหมือนจะให้ความรู้แก่หมอมากทีเดียว ที่สุดคือทำให้หมอรู้สึกมีคุณค่า

หมอคิดว่า เรื่อง DIHAM® นี้ไม่ใช่เรื่องบังเอิญหรือเป็นความเก่ง แต่เป็น (ขอโทษที่ต้องใช้ภาษาอังกฤษ) Purpose of God and my Life มนุษย์ต้องมีหน้าที่และปฏิบัติหน้าที่นั้นๆ ให้ดีที่สุด หมอคิดเพียงแค่นั้นจริงๆ

DIHAM®
LABORATORIES
นวัตกรรมใหม่เพื่อสุขภาพเส้นผม

แก้ไขปัญหาผมร่วง ผมบาง แนวใหม่

โดยมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันถึงผมที่แข็งแรงขึ้น

ด้วยเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดที่มีชื่อว่า **DIHAM®**

(Digital Image for Hair Analysis and Measurement)

การวิเคราะห์แบบพื้นฐาน

	6/05/44	21/08/44
จำนวนเส้นผม	38 เส้น	45 เส้น (ต่อพื้นที่ 25 ตร.มม.)
ขนาดเส้นผม	43.2 ไมครอน	49.2 ไมครอน
เปอร์เซ็นต์เส้นผมขนาดปกติ	8%	15%

การวิเคราะห์อัตราการงอกของเส้นผม

	10/12/42	30/04/43
อัตราการงอกเฉลี่ย	0.19 มิลลิเมตร	0.29 มิลลิเมตร (ต่อวัน)
เปอร์เซ็นต์เส้นผมที่ไม่งอก	40%	15%
เปอร์เซ็นต์เส้นผมที่งอก	60%	85%

เทคโนโลยี DIHAM® สิทธิบัตรจากประเทศสหรัฐอเมริกา
U.S.PATENT NO.6,389,150 B1
เป็นตัวยืนยัน และรับรองถึงสุขภาพผมที่แข็งแรงขึ้น
เพราะเส้นผมที่มีอัตราการงอกผิดปกติ เส้นผมจะยาวช้า
มีขนาดเล็กลงและหลุดร่วงได้ง่าย
การที่วงจรชีวิตของเส้นผมดีขึ้น
ส่งผลให้จำนวนเส้นผมมากขึ้น
ขนาดเส้นผมใหญ่ขึ้น
แก้ปัญหาผมร่วง ผมบาง ได้ในที่สุด

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
DIHAM® LABORATORIES
สาขา แจ้งวัฒนะ โทร. 0-2982-5764-5
บริหารงานโดย บริษัท ทรูทส์ เวย์ คอสเมติกส์ จำกัด
www.thai-skin-clinic.com

การนับจำนวนเส้นผมที่ร่วง 50 หรือ 100 เส้น ต่อวันนั้น ไม่เพียงพอที่จะบ่งบอกว่า คุณมีปัญหาเส้นผมหรือไม่อีกต่อไป...

ผลการวิจัยจากสถาบันเส้นผม DIHAM® Laboratories พบว่า การประเมินความผิดปกติของเส้นผมนั้นต้องอาศัยค่าตัวแปรที่สำคัญต่าง ๆดังนี้

1. **ค่าเฉลี่ยของขนาดเส้นผม (Average Width)**
   : ค่าเฉลี่ยของขนาดเส้นผมสำหรับคนปกติ จะมากกว่า 60 ไมครอน
   ปัญหาผมบาง ศีรษะล้านจะเริ่มจากขนาดของเส้นผมที่ขึ้นมาใหม่มีขนาดเล็กลง ไม่แข็งแรงเท่าเดิม

2. **เปอร์เซ็นต์ของเส้นผมขนาดมาตรฐาน (Percentage of Standard size hairs)**
   : เปอร์เซ็นต์ของเส้นผมที่มีขนาดตั้งแต่ 60 ไมครอนขึ้นไป (ขนาดมาตรฐาน) มากกว่า 30%
   ค่าที่ลดลงจะเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงความรุนแรงของปัญหาผมบาง ศีรษะล้าน

3. **อัตราการงอกของเส้นผม (Growth rate)**
   : อัตราการงอกของเส้นผมสำหรับคนปกติ เฉลี่ยประมาณ 0.3 มม.ต่อวัน
   เส้นผมที่งอกช้าลงจะชี้ให้เห็นถึงวงจรชีวิตที่ผิดปกติ ผมจะมีขนาดสั้น, เล็ก และหลุดร่วงได้ง่าย

4. เปอร์เซ็นต์ของเส้นผมที่งอกและไม่งอก
   : เปอร์เซ็นต์ของเส้นผมที่งอก (Anagen hair)
   : สำหรับคนปกติ มากกว่า 85 %
   : เปอร์เซ็นต์ของเส้นผมที่ไม่งอก (Non-anagen hair) : สำหรับคนปกติ น้อยกว่า 15 %
   เป็นค่าตัวแปรแรกที่จะบ่งบอกถึงความผิดปกติของวงจรชีวิตของเส้นผม

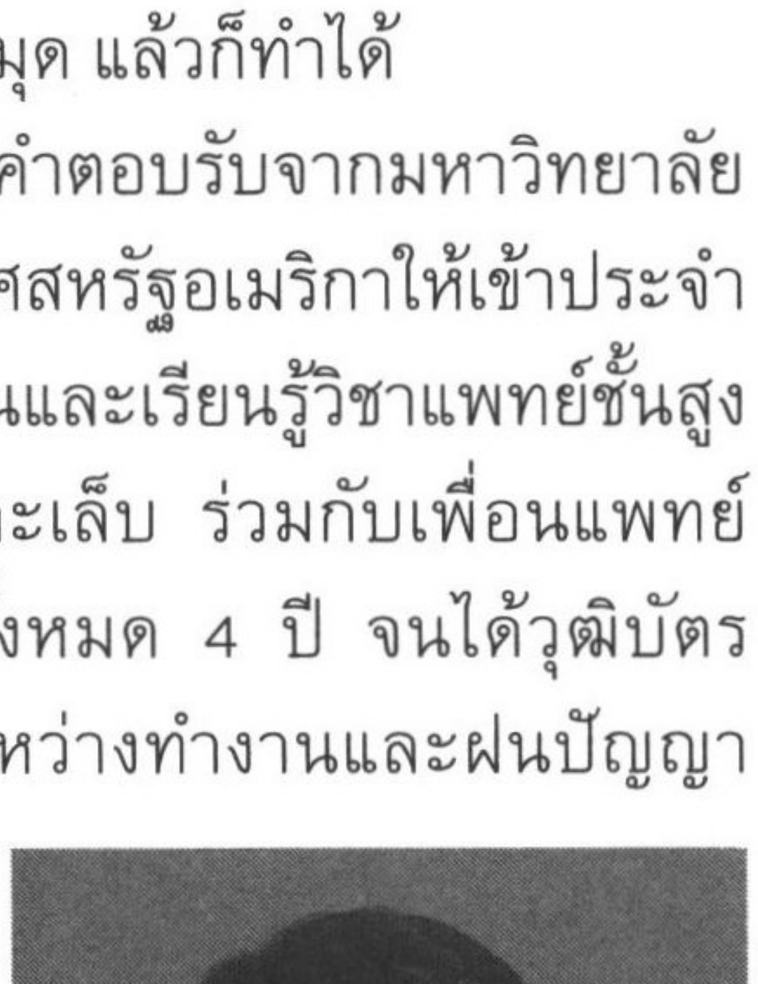
5. **จำนวนของเส้นผม (Number of Hair)**
   : จำนวนเส้นผมสำหรับคนปกติ จะมากกว่า 35 เส้นต่อพื้นที่ 25 ตร.มม.

ซึ่งค่าตัวแปรเหล่านี้สามารถประเมินโดยเทคโนโลยีใหม่ล่าสุดที่มีชื่อว่า DIHAM(r) เป็นการวิเคราะห์ถึงปัญหาเส้นผมโดยละเอียดเฉพาะบุคคลจากการเก็บภาพดิจิตอล ทำให้ทราบถึงความผิดปกติและระดับความรุนแรงของปัญหาเส้นผมที่แท้จริงด้วยความแม่นยำ มากกว่าการนับจำนวนเส้นผมที่ร่วงอย่างเดียว

ประวัติผู้แต่ง

น.พ.สมนึก อมรสิริพาณิชย์ จบแพทยศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปี 2524 อยู่ใช้ทุนรัฐบาล 2 ปี เป็นอาจารย์ประจำภาควิชาสรีรวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เพราะเป็นหนอนหนังสือโดยกำเนิด จึงอาสาขอดูแลห้องสมุดของคณะแพทย์ฯ ไปพลางๆ จะได้ตะลุยอ่านหนังสือให้หมดห้องสมุด แล้วก็ทำได้

ทันทีที่ใช้ทุนหมด ก็ได้คำตอบรับจากมหาวิทยาลัยซินซินเนติ รัฐโอ ไฮ โอ ประเทศสหรัฐอเมริกาให้เข้าประจำเป็นแพทย์ประจำบ้านเพื่อฝึกฝนและเรียนรู้วิชาแพทย์ชั้นสูงในสาขาวิชาผิวหนัง เส้นผมและเล็บ ร่วมกับเพื่อนแพทย์ชาวอเมริกัน เป็นระยะเวลาทั้งหมด 4 ปี จนได้วุฒิบัตรอเมริกันบอร์ดทางผิวหนัง ระหว่างทำงานและฝนปัญญาให้แหลมประดุจเข็มตามตำราของอเมริกันชน ได้ตีพิมพ์ ผลงานวิชาการที่มีคุณค่าหลายฉบับ ซึ่งนำไปสู่การได้ทุนวิจัยต่อเนื่องจาก Dermatology Foundation เพื่อทำการวิจัยต่ออีก 1 ปี



เมื่อกลับมาเมืองไทยพร้อมวุฒิบัตรอเมริกันบอร์ดทางผิวหนัง พ่วงด้วยภรรยาและลูกสาวหนึ่งลูกชายอีกหนึ่ง ก็ยังทำหน้าที่ดูแลรักษาปัญหาที่มีความเชี่ยวชาญอยู่อย่างต่อเนื่องมีคนไข้ให้ความไว้วางใจมากมายจนต้องเปิดคลินิกส่วนตัว และทั้งๆ ที่ยังเป็นหนอนหนังสืออยู่ก็เริ่มขยับขยายกลายเป็นคอลัมนิสต์แอบเขียนบ้าง เปิดเผยบ้าง ให้กับหนังสือพิมพ์และนิตยสารหลายฉบับ โดยมีผลงานเป็นของตัวเองแล้ว 1 เล่ม **ดุลแห่งชีวิต เพื่อผิวพรรณและเส้นผม** เมื่อปี 2542

และล่าสุดจากการเป็นคนไม่อยู่นิ่งเฉย ชอบศึกษาค้นและคว้าคำตอบให้กับปัญหานานาชนิดโดยเฉพาะกับเรื่องที่ตนถนัดสุด นั่นคือเรื่อง...ผม กระทั่งเป็นแพทย์นักวิจัยของเมืองไทยผู้ค้นคิด DIHAM® (Digital Image for Hair Analysis and Measurement) วิธีการประเมินและวิเคราะห์เส้นผมด้วยภาพถ่ายทางคอมพิวเตอร์ ซึ่งสามารถประเมินทั้งจำนวน ขนาด อัตราการงอก สัดส่วนของเส้นผมที่งอกและไม่งอก โดยได้รับสิทธิบัตรเทคนิคการตรวจดัชนีค่าความสมบูรณ์ของเส้นผม จากประเทศสหรัฐอเมริกา เลขที่ 6389150 เมื่อวันที่ 14 พฤษภาคม 2545 เป็นรายแรก

ผม...ไม่ใช่เรื่องธรรมดาๆ ไม่ใช่เรื่องที่ควรมองข้าม หากเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่จะเรียนรู้ เพื่อเอาใจใส่ได้อย่างถูกทาง

เพื่อให้ **ผม** เป็นมงกุฎแห่งความสง่างาม เฉพาะตัวของคุณตลอดไป

คุณๆ เชื่อหรือไม่ว่า...

ทั่วทั้งตัวของเรานี่น่ะ มีรูพรุนเล็กจิ๋วอยู่ถึง 5 ล้านรู ไม่ได้มีใครมาเจาะหรอกครับ แต่เป็นรูที่เกิดขึ้นมาตามธรรมชาติ และเจ้ารูเล็กๆ ที่ว่านี้ ก็คือ... โพรงขน นั่นเอง

แล้วเชื่ออีกหรือไม่ว่า ประมาณ 1 แสนรู จะอยู่เฉพาะที่หนังศีรษะของเรา เพราะฉะนั้นก็เท่ากับว่า เราควรจะมีเส้นขนหรือถ้าไปขึ้นอยู่บนศีรษะก็จะเรียกว่าเส้นผม ประมาณ 1 แสนเส้น

เส้นผมที่แข็งแรง สามารถยืดตัวออกได้ประมาณ 20-30 % ของความยาวที่เป็นอยู่โดยปกติ

เส้นผมที่มีขนาดเท่ากันกับลวดทองแดง จะมีความแข็งแรงมากกว่า ทั้งๆ ที่เราเห็นว่าเส้นผมดูนุ่มสลวยบอบบาง

เส้นผมที่แข็งแรงทั้งศีรษะ สามารถทนแรงดึงเท่ากับน้ำหนักของคน 100 คน (5,000 กิโลกรัม)

เส้นผมจะชี้ตั้งจริงๆ หากคุณตกใจ ไม่ว่าจะเห็นผี หรือเห็นภรรยา! (อุ๊บส์!)

และเส้นผมสีขาวนั้นเกิดจากการถูกกระทบกระทั่ง แต่เชื่อหรือไม่ว่า ผมขาวนี่แหละแข็งแรงและทนต่อการทำลายมากกว่าผมสีดำ เพราะฉะนั้น อย่าดูถูกกันเป็นอันขาด

เห็นไหมครับว่า เรื่องของ...ผม นั้นยิ่งใหญ่ มีความน่าสนใจ และสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าอวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกาย เพราะฉะนั้น เรามาทำความรู้จัก...ผม กันลึกๆ กว่านี้ดีกว่า เพราะจนถึงวันนี้ก็ยังมีความลี้ลับให้ต้องค้นและคว้าต่อไป

ราคา 140 บาท
ISSN 974 90876 3 1