

บทความประจำวัน วันนี้เสนอเรื่อง “ผมหงอก ยิ่งถอน ยิ่งหงอกจริงหรือ”

ท่านผู้ฟังครับ/คะ ผู้ที่มีอายุมากขึ้น ข้อกังวลใจที่หลายคนประสบอยู่คือปัญหาผมหงอกที่เราต้องคอยถอน หรือยอมสีผมปกปิดผมสีขาวเอาไว้ สำหรับเส้นผมของคนเรานั้นประกอบไปด้วย เส้นผม เซลล์สร้างเนื้อผม เซลล์สร้างเม็ดสี ซึ่งจะคอยทำหน้าที่ป้อนเม็ดสีเข้าไปในเนื้อผม ทำให้เส้นผมไม่เกิดสีขาว เนื่องจากสาเหตุที่ผมมีสีขาวหรือที่เรียกกันว่า ผมหงอก ในทางการแพทย์ให้คำอธิบายกับเรื่องนี้ว่า เกิดจากเม็ดสีเมลานินของเส้นผมทำงานลดลงหรือหยุดทำงาน จึงทำให้ผมเป็นสีขาว หยิบ และดูไม่เป็นประกาย สาเหตุเกิดขึ้นจากกรรมพันธุ์ รวมถึงความเครียด การดื่มเหล้า และการสูบบุหรี่นั้น ทำให้ผมหงอกไวขึ้นด้วย

นอกจากนี้สาเหตุของผมหงอก ก็สามารถเกิดจากโรคบางโรคได้ เช่น ผมร่วงเป็นหย่อม หรือโรคต่างขา โรคที่มีความเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันต่อร่างกาย โรคเรื้อรังที่ส่งผลทำให้เกิดความเครียดต่อร่างกาย ส่วนผมหงอกที่กลับมาดำได้นั้น เป็นผมหงอกที่เกิดจากโรคภายในร่างกาย ถ้ารักษาโรคหายแล้ว ผมก็จะกลับมาดำดังเดิมได้ครับ/คะ

ส่วนโรคที่ทำให้เกิดผมหงอก ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคโลหิตจาง โรคต่อมไทรอยด์ โรคต่างขา รวมทั้งการบาดเจ็บ และโรคของระบบประสาท ผมร่วงเป็นหย่อม การล้มป่วยบางอย่าง เช่น โรคมะเร็ง และโรคไขข้ออักเสบ/คะ ปัจจัยเรื่องอายุที่ทำให้เริ่มมีผมหงอกนั้น ขึ้นอยู่กับกรรมพันธุ์ของเรา ในชาวต่างชาติที่มีผิวขาว ผมจะเริ่มหงอกครั้งแรกตั้งแต่อายุ 24-44 ปี ในคนผิวสีจะเริ่มหงอกเมื่ออายุ 34-54 ปี ส่วนชาวเอเชีย จะเริ่มมีผมหงอกตั้งแต่อายุ 30-40 ปี ผมที่เริ่มหงอกตามวัยนี้ไม่สามารถกลับมาดำได้อีก ส่วนผมที่หงอกก่อนวัย จะเริ่มหงอกก่อนอายุ 20 ปีในคนผิวดำ ส่วนคนเอเชียผมจะเริ่มหงอกก่อนอายุ 30 ปี ซึ่งเป็นเรื่องตามธรรมชาติ

สำหรับประเด็นที่ว่ายิ่งถอนผมหงอก ผมหงอกก็จะยิ่งขึ้นนั้น ทางทางการแพทย์ได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า “ไม่เป็นความจริง” เพราะการขาดสารอาหารบางตัว เช่น วิตามินบี 12 อาจทำให้ผมหงอกได้ ในบางกรณีความเครียดอาจทำให้ผมหงอกได้เช่นกัน ซึ่งบางคนเชื่อว่า ความเครียดทำให้ร่างกายขาดวิตามินบี ถ้ากินวิตามินบีเสริม อาจทำให้ผมหงอกกลับดำได้ หรือการรับประทานยาบางชนิด เช่น คลอโรควิน ก็อาจทำให้คนที่ผมสีอ่อนหรือผมน้ำตาลแดงกลายเป็นสีขาวได้ด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ผมหงอก ไม่สามารถรักษาได้ ทำได้เพียงเล็มออกหรือยอมสีผมเพื่อปกปิดผมหงอกเท่านั้นครับ/คะ

จบบทความประจำวัน เรื่อง “ผมหงอก ยิ่งถอน ยิ่งหงอกจริงหรือ”

เรียบเรียงโดย อวรรณ หมอยาดี / เตชินท์ มัชฌันติกะ นำเสนอ

ท่านผู้ฟังที่สนใจบทความดังกล่าว สามารถดาวน์โหลดได้ที่เว็บไซต์ สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย radiothailand.prd.go.th หรือติดต่อได้ที่ส่วนกระจายเสียงในประเทศ โทรศัพท์ 0 2277 3804 ในวันและเวลาราชการ