

ปัญหารังแค แก้ได้

ผศ.นพ.รัฐพล ตวงทอง

ภาควิชาตจวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ปัญหารังแค ที่พบเห็นตามคอเสื้อ หรือปกเสื้อจะดูแฉะและแก้ไขอย่างไร วันนี้มีคำแนะนำมาฝากครับ

ปกติหนังศีรษะคนเราจะมีเชื้อราในปริมาณที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหา แต่ในสภาวะที่หนังศีรษะมีรังแคมาก ส่วนใหญ่จะเกิดจากเชื้อราเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้หนังศีรษะอักเสบ ถ้ารุนแรง จะมีอาการแดงและมีรังแคเป็นเกร็ดใหญ่ขึ้นและเหลืองเป็นไข ซึ่งเป็นอาการของต่อมไขมันของหนังศีรษะอักเสบ และมักเกิดกับวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่

วิธีดูแลหนังศีรษะให้ห่างไกลจากรังแค นั้นไม่ยาก เริ่มต้นที่การดูแลเส้นผม ก่อนสระผม ควรล้างผมด้วยน้ำเปล่าทุกครั้ง เพื่อชะล้างสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ออกไปก่อน จากนั้นใช้ปลายนิ้ววนนวดเป็นวงกลมเบาๆ ให้ทั่วหนังศีรษะก่อน แล้วจึงขมิบแชมพูบนหนังศีรษะ นวดต่อไปจะช่วยถนอมเส้นผม หนังศีรษะ และทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

ว่าแต่คุณเคยทำสิ่งเหล่านี้หรือไม่ ถ้าเคย ขอให้เลิกเถอะ เพื่อสุขภาพผมและหนังศีรษะที่สะอาดสดใสไร้รังแค

1. อย่าขยี้เส้นผมหรือเกาหนังศีรษะแรงๆ ขณะสระ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ จนนำมาสู่ปัญหารังแคและผมร่วงเร็ว

2. ไม่ควรใช้น้ำอุ่นจัดสระผม เพราะจะทำให้ไขมันธรรมชาติถูก ชะล้างออกไป หนังศีรษะแห้ง และยังทำให้เส้นผมกระด้างด้วย

3. หลังการสระผมทุกครั้ง ควรเป่าผมให้แห้งและไม่ใช้อุณหภูมิสูง เพื่อลดการทำร้ายหนังศีรษะและเส้นผม

4. อย่านอนหลับขณะที่ผมยังเปียกชื้น ซึ่งหากทำบ่อยๆ ความชื้นจะแพร่กระจายไปยังที่นอนหมอน และกลายเป็นเชื้อราที่สร้างความเสียหายในระยะยาวได้

5. อย่าปล่อยให้เส้นผมและหนังศีรษะมัน เพราะถ้าหนังศีรษะชื้น จะทำให้เชื้อราเติบโตได้ดี ปัญหารังแคก็จะตามมา

6. หมั่นทำความสะอาดแปรงหรือหวีอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เนื่องจาก สิ่งสกปรกและน้ำมันที่ตกค้างอยู่ตามหวีและแปรงหลังจากหวีผม เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคที่จะกลับเข้าสู่เส้นผมและหนังศีรษะได้ดี

7. และถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือมีความเครียด รังแคยังอาจสร้างความรำคาญได้

อยากให้มีผมเงางามที่ผมหรือบ่า ควรดูแลทั้งกายและใจให้ดี