

# ปัญหารังแคแก้ได้



ปัญหารังแค ที่พบเห็นตามคอเสื้อ หรือปกเสื้อจะดูแฉะและแฉะอย่างไร ผศ.นพ.รัฐพล ตวงทอง ภาควิชาจิตวิทยา คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล จะมาให้คำตอบ

ปกติหนังศีรษะคนเราจะมีเชื้อราในปริมาณที่ไม่ก่อให้เกิดปัญหา แต่ในสภาวะที่หนังศีรษะมีรังแคมาก ส่วนใหญ่ จะเกิดจากเชื้อราเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้หนังศีรษะอักเสบ ถ้ารุนแรงจะมีอาการแดงและมีรังแคเป็นเกร็ดใหญ่ขึ้นและเหลืองเป็นไข ซึ่งเป็นอาการของต่อมไขมันของหนังศีรษะอักเสบ และมักเกิดกับวัยรุ่นเป็นส่วนใหญ่

วิธีดูแลหนังศีรษะให้ห่างไกลจากรังแคนั้นไม่ยาก เริ่มต้นที่การดูแลเส้นผม ก่อนสระผมควรล้างผมด้วยน้ำเปล่าทุกครั้ง เพื่อชะล้างสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ออกไปก่อน จากนั้นใช้ปลายนิ้วนวดเป็นวงกลมเบาๆ ให้ทั่วหนังศีรษะก่อน แล้วจึงโลมแชมพูบนหนังศีรษะ นวดต่อไปจะช่วยถนอมเส้นผม หนังศีรษะ และทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

ว่าแต่ท่านเคยทำสิ่งเหล่านี้หรือไม่ ถ้าเคย ขอให้เลิกเถอะ เพื่อสุขภาพผมและหนังศีรษะที่สะอาด ไร้รังแค...

1.อย่าขยี้เส้นผมหรือเกาหนังศีรษะแรงๆ ขณะสระ เพราะอาจทำให้เกิดการติดเชื้อ จนนำมาสู่ปัญหารังแคและผมร่วงเรื้อรัง



2.ไม่ควรใช้น้ำอุ่นจัดสระผม เพราะจะทำให้ไขมันธรรมชาติถูกชะล้างออกไป หนังศีรษะแห้ง และยังทำให้เส้นผมกระด้างด้วย

3.หลังการสระผมทุกครั้งควรเป่าผมให้แห้งและไม่ใช้อุณหภูมิสูง เพื่อลดการทำร้ายหนังศีรษะและเส้นผม

4. ยานอนหลับขณะที่ผมยังเปียกชื้น ซึ่งหากทำบ่อยเข้าความชื้นจะแพร่กระจายไปยังที่นอน หมอน และกลายเป็นเชื้อราสร้างความเสียหายในระยะยาวได้

5. อย่าปล่อยให้เส้นผมและหนังศีรษะมันเพราะถ้าหนังศีรษะที่มันจะทำให้เชื้อราเติบโตได้ดี ปัญหารังแคก็จะตามมา

6. หมั่นทำความสะอาดแปรงหรือหวีผมอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง เนื่องจากสิ่งสกปรกและน้ำมันที่ตกค้างอยู่ตามหวีและแปรงหลังจากหวีผม เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ของเชื้อโรคที่จะกลับเข้าสู่เส้นผมและหนังศีรษะได้ดี ท้ายนี้รังแคยังอาจสร้างความทรมานได้ ถ้าพักผ่อนไม่เพียงพอ หรือมีความเครียด

ที่มา : หนังสือพิมพ์บ้านเมือง โดย น.พ.สุรพงศ์ อำพันวงษ์

ข้อมูลจาก คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต