

ป้องกันผมพัง ปัญหาหัวใจ ในวันที่ฝุ่นละอองเต็ม

เมือง



ในวันที่ค่าฝุ่น PM 2.5 เยอะเกินมาตรฐาน ไม่ได้แค่ส่งผลกระทบต่อร่างกายโดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับทางเดินหายใจเพียงเท่านั้น แต่เส้นผมเองก็ได้รับผลกระทบที่หนักหนาสาหัสไม่แพ้กัน

การสวมหน้ากากอนามัยจึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันดูแลจากค่าฝุ่นละอองเกินมาตรฐานเหล่านี้ แต่ทราบไหมว่าการป้องกันเส้นผมจากฝุ่นละอองก็เป็นสิ่งสำคัญไม่แพ้กัน เพราะเส้นผมเป็นสิ่งที่ไม่สามารถป้องกันได้ 50-90 % เส้นผมจึงกลายเป็นแหล่งกักเก็บฝุ่นละอองชั้นดี โดยเฉพาะผู้ที่มีเส้นผมหนาหรือยาวซึ่งฝุ่นพิษนี้ส่งผลให้เกิดปัญหาเส้นผมแห้งกรอบ และผมร่วงตามมาในที่สุด จากสาเหตุการอุดตันของรูขุมขนบนหนังศีรษะ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งกำเนิดของสิวอักเสบ สิวผด ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดอาการผมร่วง ทางที่ดีควรอย่าปล่อยให้ฝุ่นพิษมีผลกระทบต่อ การดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ

คุณเดือนสว่าง คุณณัฏฐ์ กรรมการผู้จัดการ บริษัท เนเจอร์ อินสปาย จำกัด ผู้ผลิตและจัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ Kaff & Co. แนะนำวิธีการปกป้องดูแลไม่ให้เกิดปัญหาหนังศีรษะในวันที่ฝุ่นละอองเต็มเมืองว่า “ค่าฝุ่นละอองเกินมาตรฐานไม่ได้เพียงแค่เป็นสาเหตุของโรคในระบบทางเดินหายใจ แต่ยังเป็นตัวการสำคัญที่อาจจะทำให้ผมร่วงได้ในที่สุดจากสาเหตุการอุดตันของรูขุมขนบนหนังศีรษะ ยังเป็นแหล่งกำเนิดของสิวอักเสบ สิวผด ทางที่ดีควรอย่าปล่อยให้ฝุ่นพิษมีผลกระทบต่อ การดูแลเส้นผมและหนังศีรษะ”

วิธีป้องกันเส้นผมและหนังศีรษะ จากค่าฝุ่นละอองมีขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ดังนี้

1. งดสระผม หรือถักเปียทุกครั้งเมื่อต้องออกไปเผชิญฝุ่น การสระผม หรือถักเปีย จะเป็นการลดการกักเก็บฝุ่นละอองที่จะสามารถเข้ามาเกาะติดเส้นผม ซึ่งควรสระผมแต่พอดี หากสระผมจนเกินไป โอกาสที่ฝุ่นละอองจะถูกกักเก็บก็จะจะมีมากขึ้น และถ้าหากสระผมจนเกินไปก็อาจจะส่งผลกระทบต่อรากผมทำให้เกิดอาการผมร่วงได้ในอนาคต

2. อาบน้ำสระผมทันทีที่ถึงบ้าน การดูแลป้องกันเส้นผมจากฝุ่นละอองนั้น ไม่ควรปล่อยให้ฝุ่นละอองเกาะติดและกักเก็บในเส้นผมนานเกินไป เมื่อถึงบ้านควรอาบน้ำ รวมถึงสระผมทันทีเพื่อลดการก่อตัวของแบคทีเรียที่มาพร้อมกับฝุ่นที่สำคัญยังช่วยลดการอุดตันของรูขุมขนบนหนังศีรษะอีกด้วย

เลือกใช้แชมพูที่เหมาะสมกับสภาพหนังศีรษะ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้หนังศีรษะทำงานหนักจากส่วนผสมที่ไม่ตอบโจทย์ และที่สำคัญแชมพูที่ใช้ควรมีส่วนผสมในการชะล้าง กำจัดสารตกค้างทั้งจากฝุ่นละออง มลภาวะ และสารเคมีได้อย่าง

หมดจด