

ผมหงอก ... หัวหงอก ... ผมขาว

รศ.ดร.พิมลพรรณ พิทยานุกุล

ภาควิชาเภสัชกรรม คณะเภสัชศาสตร์ ม.มหิดล

สีเส้นผมเกิดจากเม็ดสีซึ่งรากผมสร้างขึ้นมา ทำให้เส้นผมมีสีต่างๆตามพันธุกรรม ถ้าเม็ดสีมีมากและเข้มข้น เส้นผมจะมีสีเข้ม แต่ถ้าเม็ดสีถูกสร้างมาน้อย เส้นผมก็จะอ่อน ระดับของเม็ดสีของเส้นผมจะเปลี่ยนแปลงได้ตามสภาพของร่างกาย ธรรมชาติของสีผมมีทั้งสีดำ เช่นคนเอเชีย สีน้ำตาลและสีบลอนด์ เช่น ชาวตะวันตก สีเส้นผมจะเกี่ยวข้องโดยตรงกับพันธุกรรม และสีผิวกับซินัยน์ตา

เส้นผมสีดำนับเป็นสีที่พบมากที่สุดของคนทั่วโลก รองลงมาคือผมสีน้ำตาลซึ่งพบทั่วไปในทวีปยุโรป เส้นผมสีดำโดยทั่วไปมักจะประกอบด้วยเม็ดสีเข้มข้นน้อยกว่าผมสีอื่นๆ สีดำของเส้นผมโดยธรรมชาติมีหลายชนิด ตั้งแต่สีดำจัดคล้ายผงถ่าน ดำอ่อน ดำน้ำตาล จนถึงดำน้ำเงิน

ผมสีเทาและผมสีขาว

ผมสีเทาหรือสีขาว ซึ่งมักเรียกกันว่าผมหงอกหรือหัวหงอก ข้อเท็จจริงทางวิทยาศาสตร์การแพทย์นั้น ไม่ได้มีสาเหตุจากการสร้างเม็ดสีขาวแทนเม็ดสีดำ แต่เกิดจากการที่รากผมไม่สร้างเม็ดสี ทำให้เส้นผมไม่มีสี กลายเป็นเส้นผมสีขาวหรือเทาเงินเมื่อสะท้อนแสง เส้นผมสีเทาหรือขาวมักเกิดขึ้นเมื่อคนเรามีอายุสูงวัย แต่ก็สามารถพบได้ในเด็กตั้งแต่อายุ 10 ปี ด้วยต้นเหตุเดียวกันคือรากผมไม่สร้างเม็ดสีให้เส้นผม ทำให้เส้นผมไม่มีสี ในบางกรณีผมสีเทาอาจเกิดได้จากโรคต่อมไทรอยด์ หรือในคนที่ร่างกายขาดวิตามินบี12

จากงานวิจัยปี ค.ศ.2005 ในวารสารการแพทย์พบว่าคนเอเชียจะเริ่มมีผมหงอกหรือผมขาวตั้งแต่อายุปลาย 30 ส่วนฝรั่งหรือชาวตะวันตกจะพบเส้นผมเริ่มขาวตั้งแต่อายุ 35 แต่ชาวอัฟริกัน-อเมริกันจะพบเส้นผมขาวได้ช้ากว่าเมื่ออายุประมาณ 45 ปีขึ้นไป ส่วนผู้ที่มิสีผิวและ เส้นผมเป็นสีเผือกนั้น มีสาเหตุจากเม็ดสีที่ร่างกายที่ถูกสร้างขึ้นมีน้อยมากนั่นเอง

ความเข้าใจที่ว่าถ้าดึงเส้นผมหงอกออก 1 เส้น ผมหงอกจะงอกขึ้นเป็นทวีคูณ เป็นความเข้าใจที่ไม่มีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์

ปัจจัยที่มีผลต่อสีผมธรรมชาติ

- อายุ** เด็กทารกแรกเกิดสีผมจะอ่อน และจะค่อยๆดำเข้มข้นตามวัยจนถึงวัยรุ่นและวัยเจริญพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงของสีผมจะเป็นไปโดยธรรมชาติเมื่ออายุเจ้าของสูงวัยขึ้นจนเป็นผมสีเทาหรือสีดอกเลาหรือสีผมหงอก บางคนเกิดมาก็มีผมขาวทั้งหัวซึ่งเป็นไปตามพันธุกรรมก็มี
- สาเหตุทางการแพทย์** เช่น คนที่มีปัญหาโรคภูมิคุ้มกันบกพร่องอย่างหนึ่งอย่างใด ทำให้เส้นผมต่างขาเป็นกลุ่มๆ คนที่มีปัญหาร่างกายขาดสารอาหาร มีผลทำให้เส้นผมไม่แข็งแรง ผมเส้นบางและเบา สีผมอ่อนและขาวไวกว่าอายุ เส้นผมที่ดำขาอาจเปลี่ยนแปลงเป็นน้ำตาลแดงคล้ายกากมะพร้าวเนื่องจากรากผมไม่สามารถผลิตเม็ดสีได้ปกติ หากร่างกายได้รับสารอาหารครบถ้วนและแข็งแรง สภาพเส้นผมจะกลับคืนมีชีวิตชีวาได้ในกรณีนี้ อีกกรณี เช่น คนที่มีปัญหาโรคโลหิตจางหรือซีด อาจมีผลทำให้เกิดเส้นผมขาวหรือหงอกได้เร็วเพราะรากผมขาดเลือดไปหล่อเลี้ยงหรือไม่เพียงพอ นอกจากนี้ทางการแพทย์ยังมีข้อ

สังเกตว่า คนที่มีอายุระหว่าง 50-70 ปี และมีเส้นผมขาวแต่มีขนคิ้วดำ มีสถิติว่าจะมีโรคเบาหวานร่วมด้วย เมื่อเปรียบเทียบกับคนวัยเดียวกันที่มีผมขาวและขนคิ้วสีขาวไปด้วยกัน

3. ปัจจัยร่วมอื่น ๆ เช่น

- คนที่สูบบุหรี่จะมีแนวโน้มของผมขาวเร็วกว่าคนไม่สูบบุหรี่ถึง 4 เท่า
- ผมขาวบางครั้งอาจค่อยๆ ดำขึ้นเมื่อร่างกายมีอาการอักเสบและกินยาบางชนิดร่วมด้วยซึ่งเป็นปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายต่อยารักษา
- คนที่อยู่ในเหตุการณ์ร้ายแรงที่ทำให้ร่างกายตกใจหรือเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้รากผมชะงักการเจริญเติบโตชั่วคราวและผมร่วงเป็นกระจุก อาจทำให้เห็นผมหงอกได้เร็วเหมือนหนึ่งผมหงอกชั่วคราว
- เมื่อคนเราอายุ 30 เส้นผมจะหงอกขาวเพิ่มขึ้นประมาณ 10-20% ทุกๆ 10 ปี
- คนที่ทำงานหนักเกินไป ร่างกายพักผ่อนน้อย รวมทั้งการรับประทานอาหารไม่ครบหมู่ ทำให้การเจริญเติบโตของรากผมไม่แข็งแรง นอกจากเส้นผมหลุดร่วงได้ง่ายแล้ว การสร้างเม็ดสีก็ลดน้อยลงทำให้เส้นผมขาว

4. เป็นที่น่าเสียดใจที่ไม่พบว่ามีอาหารชนิดพิเศษอย่างหนึ่งอย่างใด หรืออาหารเสริมพิเศษชนิดใด รวมทั้งไม่พบหลักฐานทางการแพทย์ว่าโปรตีนเสริมหรือวิตามินใด ๆ ที่สามารถเสริมเพื่อชะลอหรือยับยั้งการเกิดผมสีขาวหรือผมหงอกได้

คุณค่าอาหารและวิตามินที่มีประโยชน์บำรุงให้เส้นผมแข็งแรง เช่น

วิตามินเอ จำเป็นต่อสุขภาพหนังศีรษะและเส้นผมที่แข็งแรง พบทั่วไปในผักใบเขียวเข้ม ผลไม้สีส้มและสีเหลือง

วิตามินบี ช่วยควบคุมการหลั่งของน้ำมันธรรมชาติเพื่อหล่อลื่นเส้นผมให้เงางามและชุ่มชื้น พบในผักใบเขียว มะเขือเทศ ถั่วลิสง โยเกิร์ต และธัญพืช

แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เหล็ก สังกะสี ทองแดง ช่วยบำรุงให้เส้นผมแข็งแรง ได้จากแหล่งอาหาร เช่น เนื้อแดง เนื้อไก่ ไข่แดง อาหารทะเล และธัญพืช

โปรตีน ช่วยบำรุงให้เส้นผมเงางามและมีความยืดหยุ่นดี ไม่ขาดตอน พบทั่วไปในเนื้อสัตว์ ไข่ เต้าหู้ ฯลฯ