

## 9 สาเหตุผมร่วง ผมบาง ที่ทำให้ผู้หญิงต้องกังวล รู้แล้วเลี่ยงซะ



### 9 สาเหตุของผมร่วง ผมบาง

#### 1. ความเครียด

ถ้าคุณกำลังรู้สึก เครียดหรือกดดันในช่วงนี้ ผมร่วงอาจเป็นผลลัพธ์จากความเครียดของคุณค่ะ เพราะเมื่อร่างกายเราเครียดฮอร์โมนในร่างกายจะทำงานผิดปกติ ซึ่งส่งผลให้เส้นผมอยู่ในระยะพัก (Telogen phase) นานเกินไป ผมก็จะร่วงมากขึ้น วิธีแก้ไขคือ พยายามผ่อนคลายให้ตัวเอง เช่น การทำสมาธิ หรือการออกกำลังกาย จะช่วยลดความเครียดได้เยอะเลยล่ะ

#### 2. ฮอร์โมนไม่สมดุล

การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกายไม่ว่าจะเป็นช่วงตั้งครรภ์, คลอดลูก หรือช่วงที่มีประจำเดือน อาจทำให้ผมร่วงได้มากกว่าปกติ ในช่วงตั้งครรภ์ฮอร์โมนจะเพิ่มขึ้น ทำให้ผมดูหนาขึ้น แต่หลังคลอดผมอาจร่วงเยอะ เพราะฮอร์โมนกลับมากดที่นอกจากนี้ ในช่วงวัยทองก็อาจทำให้ผมบางลงได้เช่นกัน

#### 3. การทานอาหารที่ไม่สมดุล

คุณผู้หญิงหลายคน มักจะพยายามควบคุมอาหารเพื่อรักษารูปร่างให้สมส่วน แต่บางครั้งการทานอาหารที่ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอาจทำให้ผมร่วงได้ค่ะ เพราะการขาดสารอาหาร เช่น วิตามินบี12, ธาตุเหล็ก, โปรตีน และสังกะสี จะทำให้ผมไม่แข็งแรงและร่วงง่ายขึ้น ดังนั้น ต้องการอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่ เพื่อให้อวัยวะแข็งแรง

#### 4. การใช้สารเคมีรุนแรง

การทำสีผม, ยืดผม หรือการใช้ผลิตภัณฑ์จัดแต่งทรงผมที่มีสารเคมีรุนแรง สามารถทำให้เส้นผมอ่อนแอและขาดหลุดร่วงได้ง่ายขึ้นค่ะ ควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่อ่อนโยนและใช้สารเคมีน้อย ๆ หรืออาจลองทรีตเมนต์จากสารสกัดธรรมชาติ เพื่อบำรุงเส้นผมให้แข็งแรงขึ้น

#### 5. การใช้ความร้อนสูง

การใช้เครื่องเป่าผม, เครื่องหนีบผม หรือเครื่องม้วนผมที่มีความร้อนสูงอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เส้นผมแห้งและแตกหักได้ ซึ่งอาจทำให้ผมร่วงมากขึ้นค่ะ หากจำเป็นต้องใช้ความร้อน ควรเลือกเครื่องที่มีการควบคุมอุณหภูมิและใช้สเปร์ยกันความร้อนก่อนเสมอ

#### 6. ปัญหาผมที่เกี่ยวกับกรรมพันธุ์

ถ้าผู้หญิงคนใดในครอบครัวของคุณ เคยมีปัญหาผมร่วงหรือผมบางที่มาจากกรรมพันธุ์ นั่นอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คุณต้องประสบปัญหาผมร่วงไปด้วยเช่นกันค่ะ การที่ผมร่วงตามธรรมชาตินี้ยังไม่สามารถป้องกันได้ แต่เราสามารถหลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์บำรุง เพื่อชะลอการร่วงและทำให้ผมดูหนาขึ้นได้

#### 7. การใช้ยาบางชนิด

การทานยาบางชนิด เช่น ยาคุมกำเนิด, ยาคุมเคมีบำบัด หรือยาต้านเศร้า อาจทำให้เกิดผลข้างเคียงที่ทำให้ผมร่วงได้ค่ะ ซึ่งถ้าคุณรู้สึกว่าคุณร่วงมากหลังจากทานยาชนิดใดชนิดหนึ่ง ควร

ไปปรึกษาแพทย์เพื่อหาวิธีจัดการ

#### 8. การนอนหลับไม่เพียงพอ

การนอนหลับไม่เพียงพอ ส่งผลต่อสุขภาพโดยรวมและยังทำให้ผมร่วงได้ค่ะ เพราะการนอนพักผ่อนน้อยจะทำให้การทำงานของเซลล์ในร่างกายผิดปกติ ส่งผลให้การเติบโตของเส้นผมช้าลง ผมอาจร่วงมากขึ้น ดังนั้น ควรนอนหลับให้ได้ 7-8 ชั่วโมงต่อคืน เพื่อให้ผมแข็งแรง

#### 9. การสัมผัสกับมลพิษ

มลพิษในอากาศก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้ผมร่วงได้ค่ะ เพราะมลพิษและฝุ่นละอองสามารถเข้าไปทำลายเส้นผมและหนังศีรษะได้ การสัมผัสกับมลพิษบ่อย ๆ อาจทำให้เส้นผมอ่อนแอและหลุดร่วง วิธีป้องกันง่าย ๆ คือ การใส่หมวกหรือผ้าคลุมศีรษะเมื่อออกจากบ้าน และควรทำความสะอาดเส้นผมให้สะอาด หลังจากอยู่ในพื้นที่ที่มีมลพิษ

ถ้าคุณผู้หญิงรู้ว่าผมร่วงเกิดจากอะไรแล้ว ก็สามารถหาวิธีดูแลรักษาได้ หลีกเลี่ยงสิ่งที่ทำให้ผมเสีย และบำรุงให้ผมกลับมามีสุขภาพดีขึ้น อย่างไรก็ตามอาหารที่มีประโยชน์ และพักผ่อนให้เพียงพอ เพื่อสุขภาพผมที่แข็งแรงไปตลอด



บริษัท เทคโทรนิค จำกัด

เลขที่ 14 ซอยสามแยกบางพาศ อ.สุขุมวิท

ต.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง

เรื่อง ขัดเงินเป็นศรระหว่างกลาง

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท เทคโทรนิค จำกัด

ด้วยมติที่ประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 เมื่อวันที่ 18 เมษายน 2568 ณ สำนักงาน เลขที่ 14 ซอยสามแยกบางพาศ อ.สุขุมวิท ต.เนินพระ อ.เมือง จ.ระยอง ได้อนุมัติให้จ่ายเงินปันผลระหว่าง กลางให้กับผู้ถือหุ้นในอัตราหุ้นละ 60 บาท (หกสิบบาทถ้วน) ประกาศตามรายชื่อผู้ถือหุ้น ณ วันที่ 18 เมษายน 2568 ในจำนวนหุ้นทั้งหมด 200,000 หุ้น คิดเป็นเงิน 12,000,000 บาท (สิบสองล้านบาทถ้วน) โดยบริษัทฯ กำหนดจะจ่ายเงินปันผลให้กับผู้ถือ กลางในวันที่ 17 พฤษภาคม 2568

จึงเรียนมาเพื่อทราบ

ประกาศมา ณ วันที่ 24 เมษายน 2568



( นายชัชวาล เตตจันทร์เกิด )

กรรมการ

14 Soi Somyakbypass, Sukhumvit Rd., Muangyong, Rayong 21150 Tel. : 66 3868 0103.5  
Fax : 66 3868 0106

การแกล้งกรรม ไม่ใช่ไปทำพิธีกับพระ  
ใครก็แกล้มไม่ได้หรอก  
“กรรม” คือการกระทำ  
“การแกล้งกรรม” ก็คือการแกล้งพฤติกรรม  
เคยทำชั่วก็หยุดซะ  
ทำดีอยู่แล้ว ก็ทำให้ดียิ่งขึ้น

หลวงปู่ลำปา กิตติโส

ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้ สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้พิมพ์  
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นผู้โฆษณา  
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นบรรณาธิการ  
สืบตรีศิวพล จาริรัตน์ชัยกุล เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาวกมล คักดาเดช

(นางสาวกมล คักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

