

7 สาเหตุที่ทำให้ผู้ชายหัวล้าน พร้อมแนะวิธีรับมือที่มีประสิทธิภาพ



หัวล้านเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในผู้ชาย โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยกลางคนหรือสูงอายุ แต่ความจริงแล้วปัญหาหัวล้านอาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุที่แตกต่างกัน การรู้สาเหตุและวิธีการรับมือจะสามารถช่วยลดปัญหาหรือชะลอการเกิดปัญหานี้ได้ เราจึงจะมาพูดถึง 7 สาเหตุที่ทำให้ผู้ชายหัวล้าน พร้อมแนะนำวิธีการรับมือที่มีประสิทธิภาพ ให้คุณได้ลองนำไปใช้กัน

1. พันธุกรรม

สาเหตุที่พบได้บ่อยที่สุดในปัญหาหัวล้านของผู้ชาย คือ พันธุกรรม หากครอบครัวมีประวัติหัวล้าน คุณผู้ชายก็มีโอกาสที่จะหัวล้านตามไปด้วย โดยไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้

วิธีรับมือ : เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยลดการหลุดร่วงของเส้นผม เช่น มินอกซิديل (Minoxidil) ซึ่งเป็นยาที่ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผม และอาจพิจารณาการปลูกผมที่เป็นทางเลือกในการแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน

ระดับฮอร์โมนในร่างกายมีผลต่อสุขภาพเส้นผม โดยเฉพาะฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ที่สามารถกระตุ้นให้เกิดการหลุดร่วงของเส้นผม และการเปลี่ยนแปลงในวัยกลางคน สามารถเพิ่มความเสี่ยงในปัญหาหัวล้านได้

วิธีรับมือ : ปรึกษาเพื่อควบคุมระดับฮอร์โมน เช่น ฟินาสเทอไรด์ (Finasteride) ซึ่งช่วยลดการผลิต DHT (Dihydrotestosterone) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการหลุดร่วงของเส้นผม นอกจากนี้ การตรวจระดับฮอร์โมนกับแพทย์ก็สามารถช่วยให้เข้าใจสาเหตุได้ชัดเจนมากขึ้น

3. ความเครียด

ความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ สามารถส่งผลให้เส้นผมร่วงได้ เพราะเมื่อเครียดระดับคอร์ติซอลในร่างกายจะสูงขึ้น ซึ่งมีผลทำให้รากผมอ่อนแอ

วิธีรับมือ : หาวิธีผ่อนคลาย เช่น การฝึกสมาธิ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หรือการนอนหลับให้เพียงพอ จะสามารถช่วยลดความเครียดได้ ซึ่งจะช่วยลดการหลุดร่วงของเส้นผมได้เป็นอย่างดี

4. การขาดสารอาหาร

การขาดสารอาหารที่จำเป็น เช่น วิตามิน B, ธาตุเหล็ก และสังกะสี อาจส่งผลให้เส้นผมไม่แข็งแรงและหลุดร่วงได้ง่าย

วิธีรับมือ : การรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน เช่น ผักใบเขียว, ปลา, ไข่, ถั่ว และผลไม้ รวมถึงการทานวิตามินเสริมเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่จำเป็นในการบำรุงเส้นผม

5. การใช้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมาะสม

การใช้แชมพูหรือผลิตภัณฑ์ที่มีสารเคมีรุนแรง อาจทำลายสุขภาพเส้นผมและหนังศีรษะ โดยเฉพาะแชมพูที่มีซัลเฟตสูง ซึ่งสามารถทำให้เส้นผมแห้งและขาดหลุดร่วงได้ง่าย

วิธีรับมือ : ควรเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ดูแลเส้นผมที่อ่อนโยน และไม่มีสารเคมีรุนแรง เช่น แชมพูที่ปราศจากซัลเฟต และใช้ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมจากธรรมชาติช่วยบำรุงเส้นผม

6. โรคบางชนิด

บางโรค เช่น โรคเกาต์, โรคต่อมไทรอยด์ หรือโรคโลหิตจางสามารถทำให้เกิดการหลุดร่วงของเส้นผมได้ เพราะโรคเหล่านี้

นี้มีผลต่อระบบการไหลเวียนของเลือดและการเจริญเติบโตของเส้นผม

วิธีรับมือ : แนะนำการพบแพทย์ เพื่อทำการตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง หากพบว่าเป็นโรคที่มีผลต่อเส้นผม การรักษาโรคที่เป็นอยู่จะช่วยให้เส้นผมกลับมาแข็งแรงขึ้น

7. การใช้ยาบางประเภท

การใช้ยาบางชนิด เช่น ยารักษาความดันโลหิตสูง หรือยาที่ใช้รักษาโรคเรื้อรังบางชนิด อาจมีผลข้างเคียงทำให้เส้นผมหลุดร่วงได้ง่าย

วิธีรับมือ : หากการใช้ยามีผลข้างเคียงที่ทำให้เส้นผมหลุดร่วง ควรปรึกษาแพทย์เพื่อปรับยาหรือหาแนวทางการรักษาในรูปแบบอื่น ๆ ที่ไม่ส่งผลกระทบต่อเส้นผมมากเกินไป ปัญหาหัวล้านในคุณผู้ชายอาจเกิดจากหลายสาเหตุ แต่การรู้ถึงสาเหตุและวิธีรับมือที่เหมาะสม จะช่วยให้คุณผู้ชายสามารถลดปัญหาหรือชะลอการหลุดร่วงของเส้นผมได้

เช่น การใช้ผลิตภัณฑ์บำรุงผมที่เหมาะสม, การดูแลสุขภาพจิตใจ, การรักษาสุขภาพกาย และการปรึกษาแพทย์เมื่อมีปัญหาสุขภาพล้วนเป็นวิธีที่ช่วยรักษาเส้นผมให้แข็งแรงและลดการสูญเสียได้ดียิ่งขึ้น

บริษัท ดีอาร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด

3 ซอยพชรเกษม 3 แขวง 5 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร 10600

วันที่ 27 เมษายน พ.ศ. 2568

เรื่อง ขอเชิญประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568

เรียน ท่านผู้ถือหุ้น บริษัท ดีอาร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด

ด้วยคณะกรรมการบริหารของ บริษัท ดีอาร์ คอร์ปอเรชั่น จำกัด มีมติให้เรียกประชุมสามัญผู้ถือหุ้น ครั้งที่ 1/2568 ในวันที่ 14 พฤษภาคม 2568 เวลา 09.00 น. ณ สำนักงานเลขที่ 3 ซอยพชรเกษม 3 แขวง 5 แขวงวัดท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร เพื่อพิจารณาเรื่องต่าง ๆ ตามระเบียบวาระดังต่อไปนี้

วาระที่ 1 รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ผ่านมา

วาระที่ 2 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมหนังสือเรียกผู้ถือหุ้น ข้อ 3. ดังนี้

“ ข้อ 3. วัตถุประสงค์แห่งการของบริษั 33 ข้อ ดังปรากฏในแบบ ว. ที่แนบ ”

วาระที่ 3 พิจารณาแก้ไขเพิ่มเติมข้อบังคับของบริษั

วาระที่ 4 พิจารณาเรื่องอื่นๆ (ถ้ามี)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบพร้อมวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าว

ขอแสดงความนับถือ

ชณิศร์ สรรค์ ศรีวิทยากุล

(นายชณิศร์ สรรค์ ศรีวิทยากุล)

กรรมการ

พ่อแม่เป็นอะไรทุกอย่างให้เรา
เป็นพระของเรา เป็นพระพรหมของเรา
เป็นครูคนแรกของเรา
เป็นผู้ที่เราควรเคารพกราบไหว้
บูชาสักการะทุกคำเข้า
ปัญญานันทภิกขุ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

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

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ) **นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

