

“โรคไต” ทำให้ผมร่วงจริงหรือ? สำรวจความเชื่อมโยงและ แนวทางดูแล



โรคไต กับปัญหา “ผมร่วง” สัญญาณที่ร่างกายกำลังฟ้องว่าระบบภายในไม่สมดุล

ปัญหาผมร่วง ผมบาง เป็นเรื่องที่หลายคนกังวลและมักมองหาสาเหตุทั่วไป เช่น ความเครียด การขาดวิตามิน หรือกรรมพันธุ์ แต่แท้จริงแล้ว สุขภาพของเส้นผมอาจสะท้อนถึงปัญหาสุขภาพภายในที่สำคัญอย่าง “โรคไต” ได้ โรคไต โดยเฉพาะภาวะไตวายเรื้อรัง มักส่งผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ทั่วร่างกาย

เมื่อไตสูญเสียความสามารถในการกรองของเสียและรักษาความสมดุลของแร่ธาตุ ย่อมทำให้เกิดผลกระทบเป็นลูกโซ่ และสุขภาพของเส้นผมก็เป็นหนึ่งในสัญญาณที่ร่างกายแสดงออกมา บทความนี้จะพาไปสำรวจความเชื่อมโยงระหว่างโรคไตกับปัญหาผมร่วง และแนวทางการดูแลสุขภาพตนเองเบื้องต้น

สาเหตุที่ผู้ป่วยโรคไตมักมีปัญหาผมร่วง

ปัญหาผมร่วง ผมบาง หรือเส้นผมเปราะขาดง่ายในผู้ป่วยโรคไต ไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียว แต่เป็นผลมาจากหลายปัจจัยที่ทำงานร่วมกัน ซึ่งเกี่ยวข้องกับการทำงานที่บกพร่องของไตและผลกระทบต่อการร่างกาย

1. ภาวะขาดสารอาหาร (Malnutrition)

ผู้ป่วยโรคไตมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดภาวะขาดสารอาหาร โดยเฉพาะในระยะที่ต้องจำกัดอาหารอย่างเข้มงวด การจำกัดโปรตีน ซึ่งเป็นส่วนประกอบหลักของเส้นผม อาจทำให้การสร้างเส้นผมหยุดชะงักและหลุดร่วง นอกจากนี้ การดูดซึมและสมดุลของแร่

ธาตุที่ผิดปกติ เช่น การขาดธาตุเหล็ก สังกะสี และวิตามินบี ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อวงจรชีวิตของเส้นผม

2. ภาวะโลหิตจาง (Anemia)

ไตมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมน “อีริโทรพอยติน” เพื่อกระตุ้นการสร้างเม็ดเลือดแดง เมื่อไตเสื่อมลง การผลิตฮอร์โมนนี้จะลดลง นำไปสู่ภาวะโลหิตจาง (ซีด) ภาวะนี้ทำให้การลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังรากผม (Hair Follicles) ลดลง ทำให้รากผมไม่ได้รับสารอาหารเพียงพอ ส่งผลให้เส้นผมอ่อนแอและหลุดร่วงง่ายกว่าปกติ

3. การไหลเวียนโลหิตและปัจจัยอื่น ๆ

การที่ไตไม่สามารถขับของเสียและรักษาสมดุลเกลือแร่ อาจส่งผลกระทบต่อระบบไหลเวียนโลหิตโดยรวม ทำให้เลือดไปเลี้ยงบริเวณหนังศีรษะได้ไม่เต็มที่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่ทำให้รากผมอ่อนแอ นอกจากการไหลเวียนโลหิตแล้ว ความเครียดจากการต่อสู้กับโรคเรื้อรังและการใช้ยาบางชนิดในการรักษาโรคไต ก็สามารถเป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้ผมร่วงได้เช่นกัน

แนวทางการดูแลและจัดการปัญหาเส้นผมสำหรับผู้ป่วยโรคไต

การแก้ไขปัญหามาร่วมกันในผู้ป่วยโรคไต ควรเน้นการจัดการต้นตอของโรค หากต้นตอของโรคยังไม่ได้รับการจัดการ ปัญหาเส้นผมก็จะยังคงอยู่ ดังนั้น การปฏิบัติตามแผนการรักษาของแพทย์ถือเป็นหัวใจสำคัญที่สุด

รักษาสมาดุลของโรคไตเป็นหลัก: การควบคุมโรคไตให้อยู่ในภาวะที่สงบ ชะลอการเสื่อมของไต และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด เมื่อร่างกายเข้าสู่ภาวะสมดุล ปัญหาผมร่วงมักจะค่อย ๆ ดีขึ้นเอง

ปรึกษาแพทย์และนักโภชนาการ: ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อวางแผนการรับประทานอาหารที่เหมาะสม ให้ได้สารอาหารที่เพียงพอโดยไม่กระทบต่อค่าไต ห้ามซื้อวิตามินหรืออาหารเสริมรับประทานเองโดยเด็ดขาด เนื่องจากอาจมีผลต่อการทำงานของไตได้

จัดการภาวะโลหิตจาง: หากมีการวินิจฉัยว่ามีภาวะโลหิตจาง การรักษาตามคำสั่งแพทย์ เช่น การให้ธาตุเหล็ก จะช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนเพียงพอ และช่วยลดปัญหามาร่วมที่มาจากสาเหตุนี้

ดูแลเส้นผมอย่างอ่อนโยน: หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีรุนแรง เช่น การย้อม ตัด ยืด หรือการใช้ความร้อนสูง เพราะผมที่อ่อนแออยู่แล้วอาจเสียหายมากขึ้น ควรเน้นการสระและเป่าผมอย่างนุ่มนวล

สรุปความเชื่อมโยงระหว่างโรคไตกับผมร่วง

ผมร่วงในผู้ป่วยโรคไตถือเป็นสัญญาณที่ร่างกายกำลังฟ้องว่า “ระบบภายในกำลังไม่สมดุล” โดยมีสาเหตุหลักมาจากภาวะขาดสารอาหาร ภาวะโลหิตจาง และการไหลเวียนเลือดที่ไม่ดีพอ หากคุณหรือคนใกล้ชิดเป็นโรคไตและกำลังประสบปัญหาผมร่วงอย่างหนัก ควรแจ้งอาการนี้ให้แพทย์ผู้ดูแลทราบ เพื่อประเมินหาสาเหตุที่แท้จริงและวางแผนการรักษาที่ต้นตอ ซึ่งจะส่งผลดีต่อสุขภาพโดยรวมและสุขภาพเส้นผมในระยะยาว

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม

หลวงพ่อบุญน ภัณฑิโร



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)

นางสาวกนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

