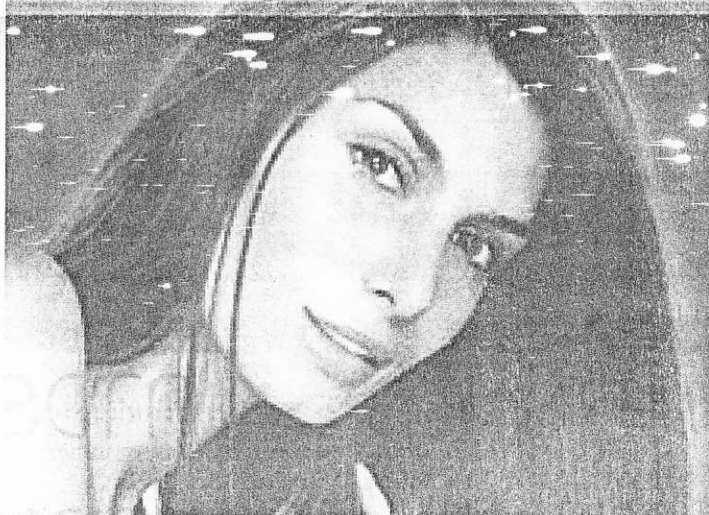


สวยอย่างฉลาด

นางสาว พัทธมน พิทยานุกูล • คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

สารพัดแชมพู เลือกอย่างไรดี



ทำไมการสระผม จึงเป็นเรื่องสำคัญ

เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะอากาศที่ร้อนและชื้นเกือบตลอดทั้งปีของประเทศไทย ประกอบกับเส้นผมคนไทยและคนเอเชียส่วนใหญ่จะหนาและดก ทำให้หนังศีรษะและเส้นผมมักจะอับชื้นด้วยสิ่งสกปรกที่ร่างกายขับออกมา เช่น น้ำเหงื่อและไขมัน

แชมพูที่ดีควรเป็นอย่างไร

แชมพูสระผมที่ดีและเหมาะสมควรจะทำหน้าที่ชำระล้างสิ่งสกปรกออกจากหนังศีรษะได้หมดจดโดยไม่ก่อให้เกิดอาการระคายเคืองต่อหนังศีรษะและไม่ทำให้เส้นผมแห้งแตกปลาย ในขณะที่เดียวกันควรมีส่วนช่วยให้เส้นผมนุ่ม ลื่น และช่วยสงวนหวีเส้นผมได้ง่ายเมื่อผมแห้ง

ส่วนประกอบสำคัญ ในแชมพูสระผม

1. สารทำความสะอาดชนิดที่มีคุณภาพทางเคมีดีพอสมควร มีปริมาณความเข้มข้นที่เหมาะสม ไม่เข้มข้นเกินไปและไม่ต่ำจนเกินไป

2. สารคอนดิชันนิงซึ่งเป็นสารช่วยเคลือบเส้นผม ช่วยให้เส้นผมนุ่ม ลื่นไม่พันกัน และยังช่วยปกป้องเส้นผมสิ่งแวดล้อมภายนอกได้บ้าง

หลักในการเลือกซื้อแชมพูสระผม

- **แชมพูสระผมผู้ใหญ่** ขอแนะนำว่าไม่ควรเลือกชนิดที่มีฟองมากเกินไป เพราะสารทำความสะอาดเหล่านั้นมักจะมีคุณภาพทางเคมีที่ต่ำ ไม่เหมาะกับเส้นผมและผิวหนังเหมาะที่จะเป็นส่วนผสมในน้ำยาล้างจาน หรือน้ำยาถูพื้นมากกว่า สังเกตได้ง่าย ๆ ว่าเมื่อสระผมด้วยแชมพูที่มีฟองมาก ๆ และสระเป็นประจำ เส้นผมจะแห้ง แตกปลาย และไร่น้ำหนัก การใช้แชมพูที่มีส่วนผสมของสารคอนดิชันนิง จะช่วยรักษาคุณภาพเส้นผมได้พอสมควร ส่วนสารอาหารอื่น ๆ ที่ใส่เสริมในแชมพู เช่น วิตามินชนิดต่าง ๆ อโลอีว่า หรือสารสกัดสมุนไพรอื่น ๆ ที่โฆษณาว่าให้ประโยชน์ต่อเส้นผม นั้น ในความเป็นจริงไม่มีส่วนช่วยให้เส้นผมที่เสียไปแล้วดีขึ้นเลย ผู้ที่มีผมเสียเพราะได้รับการแต่งสีผม ดัดผม ควรจะตัดผมที่เสียทิ้งไปโดยไม่ต้องเสียตาย
- **แชมพูสำหรับเด็ก** จะมียอดประกอบที่แตกต่างจากแชมพูสำหรับผู้ใหญ่ตรงที่ว่า สารทำความสะอาดจะมีคุณภาพที่อ่อนละมุนต่อผิวหนังมากที่สุด ที่สำคัญสูตรแชมพูสำหรับเด็กจะไม่มีสารคอนดิชันนิง เพราะเส้นผมเด็กบางไม่หนาและไม่ดกเหมือนผู้ใหญ่ จึงไม่ควรให้เด็กใช้แชมพูผู้ใหญ่และการที่ผู้ใหญ่ใช้แชมพูเด็ก ก็จะทำให้ไม่ได้รับประโยชน์ต่อเส้นผมเท่าที่ควร
- **แชมพูสมุนไพร** หากถามว่ามีความจำเป็นมากน้อยเพียงไร ให้ประโยชน์ได้มากมายต่อเส้นผม จริงหรือ คงตอบว่าไม่จริง เพราะหลักคือใช้แชมพูเพื่อทำความสะอาดเส้นผมและหนังศีรษะเท่านั้น หากต้องการใช้สมุนไพร ควรใช้สมุนไพรสดเช่นในสมัยโบราณจะให้ผลดีที่สุด เช่น น้ำมันจากผลมะตูม และประจําตีควาย ทั้งสองชนิดมีคุณสมบัติเป็นสารทำความสะอาดที่ดี ในสมัยโบราณมีการนำมาใช้ทั้งขี้ผึ้งและสระผม แต่ถ้านำสารสกัดมาผสมในแชมพูสระผมที่มีสารทำความสะอาดชนิดสังเคราะห์แล้วประโยชน์จากสมุนไพรจะไม่เกิด อาจให้ผลตรงกันข้ามด้วยซ้ำไปเพราะการนำสมุนไพรมาใช้ ควรจะใช้เป็น หรือผ่านขบวนการสกัดที่เหมาะสม มิฉะนั้นคุณค่าจะสูญสลายไป นอกจากนี้แชมพูที่ดีที่ได้มาตรฐานควรจะมีการปรับพีเอชให้เป็นกลางเพื่อไม่ให้ระคายเคืองหนังศีรษะ ควรมีการเติมสารต้านเชื้อจุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพ เพราะสารสกัดสมุนไพร หรือสมุนไพรสด เชื้อจุลินทรีย์มักจะเจริญเติบโตได้ง่าย หากใช้แชมพูสมุนไพรที่ไม่ได้ผ่านขบวนการผลิตที่ได้มาตรฐาน อาจมีปัญหาน้ำหนังศีรษะคัน ผมห่วงได้ ส่วนใหญ่มักเกิดจากการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์จากสมุนไพร หากพบปัญหาที่ว่าไปนี้ ควรหยุดใช้แชมพูที่กำลังใช้อยู่ทันที
- **แชมพูผสมสารซิงค์สังกะสี** สำหรับผู้ที่มีปัญหาน้ำหนังศีรษะคัน มีรังแค ควรเลือกใช้แชมพูประเภทนี้ เช่น ซิงค์ไพริไทออน การจะใช้ให้ผลควรมีการใช้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 2-3 เดือนก่อนจะหยุดใช้ แต่หากยังไม่ได้ผล ควรพิจารณาเปลี่ยนไปใช้แชมพูผสมสารต้านเชื้อรา ซึ่งแชมพูกลุ่มนี้ถูกจัดเป็นตำรับยา จะมีจำหน่ายในร้านขายยาเท่านั้น

