

รักษาผมร่วง ระงับผมหงอกก่อนวัย ด้วยไบโอตินได้จริงหรือ



“ไบโอติน” เป็นหนึ่งในชื่อยาหรือผลิตภัณฑ์เสริมอาหารที่กำลังเป็นที่นิยมจากการโฆษณาเผยแพร่ตามสื่อต่างๆ เชิญชวนให้ซื้อหารับประทานด้วยสรรพคุณที่น่าสนใจ คือ “รักษาผมร่วง ศีรษะล้าน ระงับการเกิดผมหงอกก่อนวัย” คอลัมน์สารพันเรื่องยาลฉบับนี้จึงชวนมาหาคำตอบกันว่าไบโอตินรักษาผมร่วง และระงับผมหงอกได้จริงหรือ?

ไบโอติน วิตามินช่วยสร้างเซลล์ใหม่

ไบโอติน เป็นวิตามินที่จัดอยู่ในกลุ่มวิตามินบีซึ่งละลายได้ดีในน้ำ มีชื่อเรียกอื่นๆ ทั้งวิตามินเอช วิตามินบี 7 หรือแม้แต่นิโคตินาไมด์ อาร์ วิตามินชนิดนี้ไม่เพียงแต่จะทำหน้าที่ช่วยระบบเผาผลาญในร่างกายเท่านั้น แต่ยังช่วยในการเจริญเติบโตของเซลล์ต่างๆ ในร่างกาย โดยเฉพาะเซลล์ที่สร้างใหม่และแบ่งตัวอยู่ตลอดเวลา เช่น เส้นผม เล็บ และผิวหนัง เป็นต้น

ปกติแล้วร่างกายจะได้รับไบโอตินธรรมชาติในปริมาณที่เพียงพอต่อความต้องการในแต่ละวัน คือ 100 - 150 ไมโครกรัม/วัน โดยมีที่มาจาก 2 แหล่ง คือ การสังเคราะห์ของแบคทีเรียในลำไส้ใหญ่ และอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน อย่างไรก็ตามก็อาจพบสาเหตุที่ทำให้ร่างกายเกิดภาวะขาดไบโอตินได้บ้าง เช่น การขาดสารอาหารระหว่างตั้งครรภ์ ระบบทางเดินอาหารทำงานลดลง การทานยาบางชนิดเป็นเวลานาน การดื่มแอลกอฮอล์และสูบบุหรี่ รวมถึงการทานไซทาลีนเป็นประจำ เป็นต้น ซึ่งลักษณะอาการที่บ่งชี้ว่าร่างกายขาดไบโอตินมีดังนี้คือ สีผมเปลี่ยน ผมหงอกก่อนวัย ผมหลุดร่วง ผิวหนังแห้งอักเสบง่าย มีผื่นแดงขึ้นรอบดวงตา จมูก และปาก เล็บเปราะหัก อ่อนเพลีย ซึมเศร้า ขาบบริเวณแขนขา ชีต ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เป็นตะคริวที่ท้อง และคลื่นไส้อาเจียน

อาหารประเภทใดบ้างที่มีไบโอตินสูง?

เนื้อสัตว์ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ และไข่แดง
 อาหารทะเล ไข่แดง ปลาเนื้อขาว ปลาซาร์ดีน แซลมอน หอยนางรม และน้ำมันปลา
 ถั่วและธัญพืช ไข่แดง ถั่วเปลือกแข็ง ถั่วเหลือง ข้าวกล้อง และข้าวโพด
 ผักและผลไม้ เช่น กว๊าว แอปเปิ้ล มะเขือเทศ และกะหล่ำปลี
 นอกจากนี้ยังพบได้มากใน นม เนย และโยเกิร์ต

ไบโอตินคุณสมบัติช่วยบำรุง แต่ยังไม่ได้ช่วยแก้ผมร่วง

ปัจจุบันยังไม่มีหลักฐานงานวิจัยที่สนับสนุนหรือยืนยันชัดเจนเกี่ยวกับการใช้ไบโอตินสำหรับรักษาภาวะผมร่วงในผู้ที่ไม่มีภาวะขาดไบโอติน หรือในกรณีที่ได้รับประทานเป็นอาหารเสริมเพื่อบำรุงเส้นผม แต่หากต้องการรับประทานก็มีข้อมูลจากต่างประเทศแนะนำให้ใช้วันละ 600 - 2,400 ไมโครกรัม โดยยังไม่มียาทางการแพทย์ออกฤทธิ์ใดๆ ที่รุนแรง เนื่องจากไบโอตินไม่มีการสะสมในเนื้อเยื่อชั้นไขมัน ทำให้เมื่อบริโภคในปริมาณที่มากกว่าร่างกายก็สามารถกำจัดออกได้ดีทางปัสสาวะ อย่างไรก็ตามหากจะรับประทานไบโอตินเพื่อรักษาผมร่วง ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ผู้เชี่ยวชาญก่อน เพราะผมร่วงมักมีสาเหตุมาจากปัจจัยด้านอื่นได้ เช่น พฤติกรรม และพันธุกรรม มากกว่าจากสาเหตุการขาดไบโอติน เนื่องจากมีรายงานจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา (อย.) พบว่าไบโอตินอาจรบกวนผลการตรวจเลือดได้ จึงแนะนำให้หยุดรับประทานไบโอตินอย่างน้อย 8 - 72 ชั่วโมง ก่อนตรวจเลือดทุกครั้ง

6 พฤติกรรมเพื่อป้องกันปัญหาผมร่วงแบบไม่ต้องพึ่งยา

- รับประทานอาหารประเภทโปรตีนหรือธาตุเหล็ก
- หลีกเลี่ยงการทำทรงผมที่ต้องมัดแน่น หรือมัดจนบิดผม ดึงผมเล่น
- หลีกเลี่ยงการใช้อุปกรณ์ดัดผมหรือมัดผม การใช้น้ำมันทำผมและน้ำยาดัดผม
- สระผมหรือหวีผมอย่างเบาๆ
- ลดความเครียดในชีวิตประจำวัน
- หากมีการใช้ยาโรคใดๆ อยู่ ควรปรึกษาแพทย์ เนื่องจากผมร่วงอาจเกิดจากผลข้างเคียงของยาที่ใช้