



# ข่าวสาร ด้านยาและผลิตภัณฑ์สุขภาพ



ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๑๗๙ ประจำเดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๐

## ไรรังแคด้วย “มะคำดีควาย”

หนังศีรษะของคนประกอบไปด้วยเซลล์ผิวหนังปกติ ซึ่งจะมีการผลัดเปลี่ยนเซลล์ผิวใหม่ทุก ๆ 28 วัน เช่นเดียวกับ ผิวหนังตามลำตัวทั่วร่างกาย เซลล์เก่าที่ตายแล้วจะถูกผลัดออกไป แต่ถ้าผิวหนังแห้งและใช้ชีวิตประจำวันในห้องปรับอากาศที่เย็นและมีความชื้นต่ำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อหนังศีรษะได้รับเคมีรุนแรงเป็นประจำ เช่น น้ำยาดัดผม น้ำยาโกรกสีผม แชมพูสูตรเข้มข้น สเปรย์ฉีดผม รวมทั้งผลิตภัณฑ์อื่น ๆ หนังศีรษะจะถูกกระทบมากทำให้แห้งและทำให้มีการเร่งผลัดเซลล์ผิวในอัตราเร็วกว่าปกติ เซลล์ตายแล้วที่ถูกผลัดออกจะสะสมเป็นกลุ่มก้อนหนา ๆ สังเกตได้เวลาหวีผมหรือเกาจะหลุดออกเป็นเกล็ดขาว ๆ ซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า “รังแค” ก่อให้เกิดอาการคันศีรษะตามมา



ภูมิปัญญาไทยที่ใช้สมุนไพรดูแลหนังศีรษะและเส้นผม คือ มะคำดีควาย และมะกรูด โดยมะคำดีควายเป็นสมุนไพรในงานสาธารณสุขมูลฐาน มีสรรพคุณขจัดรังแค รักษาโรคคันตุ้ วิธีใช้ง่าย ๆ โดยนำผลมะคำดีควายแก่ 1-2 ผล แกะเอาแต่เนื้อติดกับน้ำจันเกิดฟอง แล้วนำมาสระผมวันละ 1 ครั้ง จนกว่าจะหาย การศึกษาข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ของสมุนไพรมะคำดีควายพบว่า สารสกัดมะคำดีควายมีฤทธิ์ในการต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของการเกิดรังแคได้ และการสกัดมะคำดีควายด้วยน้ำเปล่าสามารถต้านเชื้อราที่เป็นสาเหตุของการเกิดรังแคได้ดีกว่าการสกัดด้วยแอลกอฮอล์

ในปัจจุบันได้ต่อยอดภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย มีการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ “แชมพูมะคำดีควาย” เพื่อให้สะดวกต่อการนำมาใช้ และเข้าถึงผู้บริโภคได้ในวงกว้าง ทุกคนสามารถเลือกใช้สมุนไพรมะคำดีควายในการดูแลรักษาสุขภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีซึ่งอาจส่งผลเสียต่อร่างกายในระยะยาวได้

นอกจากนี้การนำน้ำมะกรูดหรือน้ำมะนาวมาหมักผมทิ้งไว้ 30 นาที 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งสามารถใช้ได้ผลดีเช่นกัน และควรรักษาความสะอาดของหนังศีรษะให้สม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงการเกาศีรษะแรง ๆ ควรลดการใช้ความร้อนในการสระผม และลดอุณหภูมิของไดร์ในการเป่าผม เพราะจะทำให้ไขมันธรรมชาติบริเวณหนังศีรษะหายไป



เอกสารอ้างอิง : 1. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ แหล่งสืบค้น <http://www.thaihealth.or.th/Content/33769-ชุดคำไรรังแคด้วยมะคำดีควาย.html> วันที่สืบค้น 9 ธันวาคม 2559

2. ภาพประกอบจาก <http://hcfactory.blogspot.com> , <https://pixabay.com/th/ความงาม-สีน้ำตาล-ที่นำรัก-อุปกรณ์-15932/> และ <https://pixabay.com/th/หวี-แปรง-สุขอนามัย-ผม-เครื่องมือ-268629/> วันที่สืบค้น 9 ธันวาคม 2559