Idamkan rambut lebat? Lupakan tonik!

Wanita yang mempunyai rambut tipis secara semula jadi mahukan mahkota yang lebih beralun. Tetapi, bolehkah rambut tumbuh lebih lebat? **NURMAYA ALIAS** mendapatkan nasihat pakar dermatologi.

Ada yang mendakwa tonik rambut boleh melebatkan rambut yang tipis.

Ada pula percaya bahawa mereka boleh mempunyai rambut baru yang lebih tebal dengan membotakkan kepala.

Namun, pakar dermatologi yang juga konsultan berlesen dari Pusat Kulit Nasional (NSC), Dr Noor Hanif Said, menjelaskan bahawa kepercayaan tersebut tidak mempunyai sebarang bukti saintifik.

Sebaliknya, mereka yang membotakkan kepala akan mendapati bahawa bulang rambut yang baru tumbuh terasa lebih kasar lalu memberi tanggapan bahawa rambut mereka kini lebih tebal.

Hakikatnya, mereka yang mempunyai rambut yang tipis secara semula jadi boleh mendapatkan rawatan sekiranya keinginan mereka untuk memiliki rambut lebat mengurai.

"Rambut tidak tumbuh dengan lebih lebat secara semula jadi menyusul peningkatan usia.

"Berdasarkan fakta, usia yang meningkat ada kaitannya dengan masalah keguguran rambut di kalangan wanita dan lelaki atau dalam istilah Inggeris, *male and female pattern hair loss*. Ini menyebabkan rambut kian menipis, gelaran rambut kian menyusut dan kadar pertumbuhannya pula menjadi lebih lambat," jelas Dr Noor Hanif.

Produk tonik rambut mendakwa boleh melebatkan rambut. Apakah pandangan dari sudut perubatan?

"Tidak terdapat sebarang bukti saintifik bahawa melalui penggunaan tonik, ia akan dapat melebatkan rambut seseorang." – Dr Noor Hanif

Menurut Dr Noor Hanif, sebanyak 10 peratus pesakit yang mendapat rawatan di NSC menghidapi masalah keguguran rambut.

Jika seseorang itu mengalami masalah tersebut, bergantung pada punca masalah, terdapat ubat-ubatan yang boleh membantu memperlambatkan proses tersebut.

Penentu tipis atau lebat rambut seseorang

Justeru, kenapa ada orang mempunyai rambut tipis dan ada pula yang memiliki rambut lebat?

"Ketebalan rambut sama seperti warna mata. Besar kemungkinan, ia ditentukan secara genetik walaupun tiada satu baka khusus yang dikenal pasti setakat ini.

"Ketebalan dan tekstur rambut seseorang bergantung pada saiz dan bentuk folikel rambut serta jumlah folikel yang terdapat pada kulit kepala.

"Maka itu, perubahan diet atau gaya hidup seseorang tidak semestinya membuat rambut tumbuh lebih lebat.

"Bagaimanapun, ia tetap memainkan peranan jika terdapat masalah keguguran rambut," ujar Dr Noor Hanif.

Agar rambut tetap lebat

Gunakan sikat bergigi lebar atau *wide tooth comb* dan elak daripada sering menyikat rambut.

Jauhi penggunaan alat pengeriting rambut atau mengikat rambut terlalu ketat, mengikat tocang ekor kuda atau tocang jenis *corn braiding*.

Benarkah membotakkan kepala akan membuat rambut tumbuh lebih tebal?

"Tiada sebarang bukti saintifik berhubung perkara di atas.

"Berbeza daripada pandangan ramai, membotakkan kepala tidak akan membuat rambut baharu tumbuh lebih lebat. Malah, ia membuat pangkal rambut agak tumpul dan terasa kasar, sekali gus memberikan tanggapan rambut telah menjadi lebih lebat," jelas Dr Noor Hanif.

PELBAGAI JENIS KEGUGURAN RAMBUT

1 Kehilangan rambut androgenetik

Ia punca utama masalah keguguran rambut secara bertahap di kalangan lelaki dan wanita.

Gabungan tiga faktor utama menyebabkan rambut kian berkurangan ialah:

- Hormon lelaki atau dihydrotestosterone yang juga terdapat dalam diri wanita;
- Peningkatan usia; dan
- Baka.

Pesakit boleh mempertimbangkan rawatan lain seperti pemindahan rambut yang dikenali sebagai *hair weaving* atau pemindahan rambut, *hair transplant*. Rawatan ini memerlukan seorang pakar bedah yang mahir untuk menggantikan

folikel rambut individu dari satu bahagian kulit kepala ke bahagian yang botak.

Rambut yang dipindahkan akan tetap tumbuh.

2 Alopesia areata

Ini biasanya berlaku ke atas kanak-kanak dan anak muda. Penyakit ini menghasilkan tompok-tompok bulat dan kecil di kulit kepala sehingga kelihatan botak. Ia adalah penyakit autoimun iaitu apabila sistem pertahanan tubuh tersilap menyerang folikel rambut kerana menyifatkannya sebagai sesuatu yang 'asing' sehinggakan menggugurkan rambut.

Di samping itu, faktor genetik turut memainkan peranan dan tekanan dikatakan sebagai faktor pemicunya.

Antara rawatan untuk mengatasi masalah ini ialah dengan menyapukan ubat steroid dan *Minoxidil*, pada tompok-tompok yang botak atau melalui suntikan steroid setiap bulan. Mereka yang mengalami masalah keguguran rambut yang amat cepat pula mungkin perlu mendapatkan pil steroid.

3 Efluvium Telogen

Masalah ini biasanya dialami oleh mereka yang baru dua hingga empat bulan bersalin, mereka yang mengalami demam panas, sakit teruk, tekanan fizikal dan emosi atau menjalani diet kilat.

Keadaan ini bagaimanapun boleh diterbalikkan dan pesakit boleh kembali memiliki kelebatan rambut seperti dahulu.

4 Parut alopesia

Ini berpunca daripada jangkitan kulat atau bakteria di kulit kepala. Rawatan termasuk menyapu ubat antikulat atau antibiotik.

5 Tarikan alopesia

Masalah ini berlaku akibat tarikan semasa menocang rambut atau penggunaan alat mengeriting rambut yang terlalu ketat sehingga folikel rambut tertarik.

Pada umumnya, pesakit boleh kembali memiliki rambut asli mereka dengan menjalani rawatan dan mengubah amalan.

"Buat masa ini, tiada sebarang bukti bahawa adanya ubat atau produk yang boleh melebatkan rambut bagi mereka yang memang memiliki rambut tipis secara semula jadi," ujar pakar dermatologi, Dr Noor Hanif Said, dari Pusat Kulit Nasional (NSC).

Adalah perkara biasa jika anda mengalami keguguran antara 50 dengan 100 helai rambut dalam sehari.

Namun, dapatkan nasihat doktor jika jumlah rambut yang gugur itu terlalu banyak.

INGAT!

Berhati-hati apabila ada yang menawarkan pelbagai cara merawat rambut yang kononnya bakal membuat rambut lebih lebat. Minta nasihat pakar dermatologi jika anda kurang pasti.

Agar rambut nampak **lebat**

Usah bersedih jika anda memiliki rambut tipis secara semula jadi. Melalui potongan yang sesuai, ia boleh kelihatan tebal. Jurucakap dari salun rambut, kecantikan dan melangsingkan badan, Jean Yip Group, berkongsi cara menggayakan rambut untuk memberi ilusi rambut yang tebal.

• Gaya potongan

Rambut yang digunting secara berlapis di bahagian perimeter dengan ukuran panjang rambut di antara garisan rambut dengan leher.

Di samping itu, rambut potongan *'bob'* - gaya rambut yang dipotong pendek dengan sekata di sekeliling kepala serta nampak 'gelembung' di bahagian belakang dan sisi kepala - sesuai untuk memberikan ilusi rambut yang lebih tebal.

• Produk rambut

Agar rambut kelihatan lebat dan tebal, anda boleh cuba menggunakan produk rambut seperti *hair wax* dan *hair mud*. Mereka yang memiliki rambut keriting boleh menggunakan produk rambut yang menyerlahkan gelungan rambut keriting, *curl activator*.

• Penjagaan rapi

Elakkan tekanan yang keterlaluan, amalkan diet seimbang dan gunakan produk rambut sesuai seperti syampu, perapi dan masker rambut seminggu sekali agar rambut anda kelihatan sihat, kuat dan bersinar.

Adakah dengan mengeriting rambut akan membuat ia kelihatan lebih lebat?

"Ia bergantung pada tekstur dan mutu rambut seseorang. Setelah menganalisa, pendandan rambut akan menyarankan beberapa jenis keriting, sebagai contoh, *body perm* atau *root perm*," ujar jurucakap dari Jean Yip Group.