



## หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำสีผสมหญิง  
จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

การจัดการศึกษาต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งเสริมสนับสนุนจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้มีการฝึกอบรมอาชีพในชุมชน เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะใหม่ (New Skill เพิ่มสมรรถนะ (Upskill) หรือทบทวนทักษะ (Reskill) ให้แก่ประชาชน อาชีพเกษตรกร อาชีพค้าขาย อาชีพบริการชุมชน อาชีพหัตถกรรม อาชีพอุตสาหกรรม เพื่อเป็นเครื่องมือในการยกระดับทักษะความรู้ ช่วยประชาชนลดรายจ่ายในครัวเรือน สามารถประกอบอาชีพหลัก หรือเป็นอาชีพเสริมให้แก่ครอบครัวได้ และส่งเสริม สนับสนุน สร้างโอกาสให้เกิด Soft Power เพื่อเปิดโอกาสในการต่อยอดสร้างมูลค่า และสร้างรายได้ รวมทั้งการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนาต่อยอดศิลปะ วัฒนธรรม ภาษา และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ด้านการท่องเที่ยว/งานเทศกาลประเพณีไทย ด้านดนตรี และศิลปะด้านวรรณกรรม/หนังสือ ด้านสินค้าและบริการรวมทั้ง การใช้พื้นที่เป็นสถานที่เรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และประวัติศาสตร์ต้องมุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้สามารถประกอบอาชีพ สร้างรายได้ที่มั่นคงและมั่นคง

การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของ สกร.ระดับอำเภอ เพื่อตอบสนองนโยบายดังกล่าวจึงต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่เน้นการปฏิบัติจริง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ในอาชีพโดยตรง ผู้สอนเป็นวิทยากรที่มีความรู้ ความสามารถ และเป็นผู้ประกอบการในอาชีพนั้น ๆ ให้ความสำคัญต่อการประเมินผลการจบหลักสูตรที่เน้นทักษะ ความสามารถ และการมีผลงาน ชิ้นงาน ที่ได้มาตรฐานออกสู่ตลาดได้ การพัฒนาหลักสูตรอาชีพ จึงต้องปรับใหม่โดยการพัฒนาให้ครบวงจร ประกอบด้วย ช่องทางการประกอบอาชีพทักษะของอาชีพ การบริหารจัดการ และโครงการอาชีพพร้อมแหล่งเงินทุน และให้ผู้เรียนที่เรียนจบจากหลักสูตรอาชีพมีความมั่นใจว่าจะสามารถประกอบอาชีพสร้างรายได้ ได้อย่างแท้จริง จึงขอให้สถานศึกษาที่นำหลักสูตรที่ได้พัฒนาแล้วนั้น นำมาคัดเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการของพื้นที่ และนำไปอนุมัติใช้ในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

**หลักสูตรการทำสีผมหญิง**

ความเป็นมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

กลุ่มเป้าหมาย

ระยะเวลา

เนื้อหาหลักสูตร

การจัดการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

การจบหลักสูตร

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

การเทียบโอน

**โครงสร้างหลักสูตร การทำสีผมหญิง**

แบบทดสอบก่อนเรียน

ใบความรู้

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

แบบทดสอบหลังเรียน

เฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

**หลักสูตร การทำสีผมหญิง**  
**จำนวน 3 ชั่วโมง**  
**กลุ่มวิชา เฉพาะทาง**

**ความเป็นมา**

การทำสีผมของผู้หญิงมีประวัติยาวนาน เริ่มตั้งแต่ยุคโบราณ เช่น ในอียิปต์โบราณและกรีกโบราณ ผู้หญิงใช้สมุนไพรและสารจากธรรมชาติ เช่น เฮนนา เพื่อให้ผมมีสีแดงหรือสีน้ำตาล ในยุคกลางและยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ ความนิยมในการทำสีผมยังไม่แพร่หลายเท่ากับในยุคใหม่ แต่ก็เริ่มมีการใช้สารเคมีเพื่อทำสีผมในศตวรรษที่ 20 ในปี 1907 การทำสีผมในแบบปัจจุบันเริ่มต้นขึ้นเมื่อ L'Oreal บริษัทเครื่องสำอางชื่อดังได้พัฒนาสีผมจากสารเคมีที่ปลอดภัย ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการทำสีผมในวงกว้างในสมัยต่อมา โดยเฉพาะในวงการแฟชั่นและฮอลลีวูดในช่วงทศวรรษ 1950-60 ที่ผู้หญิงเริ่มทำสีผมตามเทรนด์เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ

ปัจจุบัน การทำสีผมกลายเป็นเรื่องปกติและเป็นแฟชั่นที่มีความหลากหลายในการเลือกเฉดสีและเทคนิคต่าง ๆ เช่น ไฮไลท์, Ombre หรือการทำสีผมแฟชั่นต่าง ๆ ที่ได้รับความนิยมทั่วโลก

ศร.ระดับต่ำบลบวคือ จึงได้จัดทำ หลักสูตรการทำสีผมหญิงโดยที่ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการสร้างรายได้

**หลักการของหลักสูตร**

1. เป็นหลักสูตรที่ตอบสนองความต้องการเรียนรู้ของประชาชนในเรื่องการทำสีผมหญิงเพื่อการประกอบอาชีพและสร้างรายได้เสริม
2. เน้นการปฏิบัติให้เป็นผลงาน เพื่อสอดคล้องกับความต้องการของตลาด
3. มุ่งให้ผู้เรียนประกอบอาชีพได้จริงหลังจบหลักสูตร

**จุดมุ่งหมายของหลักสูตร**

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์และทักษะด้านการทำสีผมหญิง
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพสร้างรายได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้พัฒนาตนเอง พัฒนางานให้ดียิ่งขึ้น

**กลุ่มเป้าหมาย**

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่ไม่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ
3. ผู้ที่ต้องการทำเป็นอาชีพเสริม

|          |            |                 |
|----------|------------|-----------------|
| ระยะเวลา | จำนวน      | 3 ชั่วโมง       |
|          | ภาคทฤษฎี   | จำนวน 1 ชั่วโมง |
|          | ภาคปฏิบัติ | จำนวน 2 ชั่วโมง |

## โครงสร้างหลักสูตร

1. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง
2. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ การทำสีผมหญิง
3. ความเป็นไปได้ของการประกอบอาชีพ
  - ความต้องการของลูกค้า
  - การจัดหาวัสดุอุปกรณ์
  - การเลือกทำเลที่ตั้ง
  - ผลตอบแทนที่ได้รับ
4. แหล่งเรียนรู้
5. ทิศทางการประกอบอาชีพ
2. ทักษะการ ประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง
  - 2.1 การเตรียมเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์ในการทำสีผมหญิง
  - 2.2 สัดส่วนการผสมสีการทำสีผมหญิง
  - 2.3 ขั้นตอนการทำสีผม
  - 2.4 ระยะเวลาการทำสีผม
3. การบริหารจัดการอาชีพการทำสีผมหญิง
  - 3.1 การควบคุมคุณภาพและการลดต้นทุนการผลิตได้
  - 3.2 การจัดการการตลาดได้แก่การจัดทำฐานข้อมูลลูกค้า/คู่แข่งทางการตลาด
  - 3.3 การประชาสัมพันธ์
  - 3.4 การส่งเสริมการขายและการบริการและการขอมาตรฐานผลิตภัณฑ์ได้
4. โครงการประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง
  - 4.1 ความสำคัญ/ประโยชน์ของโครงการอาชีพ
  - 4.2 องค์ประกอบของโครงการอาชีพ
  - 4.3 การเขียนโครงการอาชีพ
  - 4.4 การประเมินการเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ

## กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
2. อบรมให้ความรู้
3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. เรียนรู้ด้วยตนเอง
5. ฝึกปฏิบัติจริง
6. ติดตามประเมินผลและรายงาน

## แหล่งเรียนรู้สื่อประกอบการเรียน

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้การทำสีผสมหญิง
2. สื่อบุคคล/ภูมิปัญญา/วิทยาการ
3. แหล่งข้อมูลจาก Internet
4. ใบความรู้/ใบงาน
5. แหล่งเรียนรู้/สถานประกอบการ

## การวัดผลประเมินผลการเรียนรู้

1. การประเมินภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. ประเมินระหว่างเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้ และจบหลักสูตร

## การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลผลิตที่มีคุณภาพ

## เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล
2. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
3. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

## การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรสามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตรการทำสีผมหญิง จำนวน 3 ชั่วโมง

| ที่ | เรื่อง                             | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                | เนื้อหา                                                                                                                                                                               | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                    |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 1   | ช่องทางการประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง | 1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ประสบการณ์ และทักษะ<br>2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพสร้างรายได้<br>3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้<br>4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ที่ได้พัฒนาตนเอง | 1. ความสำคัญของ การประกอบอาชีพ<br>2. ความเป็นไปได้ ในการประกอบอาชีพ<br>3. ทิศทางการประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง<br>4. การศึกษา แหล่งเรียนรู้ที่ เกี่ยวข้องกับการ ประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง | 1. ให้ผู้เรียนศึกษาข้อมูลจาก เอกสาร สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน สถาน ประกอบการ<br>2. ให้ผู้เรียนตัดสินใจเลือก ประกอบอาชีพโดยใช้กระบวนการคิดเป็นและมี ความเป็นไปได้ตาม ศักยภาพ<br>3. ด้านทรัพยากร ได้แก่ ศักยภาพด้าน ทรัพยากรธรรมชาติใน แต่ละพื้นที่ศักยภาพของ พื้นที่ตามลักษณะ ภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศ และทำเลที่ตั้งศักยภาพของ ศิลปวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของพื้นที่ | 30           | นาที    |
| 2   | ทักษะการประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง   | 1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และสามารถเตรียมอุปกรณ์วิธีการทำสีผมหญิง<br>1.1 ขั้นเตรียมอุปกรณ์การทำสีผมหญิง<br>2. สามารถอธิบายและสาธิตการทำสีผมหญิงได้                                                                  | 1.การเตรียมเครื่องมือ วัสดุอุปกรณ์<br>1.1 การเตรียมเครื่องมือ อุปกรณ์<br>1.2 การเลือกอุปกรณ์<br>2.ขั้นตอนในการฝึกการทำ<br>2.1 การเตรียมวัตถุดิบ<br>3. การเรียงวัตถุดิบ                | 1.วิทยากรอธิบายความรู้การ เตรียมวัตถุดิบ วัสดุอุปกรณ์ในการทำ<br>วิทยากรให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการ <u>ผู้เรียน</u><br>1.1 ฝึกปฏิบัติ<br>1.2 จัดบันทึกผลการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนเรียนรู้นำเสนอผลงาน<br>1.3 สรุปองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาต่อยอด                                                                                                                                           |              | 1       |

| ที่ | เรื่อง                                       | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                          | เนื้อหา                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                     | จำนวนชั่วโมง |         |
|-----|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|     |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                             | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
| 3   | การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง | 1. สามารถบริหารจัดการอาชีพการทำสีผมหญิงซึ่งได้แก่การควบคุมคุณภาพและการลดต้นทุนการผลิตได้<br>2. สามารถจัดการการตลาด ได้แก่ การจัดทำฐานข้อมูลลูกค้า/คู่แข่งทางการตลาด การประชาสัมพันธ์ การส่งเสริมการขายและการบริการ และการขอมาตรฐานผลิตภัณฑ์ได้ | 1. การบริหารจัดการอาชีพ<br>1.1 การดูแลรักษาคุณภาพ<br>1.2 การลดต้นทุนในการผลิต<br>1.3 การเพิ่มมูลค่าสินค้าเช่นการแปรรูปการออกแบบการประยุกต์ใช้<br>2. จัดการการตลาด<br>2.1 ทำฐานข้อมูลลูกค้าที่ใช้บริการ/คู่แข่งทางการตลาด<br>2.2 ประชาสัมพันธ์<br>2.3 ส่งเสริมการขายและการบริการ<br>2.4 การขอมาตรฐานผลิตภัณฑ์ | 1. วิทยากรอธิบายและสาธิตเกี่ยวกับการทำสีผมหญิงและอุปกรณ์ ต่างๆ<br>2. ผู้เรียนฝึกการทำสีผมหญิง<br>3. วิทยากรประเมินผลการทำสีผมหญิงการเลือกใช้สีผมและอุปกรณ์ ต่างๆ                                                            |              | 1       |
| 4   | โครงการประกอบอาชีพการทำสีผมหญิง              | 1. บอกความสำคัญของโครงการอาชีพได้<br>2. บอกประโยชน์ของโครงการอาชีพได้<br>3. บอกองค์ประกอบของโครงการอาชีพได้                                                                                                                                    | 1. ความสำคัญของโครงการอาชีพ<br>2. ประโยชน์ของโครงการอาชีพ<br>3. องค์ประกอบของโครงการอาชีพ<br>4. การเขียนโครงการอาชีพ<br>5. การประเมินการเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ                                                                                                                                    | 1. จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่อง ความสำคัญของโครงการอาชีพ ประโยชน์ของโครงการอาชีพ องค์ประกอบของโครงการอาชีพ แล้วจัดกิจกรรมการสนทนาแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น เพื่อสร้างแนวคิดในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ | 30 นาที      |         |

| ที่         | เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้                                                                                                                                                                                                            | เนื้อหา | การจัดกระบวนการเรียนรู้                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | จำนวนชั่วโมง |         |
|-------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------|
|             |        |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ทฤษฎี        | ปฏิบัติ |
|             |        | 4. อธิบายความหมายขององค์ประกอบของโครงการอาชีพได้<br>5. อธิบายลักษณะการเขียนที่ดีขององค์ประกอบของโครงการอาชีพได้<br>6. เขียนโครงการในแต่ละองค์ประกอบให้เหมาะสมและถูกต้องได้<br>7. ตรวจสอบความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพได้ |         | 2. จัดให้ผู้เรียนศึกษาสาระข้อมูลจากใบความรู้เรื่องตัวอย่างการเขียนโครงการอาชีพที่ดี เหมาะสม และถูกต้อง พร้อมการจัดอภิปราย เพื่อสรุปแนวคิดเป็นแนวทางในการเขียนโครงการอาชีพที่ดี เหมาะสม และถูกต้อง<br>3. จัดให้ผู้เรียนปฏิบัติ การเขียนโครงการอาชีพ<br>4. กำหนดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ |              |         |
| รวม         |        |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1            | 2       |
| รวมทั้งสิ้น |        |                                                                                                                                                                                                                                  |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3            |         |

## แบบทดสอบ ก่อน-หลังเรียน

1. ในการทำสีผม ควรเลือกสีที่เหมาะสมกับลักษณะผมประเภทใด?
  - ก. ผมบางและเส้นเล็ก
  - ข. ผมหนาและหยาบ
  - ค. ผมมันมาก
  - ง. ผมแห้งและแตกปลาย
2. ในการทำสีผม การเลือกน้ำยาย้อมผมควรเลือกชนิดใด?
  - ก. น้ำยาย้อมผมแบบถาวร
  - ข. น้ำยาย้อมผมแบบชั่วคราว
  - ค. น้ำยาย้อมผมแบบธรรมชาติ
  - ง. น้ำยาย้อมผมแบบเจล
3. ขั้นตอนแรกในการเตรียมตัวก่อนการทำสีผมคืออะไร?
  - ก. สระผมให้สะอาด
  - ข. ทาน้ำมันมะพร้าวเพื่อบำรุงผม
  - ค. ทาครีมบำรุงหนังศีรษะ
  - ง. ตรวจสอบสภาพหนังศีรษะและเส้นผม
4. ในการทำสีผม ควรเลือกเฉดสีผมที่เหมาะสมกับสีผิวแบบไหน?
  - ก. สีผมเข้มสำหรับผิวขาว
  - ข. สีผมอ่อนสำหรับผิวขาว
  - ค. สีผมอ่อนสำหรับผิวคล้ำ
  - ง. สีผมเข้มสำหรับผิวคล้ำ
5. หลังจากทำสีผมเสร็จแล้ว ควรดูแลผมอย่างไร?
  - ก. ไม่ต้องดูแลอะไร
  - ข. ใช้แชมพูและครีมนวดที่เหมาะสมกับผมทำสี
  - ค. ใช้แชมพูแบบธรรมดา
  - ง. ใช้น้ำเย็นล้างผม

### เฉลย

1. ข
2. ก
3. ง
4. ข
5. ข

## ยาย้อมผมสารเคมีใกล้ตัว

เรียบเรียงโดย จิระภา สงรักษา และ สุกัลยา พลเดช

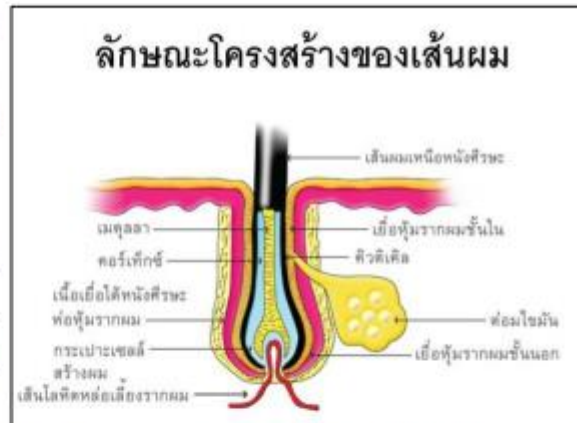
ในสมัยก่อนเราจะเห็นว่าผู้สูงอายุใช้ยาย้อมผมเพื่อเปลี่ยนสีผมขาวหรือผมหงอกให้กลับเป็นสีดำเหมือนเดิม แต่ปัจจุบันแฟชั่นการทำสีผมของหนุ่มสาวเป็นเรื่องธรรมดา นิยมทำกันแพร่หลายในกลุ่มวัยรุ่น สังเกตได้จากผลิตภัณฑ์ทำสีผมมีหลากหลายยี่ห้อ ต่างแข่งขันกันโฆษณาสรรพคุณต่างๆ เพื่อเอาใจลูกค้าไม่ว่าจะเป็นผลิตภัณฑ์แบบน้ำยาหรือแบบโฟม สามารถทำได้ด้วยตนเองและเห็นผลทันที เป็นที่ยอมรับกันว่าการย้อมสีผมจะทำให้บุคลิกดูดีสวยงาม แต่ผู้ใช้จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยจากสารเคมีที่เป็นส่วนผสมในยาย้อมผมที่อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพด้วย ดังนั้นควรจะต้องทำความรู้จักผลิตภัณฑ์ยาย้อมผมให้มากขึ้นก่อนเลือกซื้อ

**ยาย้อมผม (hair dyes)** เป็นน้ำยาที่ประกอบด้วยสารเคมีสำหรับกัดสี เปลี่ยนสีผม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการเปลี่ยนสีผมขาวหรือผมหงอกให้เป็นสีดำ หรือเปลี่ยนสีผมเดิมให้มีสีสันทดดูสวยงามมากขึ้น

### ลักษณะของเส้นผม

เส้นผมของคนเราแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนของรากผม ฝังอยู่ในผิวหนังและส่วนของเส้นผมที่ประกอบด้วยเคราติน (keratin) เป็นโปรตีนที่ไม่ละลายน้ำ เมื่อตัดเส้นผมดูตามขวางจะแบ่งออกเป็น 3 ชั้น ดังนี้

- **ชั้นนอกหรือเกร็ดผม (cuticle)** เป็นโปรตีนที่มีลักษณะซ้อนกันอยู่เป็นวงรอบเส้นผมคล้ายเกล็ดปลาซ้อนกัน 8-10 ชั้น
- **ชั้นกลางหรือเนื้อผม (cortex)** เป็นชั้นที่มีเม็ดสี (melanin) เป็นสีตามธรรมชาติของเส้นผม หากขาดเม็ดสีนี้ก็จะทำให้เกิดผมขาว ดังนั้นถ้ามีการย้อมผมจะทำให้เม็ดสีในชั้นนี้เปลี่ยนแปลง
- **ชั้นในหรือแกนผม (medulla)** แกนผมเกิดจากโปรตีน และไขมัน แกนผมไม่มีบทบาทในการทำงาน ส่วนมากจะพบในผมที่มีสภาพแข็งแรง ซึ่งผมเส้นเล็กมักไม่มีแกนผม



**ยาย้อมผมเปลี่ยนสีผมได้อย่างไร** ยาย้อมผมอาจเปลี่ยนสีผมเพียงชั่วคราวหรือเปลี่ยนสีผมอย่างถาวร (จนกว่าจะมีผมงอกขึ้นมาใหม่) ซึ่งผลิตภัณฑ์เปลี่ยนสีผมในท้องตลาด แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

1. **ยาย้อมผมชนิดชั่วคราว (temporary hair dyes)** สามารถล้างออกได้หลังจากการสระผมครั้งแรก ผลิตภัณฑ์นี้ใช้สีที่มีโมเลกุลใหญ่ ซึ่งติดสะสมบนผิวของเส้นผม โดยไม่ซึมเข้าไปที่ชั้นกลาง (cortex) ของเส้นผม เพื่อให้เส้นผมมีสีจัดจ้า สดใส สีสว่างมากกว่าที่ใช้ในยาย้อมผมชนิดอื่น ผลิตภัณฑ์ทางการค้า ได้แก่

- **รินส์โลชั่น (rinse lotion)** เป็นสีย้อมที่ใช้ในรูปสารละลายของน้ำหรือสารละลายของน้ำกับแอลกอฮอล์ ใช้ย้อมได้ทันทีหรือเจือจางด้วยน้ำก่อนการใช้งาน
- **โลชั่นเซ็ทผมและแต่งสีผม (coloured setting lotion)** ประกอบด้วยสีผสมในตัวกลางสารละลายโพลิเมอร์ในน้ำ หรือในสารละลายของน้ำกับแอลกอฮอล์ เพื่อให้แห้งเร็ว
- **ดินสอทาสีผม (hair crayons)** ต้องใช้เป็นประจำเหมือนกับการใช้มาสคาร่าสำหรับปกปิดเส้นผมที่งอกใหม่หลังการย้อม วิธีการใช้คือ ทำให้ปลายดินสอนี้เปียกแล้วทาตลอดบนเส้นผมเริ่มตั้งแต่หนังศีรษะ

2. **ยาย้อมผมชนิดกึ่งถาวร (semipermanent hair dyes)** มีส่วนประกอบของสีซึ่งมีขนาดโมเลกุลเล็กสามารถซึมเข้าไปถึงชั้นกลาง (cortex) ของเส้นผมได้โดยไม่ต้องมีสารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ สีผมจะคงทนนาน 3-5 สัปดาห์ สีย้อมใช้ได้แก่ ไนโตรฟีนีลีนไดอะมีน ไนโตรอะมิโนฟีนอล อะมิโนแอนทราควิโนนส์ และสีอื่นๆ ผลิตภัณฑ์ทางการค้า ได้แก่ แชมพูย้อมสีผม โลชั่น หรือโฟมย้อมสีผม



3. **ยาย้อมผมชนิดถาวร (permanent hair dyes)** ทำให้เกิดสีย้อมติดคงทนถาวรในชั้นกลาง (cortex) ของเส้นผม ผลิตภัณฑ์นี้ประกอบด้วยน้ำยาเคมี 2 ชนิด ได้แก่

ชนิดที่ 1 คือ ส่วนผสมของสีในตัวกลางที่เหมาะสม (มักเป็นครีมหรือโลชั่น)

ชนิดที่ 2 คือ ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์

**วิธีใช้** ผสมน้ำยาชนิดที่ 1 และ 2 เข้าด้วยกัน ผสมกันให้เป็นเนื้อเดียวกัน แล้วใช้ทาเส้นผมทันที ปฏิกิริยาจะเกิดขึ้นขณะที่สีกำลังแพร่กระจายเข้าไปในเส้นผม สีที่เกิดขึ้นจะยังคงอยู่หลังจากการล้างด้วยน้ำ เนื่องจากสีที่เกิดขึ้นประกอบด้วยโมเลกุลขนาดใหญ่เกินกว่าที่จะแพร่กระจายออกมาจากเส้นผม สีจึงไม่ถูกกำจัดออกจากเส้นผมโดยง่าย คงทนต่อการสระ จึงเรียกว่ายาย้อมผมชนิดถาวร

**สารเคมีที่พบในยาย้อมผมและการเกิดพิษต่อสุขภาพ** เนื่องจากในน้ำยาย้อมผมนั้นมีส่วนผสมของสารเคมีที่มีฤทธิ์เป็นกรดและด่าง ซึ่งสารเคมีที่เป็นองค์ประกอบสำคัญ ได้แก่

1. **สารไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์** เป็นสารฟอกสีผมและฆ่าเชื้อโรค จึงมีฤทธิ์ในการทำลายเส้นผม กัดสีผม และผิวหนังศีรษะ ก่อให้เกิดอาการอักเสบและระคายเคืองต่อผิวหนังศีรษะ ตลอดจนทำให้เส้นผมแห้งเสียได้
2. **สารฟีนีลีนไดอะมีนและพาราโทลูไดอะมีน** หรือสีย้อมผมชนิดถาวรมีส่วนผสมของสารเคมีอันตราย สามารถดูดซึมเข้าสู่หนังศีรษะ ทำให้เกิดอาการระคายเคือง หากสะสมเป็นเวลานานอาจก่อให้เกิดโรคมะเร็งหนังศีรษะได้

3. **แอมโมเนีย** เป็นตัวช่วยให้สีย้อมผมติดผมนั้น ขณะเดียวกันสารดังกล่าวยังมีฤทธิ์เป็นกรดและต่าง ที่สามารถกัดเส้นผมและระคายเคืองผิวหนังศีรษะได้ จึงเป็นต้นเหตุที่ทำให้ผมเสียผมร่วง และทำให้รากผมอ่อนแอ

4. **สารซิลเวอร์ไนเตรด** เป็นสารเคมีที่มีสมบัติในการปกปิดผมขาว โดยตัวสารนี้เมื่ออยู่บนหนังศีรษะจะทำปฏิกิริยากับอากาศแล้วเปลี่ยนให้เส้นผมกลายเป็นสีดำ ซึ่งสารเคมีตัวดังกล่าวมีสมบัติที่ทำให้เกิดการระคาย หากเข้าตาอาจทำให้ตาบอดได้

5. **เลดอะซีเตต** เป็นสารตะกั่วที่ใช้ในครีมปกปิดผมขาว ชนิดที่ไม่ต้องล้างออก เช่นเดียวกับสารซิลเวอร์ไนเตรด แต่ไม่ควรใช้ติดต่อกันนานจนเกินไปเพราะหากมีการสะสมของสารตะกั่วในร่างกายจะทำลายสมองและประสาทสัมผัสได้ ที่สำคัญสารนี้ยังจัดอยู่ในประเภทสารก่อมะเร็งด้วยเช่นกัน

**จะรู้ได้อย่างไรว่าแพ้สารเคมีในยาย้อมผมหรือไม่?**



ก่อนการให้ยาย้อมผมแต่ละครั้ง ควรทดสอบว่าคุณจะแพ้สารเคมีที่เป็นส่วนผสมอยู่ในยาย้อมผมหรือไม่ แม้คุณเคยใช้ยาย้อมผมชนิดนั้นโดยไม่เกิดการแพ้มาก่อนก็ตาม โดยปกติจะมีวิธีทดสอบการแพ้ที่ระบุในเอกสาร ที่แนบมา กับผลิตภัณฑ์ ซึ่งวิธีทดสอบทำได้โดยทำความสะอาดบริเวณหลังใบหูหรือบริเวณข้อพับข้อศอกด้านใน แล้วใช้ก้านสำลิจุ่มน้ำยาย้อมผมที่ผสมแล้วเพียงเล็กน้อยทาที่บริเวณดังกล่าว ให้กว้างประมาณครึ่งนิ้วทิ้งไว้ให้แห้งโดยไม่ต้องล้างออกเป็นเวลา 24 ถึง 48 ชั่วโมง หากมีอาการคันหรือผื่นแดง แสดงว่าเกิดอาการแพ้ก็ไม่ควรใช้ผลิตภัณฑ์นั้น

#### **ผื่นแพ้จากการสัมผัส (contact dermatitis)**

สารเคมีหลายตัวในยาย้อมผม อาจทำให้เกิดอาการผื่นคัน ลักษณะผื่นแพ้อาจเป็นผื่นแดงหรือตุ่มน้ำใสเล็กๆ คันมากและจะขึ้นเฉพาะที่บริเวณที่สัมผัสถูกยาย้อมผม ตุ่มน้ำใสอาจรวมกันจนเป็นตุ่มพองใหญ่ เมื่อแตกออกจะมีน้ำเหลืองไหล เมื่ออาการดีขึ้นผิวหนังอาจแห้งเป็นขุยหรือหนาตัวขึ้น อาจมีสีคล้ำลงหรือเป็นรอยด่างขาวชั่วคราว เมื่อมีอาการคันไม่ควรเกาจนเป็นแผลเพราะอาจติดเชื้อแบคทีเรียแทรกซ้อน

การรักษาผื่นแพ้จากการสัมผัสขั้นแรก คือ การหลีกเลี่ยงจากสิ่งทำให้เกิดอาการแพ้ หากอาการแพ้เกิดขึ้นแล้วให้ชะแผลด้วยน้ำเกลือ แล้วเช็ดให้แห้ง ทาด้วยครีมสเตียรอยด์ แต่ถ้าเป็นบริเวณกว้างควรกินยาแก้แพ้ร่วมด้วย ถ้ามีหนองหรือน้ำเหลือง ให้ใช้ยาปฏิชีวนะรักษาการติดเชื้อจากแบคทีเรีย หรือควรปรึกษาแพทย์

### ข้อควรระวังในการใช้ยาย้อมผม

เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคที่ใช้ยาย้อมผม จึงมีประกาศของกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 13 ออกตามความในพระราชบัญญัติเครื่องสำอางปี 2517 เกี่ยวกับคำเตือนที่ผู้ผลิตหรือผู้จำหน่ายจะต้องระบุข้อความที่ควรปฏิบัติไว้บนฉลากของยาย้อมผม ดังนี้

1. ระวังอย่าให้เข้าตา เพราะอาจทำให้ตาบอดได้
2. ต้องหยุดใช้ และล้างออกด้วยน้ำทันทีเมื่อมีอาการคันปวดแสบปวดร้อนบริเวณที่ใช้และที่ดูขนาน้ำยาหรือมีเม็ดผื่นแดง
3. ห้ามเกาศีรษะอย่างแรงในระหว่างสระและย้อมผม เพราะอาจเกิดรอยถลอกเป็นแผลหรือเม็ดผื่นแดงซึ่งอาจเกิดอันตรายได้
4. ห้ามใช้เมื่อหนังศีรษะมีรอยถลอก เป็นแผล หรือโรคผิวหนัง

สำหรับผู้ที่มีความจำเป็นต้องทำสีผม อันดับแรกควรเลือกผลิตภัณฑ์ยาย้อมผมที่มีอันตรายน้อยที่สุด เช่น ไม่มีส่วนผสมของเกลือหรือสารเคมีที่อันตราย เช่น สารประกอบประเภทตะกั่ว และปรอทเป็นส่วนประกอบหลัก และควรเลือกผลิตภัณฑ์ที่มีฉลากได้รับการอนุญาตจาก อย. (สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา) จะต้องปฏิบัติตามข้อแนะนำของผลิตภัณฑ์ และที่สำคัญไม่ควรย้อมสีผมบ่อยเกินไป เพราะมีผลงานวิจัยแล้วว่าอาจทำให้เกิดโรคมะเร็งได้ ส่วนผู้ที่ไม่แนะนำให้ทำสีผมนั้น เป็นกลุ่มของผู้หญิงตั้งครรภ์ ผู้ที่ป่วยเป็นโรคภูมิแพ้ หรือผู้ที่เป็นมะเร็งอยู่แล้ว นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงหรือทำสีผมให้น้อยที่สุด เพราะจะส่งผลดีต่อสุขภาพเส้นผม และที่สำคัญควรดูแลเส้นผมไปพร้อม ๆ กับการบำรุงจึงจะดีที่สุด เพราะวิธีนี้จะช่วยให้เส้นผมอยู่กับหนังศีรษะของเราได้ตลอดไป