



## **RAMBUT PUTIH ATAU BERUBAN**

*Pernahkah anda melihat seseorang cuba untuk menyembunyikan rambut beruban dengan mewarnakan rambutnya? Atau anda berfikir kenapa rambut datuk anda menjadi putih sedangkan dahulunya berwarna hitam?*

Rambut beruban adalah hal yang biasa dialami oleh manusia. Kebiasaanya ia terjadi kepada warga tua yang dikenali sebagai *uban alamiah*. Namun begitu terdapat juga individu yang berusia muda mendapat uban dan ia dipanggil *uban pramatang*.

Secara umumnya, rambut beruban disebabkan oleh dua faktor iaitu faktor *instrik* dan faktor *ekstrinsik*. Faktor-faktor instrik yang boleh menyebabkan uban antaranya ialah gangguan hormone, enzim, genetic dan pengaruh usia.

Manakala faktor *ekstrinsik* ialah seperti toksin (racun) akibat penggunaan pelbagai produk pewarna rambut atau syampu, perubahan iklim, tahan pencemaran udara yang tinggi atau rambut tercemar dengan bahan kimia yang merosakkan folikel rambut.

### **Faktor instrik**

### **Fungsi melanin pada rambut**

Setiap rambut terdiri daripada 2 bahagian iaitu:

- Batang (*shaft*) – bahagian berwarna yang keluar daripada kulit kepala
- Akar (*root*) – bahagian bawah, yang memastikan rambut tertambat di bawah kulit kepala

Setiap akar rambut dikelilingi oleh tisu di bawah kulit yang dipanggil folikel. Setiap folikel rambut mengandungi beberapa jenis sel pigmen. Sel-sel pigmen ini mengeluarkan bahan kimia yang dipanggil melanin secara berterusan. Melanin ini berfungsi memberi warna kepada batang rambut seperti warna coklat, perang, merah dan sebagainya.

Melanin ini juga yang berfungsi membuat kulit tubuh berwarna cerah atau gelap. Ia juga membantu dalam menentukan samada seseorang itu akan mengalami “*sunburn*” atau “*tan*” ketika di bawah pancaran matahari. Warna rambut seseorang, cerah atau gelap, bergantung kepada banyak mana jumlah melanin yang dimiliki oleh setiap helai rambut.

Apabila meningkat usia, sel pigmen di dalam rambut akan beransur-ansur mati. Oleh kerana folikel rambut kekurangan pigmen sel, batang rambut akan kekurangan melanin dan akan menjadi warna yang lebih lutsinar –seperti kelabu, *silver* atau putih- apabila ia tumbuh. Bila seseorang individu terus meningkat usia, semakin kurang sel pigmen untuk menghasilkan melanin. Akhirnya, rambut akan menjadi putih sepenuhnya.

## **Genetik**

Sesiapa sahaja boleh mendapat rambut beruban tidak kira usia. Sesetengah individu mendapat uban pada usia muda, seawal usia ketika berada di sekolah atau kolej manakala sesetengah individu pula mendapat uban dalam usia 30-40an. Seawal mana seseorang individu itu untuk mendapat uban bergantung kepada gen. Ini bermakna kebanyakan kita akan mendapat uban pada usia yang sama dengan ibubapa atau datuk dan nenek kita.

Rambut beruban akan lebih kelihatan pada individu yang mempunyai rambut yang lebih gelap berbanding dengan individu yang berambut cerah. Daripada saat pertama seseorang itu mendapat beberapa helai uban, ia akan mengambil masa lebih dari 10 tahun untuk keseluruhan rambut untuk menjadi beruban sepenuhnya.

## **Hydrogen peroxide**

Apabila kita meningkat usia, jumlah *hydrogen peroxide* di dalam rambut akan meningkat. Perkara ini terjadi kerana *hydrogen peroxide* dihasilkan semulajadi di dalam badan manusia. Apabila ia meningkat, ia akan melunturkan warna rambut seseorang itu dan menyebabkan ia menjadi warna putih.

## **Kenapa hydrogen peroxide meningkat dan menyebabkan rambut putih?**

Apa yang terjadi ialah enzim di dalam badan yang dipanggil *catalase* biasanya akan menguraikan *hydrogen peroxide*. Tetapi, apabila seseorang individu itu meningkat usia, badan akan kurang menghasilkan *catalase*, menyebabkan terjadinya lebih *hydrogen peroxide*.

### **Faktor ekstrinsik**

#### **Nikotin dan diet**

Merokok boleh menyebabkan rambut beruban. Nikotin dalam rokok yang diserap dalam darah akan menghalang nutrisi yang diperlukan tubuh hingga mengganggu kelancaran perjalanan darah yang mengekang pertumbuhan rambut secara sihat.

Diet yang tidak seimbang juga menyumbang kepada masalah rambut beruban. Pengambilan makanan dan mineral yang mencukupi penting untuk pertumbuhan rambut.

#### **Penggunaan pewarna rambut**

Menggunakan produk pewarna rambut yang berlebihan juga boleh menjadi punca terjadinya rambut beruban. Ini kerana bahan-bahan yang terdapat dalam pewarna rambut tidak hanya melekat pada batang rambut sahaja tetapi juga meresap ke dalam liang-liang kulit kepala dan menjejaskan kesihatan rambut.

#### **Penggunaan syampu**

Menggunakan syampu yang tidak sesuai untuk rambut juga menjadi penyebab uban kerana tidak semua jenis syampu bersesuaian dengan rambut seseorang individu itu.

#### **Mencegah dan “reversing” rambut beruban**

Meningkatkan aktiviti enzim yang menguraikan *hydrogen peroxide* sambil merangsang pengeluaran melanin dapat membantu rambut daripada menjadi putih dan beruban. Ambil lebih banyak makanan yang mengandungi Vitamin B6 dan asid folik.

Berhenti merokok dan amalkan pemakanan yang seimbang. Lalukan senaman secara teratur. Rawat rambut dengan menggunakan syampu yang bersesuaian atau yang mengandungi lebih banyak bahan-bahan semulajadi dan kurangkan penggunaan pewarna rambut.

Sekiranya anda termasuk dalam kategori orang berisiko tinggi mendapat uban kerana faktor genetic, beri lebih banyak perhatian kepada rambut anda. Ambil vitamin untuk rambut atau gunakan rawatan semulajadi untuk menyuburkan rambut.

*“Sila share kepada kenalan anda tanpa mengubah sebarang informasi dalam artikel”*



[www.marissa-esthetic.com](http://www.marissa-esthetic.com)

Semenyih (HQ) : 03-87234808/013-2448484

Selangor : 03-31413729

Melaka : 06-3170412/013-3386698

Shah Alam : 019-3963678

Bandar Baru Bangi : 03-89252334

Kuantan : 017-3581619

Nilai : 012-3585949\*Kelantan : 017-3581610