

وقتی رنگ از موها می‌پرد



شما هم از فراوان شدن موهای سپیدتان نگرانید؟ مگر چند بهار از زندگی‌تان گذشته است؟ چرا خیلی‌ها حتی تا چهارمین دهه از زندگی هم رنگ سپید موهایشان را نمی‌بینند و خیلی‌ها هنوز به دومین دهه نرسیده برای پنهان کردن شما هم از فراوان شدن موهای سپیدتان نگرانید؟ مگر چند بهار از زندگی‌تان گذشته است؟ چرا خیلی‌ها حتی تا چهارمین دهه از زندگی هم رنگ سپید موهایشان را نمی‌بینند و خیلی‌ها هنوز به دومین دهه نرسیده برای پنهان کردن همان موهای سپید، به فکر چاره می‌افتند؟

جام جم آنلاین: شما هم از فراوان شدن موهای سپیدتان نگرانید؟ مگر چند بهار از زندگی‌تان گذشته است؟ چرا خیلی‌ها حتی تا چهارمین دهه از زندگی هم رنگ سپید موهایشان را نمی‌بینند و خیلی‌ها هنوز به دومین دهه نرسیده برای پنهان کردن همان موهای سپید، به فکر چاره می‌افتند؟

تبلیغات گسترده‌ای که در مورد رفع سفیدی موها می‌شود نیز نشان‌دهنده همین دغدغه و افزایش بی‌شمار تعداد افرادی است که با سفیدی موها روبه‌رو هستند.

متخصصان عقیده دارند افزایش سن، تنها دلیل سفید شدن موها نیست. دلایل دیگری هم وجود دارد که باید به آنها توجه شود. البته هیچ تفاوتی هم ندارد چه نوع مویی با چه رنگی دارید، هر نوع مویی با توجه به سن و عوامل ژنتیک مستعد سفید شدن است.

دکتر زهره نیکبخت، متخصص پوست و مو در این باره به [171#&](#) «جام‌جم» می‌گوید: [171#&](#); همیشه سن باعث ایجاد سفیدی مو نمی‌شود. البته به طور طبیعی حدود 30 سالگی روند سفید شدن موها شروع شده و در هر دهه این سفید شدن مو 10 تا 20 درصد افزایش می‌یابد، اما گاهی بیماری‌های مختلف یا کمبود ویتامین‌ها هم می‌تواند چنین شرایطی را به وجود آورد. به همین دلیل حتی گاهی سفیدی مو در سنین نوجوانی و جوانی هم بروز خواهد کرد.»

وی با ذکر عوامل مختلفی که باعث سفید شدن موها می‌شود، می‌افزاید: [171#&](#); سن، نقشی اساسی در این رابطه دارد، اما مواردی دیگر مانند عوامل ژنتیک و ارثی نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. کمبود بعضی ویتامین‌ها مانند ویتامین B12 نیز در سفید شدن موها موثر است. اختلالات تیروئید و استرس نیز از دیگر عوامل موثر در سفیدی موهاست.»

دکتر نیکبخت یادآور می‌شود: [171#&](#); کم‌خونی، کمبود آهن و کمبود روی در بدن از دیگر مواردی است که می‌تواند موجب سفیدی موها شود.»

درمان و رفع سفیدی مو؛ واقعی یا تبلیغاتی

دکتر نیکبخت به این نکته اشاره می‌کند که از نظر علمی شواهدی مبنی بر وجود داروی خاص برای برگرداندن رنگ موها یا پیشگیری از سفید شدن آنها وجود ندارد، اما متخصصان در حال بررسی این مساله هستند.

وی ادامه می‌دهد: [171#&](#); اگر در اجتماع ببینیم و بشنویم که فردی رنگ موهایش برگشته یا با مصرف دارو یا گیاهی خاص سفیدی رنگ مویش تغییر کرده است، شاید به دلایلی نظیر برطرف شدن بیماری‌های مرتبط با سفیدی مو باشد. به عنوان مثال ممکن است فردی کم‌خونی داشته و با درمان کم‌خونی، رنگ مو برگشته باشد. بنابراین پزشک معالج باید ابتدا علت اصلی سفیدی مو را تشخیص داده و سپس درمان را شروع کند.»

دکتر نیکبخت در مورد تبلیغات گسترده‌ای که در مورد رفع دائمی سفیدی موها وجود دارد خاطر نشان می‌کند: [171#&](#); اگر چنین تبلیغاتی از نظر علمی واقعیت داشته باشد، دیگر نباید فردی را با موهای سفید ببینیم. درست همانند تبلیغاتی که در مورد افزایش قد وجود دارد، در حالی که هنوز افرادی با قد کوتاه در جامعه حضور دارند.»

نکاتی باریک‌تر از مو

این پزشک متخصص پوست و مو در مورد رنگ کردن مکرر و تاثیر آن در سفید شدن موها می‌گوید: [171#&](#); استفاده زیاد از موادی که برای رنگ کردن موها به کار می‌رود، بخصوص در مورد موهای ابرو که از سنین خیلی پایین و تنها به منظور زیبایی استفاده می‌شود، ممکن است در سفیدی زودرس موها تاثیر داشته باشد.»

وي با اشاره به اهميت استفاده صحيح از لوازم آرايش مو مي‌گويد: «اگر بدرستي و با در نظر گرفتن اصول صحيح از سشوآر و... استفاده شود، مشكلي ايجاد نخواهد شد، اما متاسفانه خيلي از افراد نمي‌دانند چگونه بايد از اين لوازم استفاده کنند. به عنوان مثال اگر موي كاملا خيس را به مدت طولاني با سشوآر خشك کرده و حالت دهند، مو حتما آسيب خواهدديد.»

شايد شما هم شنیده باشید اگر تار موي سفيدي را بکنيد، ممکن است تعداد آنها افزايش يابد. اما اين پزشك متخصص با نفي اين موضوع توضيح مي‌دهد: «ما هيچ دليل علمي در اين مورد نداريم. شايد تنها دليل اين باور اين باشد که وقتي موي سفيدي را مي‌بينيم، به آن دقت کرده و موهاي سفيد بيشتري کشف مي‌شود.»

وي در ادامه با ذکر مواردی که خود فرد مي‌تواند به کاهش تعداد موهاي سفيد کمک کند، اشاره کرده و مي‌گويد: «ثابت شده است سفيدي مو بين افراد سيگاري 4 برابر بيشتتر از سايرين است. بنابراين با ترك سيگار افراد زيادي مي‌توانند از سفيدي مو پيشگيري کنند.»

دکتر نيکبخت در پايان به مردم توصيه مي‌کند که مو هم مانند هر عضو ديگري به مراقبت و توجه نياز دارد و در صورت بي‌توجهي به آن، حتي درمان بموقع بيماري هاي مربوط را هم با مشكل روبه‌رو خواهد کرد.

نيلوفر اسعدي بيگي
گروه سلامت