

موها چگونه از سلامت شما خبر می‌دهند!

تشخیص موهای سالم کار ساده‌ای است. موی سالم پرپشت و براق است، وزوز و شکننده نیست، شوره هم ندارد. برای داشتن موهای سالم چه باید کرد؟ عدم سلامت موها ممکن است...



تشخیص موهای سالم کار ساده‌ای است. موی سالم پرپشت و براق است، وزوز و شکننده نیست، شوره هم ندارد. برای داشتن موهای سالم چه باید کرد؟ عدم سلامت موها ممکن است هشدار جدی از وجود یک بیماری در بدن باشد یا شاید میزان استفاده از ششوار و سایر وسایل برقی برای آرایش موها زیاد شده باشد.

حتما تا به حال شنیده‌اید که شخصی در اثر یک اتفاق یا حادثه تلخ و تکان‌دهنده، یک‌شبه تمام موهای سرش سفید شده. پژوهشگران می‌گویند که این اتفاق عملاً غیرممکن است و سفید شدن کل موهای سر، هرگز در طول یک شبانه‌روز اتفاق نمی‌افتد.

وقتی که ملانین موجود در ریشه‌های مو کاهش می‌یابد، دیگر به اندازه کافی قادر به تولید رنگ نیست و موها کم‌کم سفید می‌شوند، هیچ حادثه بیولوژیکی هم نمی‌تواند رنگدانه‌های مو را به یکباره از بین ببرد. حوادث تکان‌دهنده جسمی و روحی ممکن است در موهای سر تغییراتی ایجاد کنند، ولی مسلماً این تغییرات به بزرگی سفید شدن یک‌شبه همه موها نیست.

بیماری‌ها و فشارهای روحی حاد بر فرایند رشد موها اثر می‌گذارند و رشد آنها را کم یا متوقف می‌کنند و چند ماه بعد تمام تار موهایی که رشدشان متوقف شده، شروع به ریزش می‌کنند. حال اگر ریزش موهای تیره سر بیشتر باشد، مو خاکستری‌تر به نظر می‌رسد. فقط پیری نیست که باعث سفید شدن موها می‌شود؛ برخی افراد در سنین بسیار جوانی، حتی کمتر از بیست سالگی، موهای سرشان سفید می‌شود، در حالی که در برخی دیگر حتی تا آستانه چهل سالگی نیز موهایشان رنگ طبیعی خود را حفظ می‌کند.

این مسأله هیچ ارتباطی به سلامت یا عدم سلامتی ندارد. خاکستری شدن موها اغلب ژنتیکی است.

گاهی اوقات نیز عواملی همچون کمبود ویتامین B12، بیماری تیروئید، ضعف سیستم ایمنی، سیگار کشیدن، کم خونی و افزایش گلبول‌های سفید خون باعث سفیدی زود هنگام موها می‌شود؛ ولی در غالب موارد سفید شدن موهای سر بستگی به ژنی دارد که از والدین خود ارث برده‌ایم. در هر صورت، از نظر علمی هیچ دلیل و مدرک مشخصی مبنی بر سفید شدن یک‌شبه موها وجود ندارد.

اولین موی سفید معمولاً در شقیقه‌ها ظاهر می‌شود و بعد به ترتیب تاج سر و نقاط دیگر را در برمی‌گیرد. اگر تار موی سفیدی روی سرتان ببینید و آن را بکنید، به جای آن حتماً یک تار موی سفید دیگر رشد می‌کند. برخی گمان می‌کنند به جای آن تار دو تار می‌روید یا اینکه تار موی جدید سیاه درمی‌آید. برخی مواد غذایی می‌توانند تا حدودی از سفید شدن زود هنگام موها جلوگیری کنند؛ مانند غذاهایی که حاوی منگنز، روی، آهن و مس هستند و بیشتر در سیر، پیاز، سیب، گلابی، نان جو، نخودفرنگی، قارچ، لوبیا، عدس، موز، گوجه‌فرنگی و سیب‌زمینی یافت می‌شوند.

تاسی سر

براساس تحقیقات به عمل آمده، تقریباً ۲۰-۲۵ درصد از مردان تا سن سی سالگی دچار تاسی و ریزش و نیمی از آنها تا ۵۰ سالگی دچار کاهش بسیار زیاد موی سر می‌شوند. تاسی در مردانی که تستوسترون بیشتری در بدن آنها ترشح می‌شود، بیشتر است.

اگر بدن شما کمبود آهن و پروتئین داشته باشد، طبیعی است که با ریزش شدید موی سر مواجه خواهید شد. غذاهایی که حاوی پروتئین کافی هستند، به ساخت برخی سلول‌ها از جمله سلول‌های مو کمک می‌کنند؛ در غیر این صورت موها ریزش بیشتری خواهند داشت و دیگر موهای جدید جایگزین موهای قبلی نخواهند شد.

بیماری تیروئید (خصوصاً کم کاری تیروئید) موجب ریزش بیشتر موها می‌شود. در صورت نرسیدن پروتئین و آهن کافی به ریشه موها، کم‌کم فاصله بین تارهای مو بیشتر شده و به حدی می‌رسد که به راحتی می‌توان پوست سر را مشاهده کرد. این مسأله از طریق کنترل و درمان بیماری قابل کنترل و جلوگیری است.

شوره سر

شوره سر یکی از بیماری‌های شایع مو است که معمولاً با پوسته‌ریزی پوست سر مشخص می‌شود و گاه با خارش و قرمزی پوست سر همراه است. برخی معتقدند که وقتی پوست سر خیلی خشک می‌شود، شروع به پوسته‌پوسته شدن می‌کند؛ بنابراین با مرطوب نگاه داشتن آن، این عارضه برطرف می‌شود.

علت شوره سر می‌تواند تغذیه نامناسب، نگرانی و استرس، هوای گرم و مرطوب یا سرد و خشک، پوست چرب، عرق کردن، عدم تعادل هورمون‌ها و یا عدم رعایت بهداشت و نظافت مو باشد. البته بیماری‌هایی همچون اگزما و پسوریازیس نیز می‌توانند موجب خارش و قرمز شدن کف سر و به دنبال آن شوره و پوسته‌پوسته شدن گردند.

بهترین کار در این‌گونه موارد، استفاده از شامپوهای ضدقارچ و ضدشوره و لوسیون‌های نرم‌کننده پوست است. استفاده از شامپوهای نرم‌کننده نیز کمک زیادی به کاهش و از بین رفتن شوره‌ها می‌کند. به خاطر داشته باشید که برای شانه زدن موها از یک برس بسیار نرم استفاده کنید و موهای خود را وقتی که خیس هستند شانه نزنید.

کدری، شکنندگی و خشکی موها

موهای آشفته، خشک و وزوزی، شکننده‌ترند. استفاده مداوم از رنگ‌های شیمیایی به پوست سر و موها آسیب می‌رساند. وقتی که موهای خود را با کش‌های نازک بسیار سفت و محکم می‌بندید، فشار بیشتری به آنها وارد می‌آید و موجب شکنندگی آنها می‌شود. در کنار این عوامل اگر به اندازه کافی پروتئین مصرف نکنید، موهای شما استحکام و زیبایی نخواهند داشت.

اسیدهای چرب، خصوصاً مکمل روغن ماهی، کمک زیادی به براقیت، استحکام و سلامت موها می‌کنند. اگر از اسیدهای چرب به حد کافی استفاده نمی‌کنید، حتماً از امروز آنها را در برنامه غذایی خود بگنجانید؛ به زودی خواهید دید که چه تغییراتی در موهای‌تان ایجاد می‌شود. اگر روزانه ۱۰۰ تار موی شما می‌ریزد، اصلاً نگران نباشید، این مقدار ریزش کاملاً طبیعی است و به سرعت موهای جدید جایگزین آنها خواهد شد.