

رابطه میان سلامتی و مو



آیا می‌دانید که بین سلامتی شما و سلامت مویتان رابطه مستقیمی وجود دارد؟ مشکلاتی مانند موی شکننده و خشک، نازک شدن مو، ریختن مو و حتی پوسته سر می‌تواند نشانه وضعیت سلامتی یا کمبود مواد مغذی و ویتامین‌های ضروری بدن باشد.

همشهری آنلاین - ترجمه - اعظم محمودوند: آیا می‌دانید که بین سلامتی شما و سلامت مویتان رابطه مستقیمی وجود دارد؟ مشکلاتی مانند موی شکننده و خشک، نازک شدن مو، ریختن مو و حتی پوسته سر می‌تواند نشانه وضعیت سلامتی یا کمبود مواد مغذی و ویتامین‌های ضروری بدن باشد.

خشکی و شکنندگی مو

اساساً 3 دلیل برای این حالت مو وجود دارد. عامل اول، خود شما هستید که ضمن استفاده از ششوار، اتوهای صاف‌کننده مو، انجام فرایندهای شیمیایی روی مو، محکم کشیدن مو، دم‌اسبی کردن آن، بافتن مو و تماس زیاد با نور خورشید به وجود می‌آورید. تمامی موارد فوق به لایه کوتیکول ساقه مو آسیب وارد می‌کنند.

دومین دلیل، کمبود پروتئین یا رطوبت مو است. اسیدهای چرب امگا 3 موجود در ماهی آزاد، بذر کنان یا مکمل‌های روغن ماهی در قوت، سلامتی و درخشندگی تارهای مو نقش دارند.

آخرین دلیل، پایین بودن سطح هورمون پاراتیروئید بدن است که باعث کاهش کلسیم و افزایش فسفر خون می‌شود. با این وجود، در صورت پایین بودن سطح هورمون پاراتیروئید بدن، پوستتان پوسته‌پوسته نیز خواهد شد.

پژمردگی و نازکی مو

منظور از نازک شدن تارهای مو ریزش مو نیست. هنگامی موها نازک می‌شوند که بافت واقعی مو تغییر می‌کند. موهای نازک معمولاً نشانه کم کاری تیروئید است. گاهی اوقات ابروها نیز نازک می‌شوند و یکی از نشانه‌های کم کاری تیروئید این است که یک سوم گوشه خارجی ابرو کم پشت می‌شود یا کاملاً از بین می‌رود. اگر شما با چنین مشکلی مواجه هستید، به پزشک مراجعه کنید. انجام یک آزمایش خون می‌تواند سطح هورمون تیروئید شما را مشخص کند.

ریزش مو

به‌طور طبیعی روزانه 100-150 تار مو می‌ریزد اما ریزش بیش از حد مو می‌تواند به‌علت تغییرات هورمونی، مصرف داروها، استرس، اختلالات تغذیه‌ای (تغذیه نامناسب) و بیماری باشد. معمولاً ریزش مو به دلایل فوق‌الذکر موقتی است و می‌تواند درمان شود.

شوره سر / اگزما

تمامی این بیماری‌ها پوست سر را تحت تأثیر قرار می‌دهند و موجب خشکی، خارش و تشکیل پوسته می‌شوند. با آنکه این مشکلات می‌توانند با مصرف شامپوهای مخصوص کنترل شوند اما توصیه می‌شود به پزشک مراجعه کنید تا به‌علت اصلی بیماری‌تان پی ببرید. برای مثال شوره سر، به معنی پوست سر خشک نیست بلکه خود نوعی التهاب پوست سر است. از سوی دیگر پسوریازیس، که یک نوع بیماری پوستی است باعث تشکیل یک پوسته ضخیم روی پوست فرق سر، معمولاً در سر حد موی سر و پیشانی می‌شود.

خاکستری و سفید شدن مو

موی سفید ارثی است. اگر موهای اعضای خانواده شما سفید است، شما نیز مستعد سفیدی مو هستید. حقیقت این است که موها سفید نمی‌شوند بلکه موهای جدید سفید درمی‌آیند. با بالا رفتن سن، تولید ملانین پیاز مو کاهش می‌یابد و در نتیجه ساقه‌های جدید با رنگدانه کمتر یا بدون رنگدانه تشکیل می‌شوند و رشد می‌کنند.

به‌طور خلاصه، سلامت بدن شما نقش مهمی در سلامت مویتان ایفا می‌کند. موهای شما نیز درست مانند سایر قسمت‌های بدنتان

نیاز به پروتئین و رطوبت دارد. اگر به بیماری مهمی که مویتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد مبتلا نیستید، زمانی را به درمان آنها و رعایت یک رژیم غذایی سالم برای تأمین مواد مغذی مورد نیاز مو و گهگاه استفاده از ماسک‌های مخصوص مو اختصاص دهید.