

## راه‌های جلوگیری از ریزش مو



دلایل ریزش مو متفاوت است؛ طبیعی، ارثی، وابسته به دفعات و روش‌های نظافت، مصرف داروهای خاص، کمبود ویتامین، عوامل شیمیایی، فرآیندهای هورمونی، اضطراب و... اما در اغلب موارد می‌توانید با رعایت نکات پی‌آمده، از کچلی زودرس در امان مانده، از موهای سرتان بیشتر و بهتر محافظت کنید.

جام جم آنلاین: دلایل ریزش مو متفاوت است؛ طبیعی، ارثی، وابسته به دفعات و روش‌های نظافت، مصرف داروهای خاص، کمبود ویتامین، عوامل شیمیایی، فرآیندهای هورمونی، اضطراب و... اما در اغلب موارد می‌توانید با رعایت نکات پی‌آمده، از کچلی زودرس در امان مانده، از موهای سرتان بیشتر و بهتر محافظت کنید. ریزش روزانه 100 تا 150 تار مو طبیعی است. در صورت احساس خارش یا درد در قسمت‌های ریشه مو، دیدن شوره، جوش و مانند آن از پزشک متخصص راهنمایی بخواهید.

برای جلوگیری از کنده شدن یا ایجاد شکنندگی، موهایتان را در حالت خیس شانه نکنید. برای از بین بردن شوره، از نرم‌کننده‌ها و لوسیون‌های شوره‌بر و ضدقارچ استفاده کنید.

از برس‌های نرم استفاده کنید و در حال برس کشیدن نیز مواظب باشید دندان‌های برس با پوست سرتان تماس نداشته باشد. از شانه کردن یا برس کشیدن طولانی یا استفاده از سشوار و اتوی مو خودداری کنید.

اگر ناچارید مدت زیادی زیر آفتاب بمانید حتماً از پوشش‌هایی چون کلاه و روسری استفاده کنید. اشعه خورشید باعث افزایش شکنندگی، تغییر رنگ و کاهش قوام مو می‌شود.

جنس کلاه و روسری و طریقه گذاشتن یا بستن آن باید طوری باشد که جلوی رسیدن هوا به موها را نگیرد. تحت کشش قرار دادن و محکم بستن موها، بویژه در حالت‌های موسوم به دم‌اسبی، بافته و... ریزش آنها را تسریع می‌کند.

به جای چند بار شستن موها زیر دوش، آنها را یک‌بار، آرام، صحیح و کامل بشویید. هنگام خشک‌کردن موهایتان، از چنگ‌زدن و حرکت‌دادن تند و خشن حوله یا انگشت‌ها در لابه‌لای موها پرهیز کنید.