



همه چیز درباره سفید شدن غیرقابل بازگشت موها

خیلی ها سفید شدن موها را به عنوان نشانه ای برای پیری می شناسند اما عواملی در سفید شدن موهای جوانان نقش دارند که دانش پزشکی هنوز هم به دنبال شناخت بهتر و تکمیل فهرست آنهاست.

سلامت نیوز: خیلی ها سفید شدن موها را به عنوان نشانه ای برای پیری می شناسند اما عواملی در سفید شدن موهای جوانان نقش دارند که دانش پزشکی هنوز هم به دنبال شناخت بهتر و تکمیل فهرست آنهاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ دهه سوم و چهارم زندگی زمانی است که سفید شدن مو به طور طبیعی آغاز می شود اما برخی افراد در دهه دوم عمر خود یعنی زودتر از آنچه باید به این عارضه مبتلا می شوند و در سال های جوانی روند رنگدانه سازی در موی آنها متوقف می شود. این رنگدانه ها قسمت میانی مو را پر می کنند و از بین رفتن آنها دلیل اصلی سفید شدن موهاست.

افزایش سن اولین دریافتی است که دیگران با مشاهده سفیدی موهای شما خواهند داشت. این امر طبیعی در اثر فرسودگی سلول های رنگی ایجاد می شود اما زمینه های ژنتیکی افراد را می توان مهمترین عامل سفید شدن موها دانست و علل اکتسابی نیز تا حدودی در آن موثرند. دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که پیشگیری از سفید شدن در میانسالان غیرممکن است.

35 سالگی سن متوسط سفید شدن موهاست و قبل از موی سر، موهای ریش و سیل سفید می شوند. سفید شدن در مرحله بعدی ناحیه شقیقه و سپس فرق سر را در بر می گیرد. برخلاف تصور عموم، چیدن مو، رنگ کردن و کندن موهای سفید باعث زیاد شدن تعداد این موها نخواهد شد. تقسیم سلول و ساختن سلول های جدید رشد طولی مو مهمترین وظیفه سلول های ریشه مو به شمار می آید.

سلول های رنگدانه ساز یا ملانوسیت هم در کنار همین سلول ها وجود دارند. رنگدانه یا همان ملانین به درون سلول هایی که در حال ساخت ریشه مو هستند تزریق می شود و میزان رنگدانه ها وابسته جنس موها، رنگ مو را تعیین می کند. نتیجه توقف رنگدانه سازی سلول های رنگدانه ساز، سفید شدن مو است و این روند تدریجی از ریشه مو آغاز می شود.

اگر رنگ موی شما از سیاه به خاکستری تغییر پیدا کرده به این معناست که ملانوسیت ها یا سلول های رنگدانه ساز، غیر فعال شده اند یا تعداد ملانین در هر تار مو، کمتر از حد معمول است. اگر ملانوسیت ها رنگدانه های خود را به طور کامل از دست بدهند هم مو سفید می شود.

چه بخوریم؟

سفید شدن موها نشانه ریزش مو نیست زیرا ریشه موهای سفید شده سست نیستند اما از موهای رنگی شکننده ترند. متخصصان علم تغذیه معتقدند خوردن مواد غذایی دارای املاح روی، آهن، پتاس و منگنز برای جلوگیری از سفید شدن زودرس موها موثرند. کمبود ویتامین ها به خصوص ویتامین B12 نیز در این زمینه تاثیرگذار است.

آنها می گویند علاوه بر عوامل ارثی، برخی بیماری ها و همچنین افزایش گلبول های سفید خون، کمبود فلزاتی مانند منگنز، روی، آهن، تیتانیوم، ید و مس، در سفید شدن و شکنندگی موها بسیار تاثیرگذارند. به همین دلیل آنهایی که سفیدی موهای شان آغاز شده باید میوه هایی مانند سیب، گلابی، هلو و دیگر میوه های دارای فلز منگنز را با پوست میل کنند.

سیر، پیاز، موسیر و تره هم جزو سبزی های دارای فلز منگنز هستند. این مواد طبیعی ضمن کاهش فشار خون با از بین بردن عوامل سد کننده جریان خون به پیاز مو، آنها را تقویت و سفید شدن موها را به تعویق می اندازد. طب سنتی ما ایرانیان خوردن جوشانده سبیل الطیب و جوشانده سبوس گندم را به عنوان راهی طبیعی و البته گیاهی برای کاهش سرعت سفید شدن مو و حفظ رنگ آن معرفی می کند و چرب کردن موها با روغن زیتون را نیز مفید می داند.

گول نخورید لطفا!

همانطور که اشاره شد دانشمندان موفق نشده اند راه درمانی به خصوصی برای برطرف شدن روند سفید شدن طبیعی موها شناسایی کنند و در مورد واهی و بدون ارزش علمی بودن تبلیغات متعددی که در این زمینه انجام می شود هشدار می دهند.

با وجود این، در برخی موارد می توان سفید شدن زودرس مو در دهه دوم زندگی را درمان کرد. از آنجا که سفید شدن از ریشه آغاز می شود و طی دو تا سه سال به تدریج به ساقه مو می رسد هیچ کرم یا لوسیونین می تواند بازگرداندن رنگدانه سازی به مو را امکانپذیر کند.

متخصصان پوست تاکید می کنند اثربخشی ظاهری کالاهای تبلیغاتی در زمینه درمان سفید شدن مو به دلیل وجود نوعی رنگ مو در آنهاست که موها را تیره می کند. به همین دلیل موها همزمان با قطع مصرف این مواد، دوباره سفید می شوند.

سفیدی ناگهانی نیست

خیلی ها وارد آمدن فشارهای ناگهانی روحی یا استرس شدید را به عنوان عامل سفید شدن ناگهانی و سریع موها می شناسند اما این تصور غلط است زیرا مو از ریشه سفید می شود و این موضوع ماه ها به طول می انجامد. البته نگرانی های ذهنی، یکی از عوامل سفیدی زودرس موها هستند اما اینکه تصور کنید موهای هیچ کسی یک شبه و در اثر فشار عصبی شدید، سفید نمی شود.

رژیم غذایی نامناسب و آشفتگی ها و نگرانی های ذهنی، بعد از جنبه های وراثتی در این زمینه تاثیرگذارند. در واقع فشارهای عصبی در سفیدی تاثیر ندارند و از جمله دلایل ریزش موها هستند. دانشمندان دریافته اند که موهای سیاه نسبت به این نوع فشارها آسیب پذیرترند و به همین دلیل در چنین شرایطی تعداد زیادی از آنها می ریزند. در نتیجه موهای سفید سر، بیشتر جلوه پیدا می کنند.

آیا PRP موثر است؟

برخی متخصصان شرایطی مانند داشتن رژیم های لاغری سخت و طولانی، شست و شوی موها با آب داغ، کثیفی پوست سر و خشک کردن موها با سشوار، ابتلا به بیماری تیروئید یا کم خونی، افزایش گلبول های سفید خون و سیگار کشیدن افراد را به عنوان عوامل موثر بر سفیدی زودرس موها می شناسند.

با وجود این اگر سفید شدن موها بر اثر بیماری هایی مانند لک و پیس یا ویتیلیگو باشد، امکان درمان آن و بازگشت رنگ به موها وجود دارد. از سوی دیگر، اثربخشی تکنیک ها و روش های نوینی مانند PRP هم در هاله ای از ابهام قرار دارد.

در این روش تزریق پلاسما و پلاکت خون فرد به داخل پوست او برای درمان ریزش یا سفیدی مو به عنوان یک اصل مطرح است اما بی عوارض بودن یا بی خطر بودن این روش ها از سوی سازمان های معتبر بهداشت و سلامت جهانی تایید نشده است. به همین دلیل کاربرد چنین تکنیک هایی به منظور احیای رنگدانه سازی مو مورد تایید نیست.