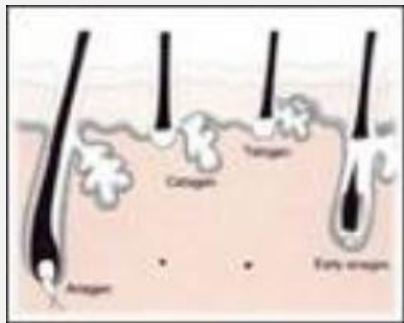


چرا موها می ریزند؟

ریزش موها می تواند دلایل بسیاری داشته باشد ولی از مهمترین دلایل این امر، کم خونی، استرس و مصرف داروهای خاص است...



ریزش موها می تواند دلایل بسیاری داشته باشد ولی از مهمترین دلایل این امر، کم خونی، استرس و مصرف داروهای خاص است.

از جمله دلایل ممکن ریزش مو که می توان به آن اشاره کرد عبارتند از:

1- کم خونی: کمبود آهن و به طبع آن کمبود سلولهای قرمز خون منجر به ریزش مو خواهد شد. زیرا این ارگان برای حفظ سلامت فولیکول مو لازم و ضروری است. مکمل های آهن به همراه ویتامین C که به جذب آهن کمک می کند برای رفع این کمبود موثر است.

2- داروهای خاص: داروهای ضد افسردگی، داروهای ادرار آور و سایر داروهای درمانی می تواند باعث ریزش مو شود. برای رفع این مشکل می توانید مقدار مصرف دارو را تغییر داده و یا با مشورت پزشک از داروهای جایگزین استفاده کنید.

3- کم کاری یا پر کاری غده تیروئید: عدم تعادل هورمونی باعث افزایش سطح ماده شیمیایی DHT شده که این ماده فولیکول های مو را تحت تاثیر سوء قرار میدهد. مراجعه به پزشک و تجویز داروی مناسب باعث بازگشت مقدار این هورمون به سطح ایده آل می شود.

4- رژیم غذایی کم کالری: پیروی از برنامه های رژیمی سنگین و سخت باعث ریزش مو، بروز خستگی، کم آبی و درد می شود. برای رفع این مشکل لازم است که روزانه پروتئین کافی دریافت کنید.

5- استرس: استرس فوق العاده زیاد و متمادی باعث غیر فعال شدن فولیکول های مو می شود و یا توسط سلولهای سفید خونی مورد حمله قرار می گیرد و بعد از مدتی ریزش مو اتفاق می افتد. برای مقابله با این وضعیت لازم است که وسایل آرامش خود را فراهم کنید. انواع تکنیک های مختلف برای کسب آرامش وجود دارد از قبیل یوگا، مدیتیشن و.. با این کار به مرور زمان مو رشد طبیعی خود را به دست می آورد.

گروه ترجمه سلامت نیوز