

راه های شگفت انگیز برای نداشتن موهای سفید

انجام برخی از روش‌ها باعث جلوگیری از بروز موهای سفید در افراد خواهد شد.

به گزارش سایت خبری پرسون، به نقل از العالم، شما می‌دانید که آن روز فرا خواهد رسید و ممکن است برخی از آن ترس داشته باشند و آرزو کنند که دیرتر بروز کند، اما یک روز ایستاده و در آینه نگاه می‌کنید؛ موهای جوگندمی خودنمایی می‌کند، در حالی که شما هنوز در اواخر دهه بیست یا اوایل سی سالگی هستید. ممکن است تعجب کنید، اما بگذارید واقعیتی را بگوییم که مایه دلگرمی شما باشد. ظهور موهای خاکستری و جوگندمی شدن آن در سنین پایین بسیار رایج است و به این معنی نیست که شما پیر شده اید.

ممکن است بیشتر تعجب کنید، اگر به شما بگوییم که تاخیر در سفیدی موها به عوامل زیادی از جمله نژاد، ژنتیک و حتی استرس مربوط می‌شود. بگذارید بیشتر در مورد ماهیت موهای خاکستری و تغییر و تحولی که در این حالت رخ می‌دهد آشنا شویم. در این گزارش نظر کارشناسان در مورد امکان ایجاد تاخیر با توقف در روند سفیدی موها را مرور می‌کنیم.

چرا موها سفید می‌شوند؟

به گفته جیل ویبل متخصص پوست، موهای ما هنگامی که در شکم مادر هستیم دارای رنگ سفید است، اما هنگامی که سلول‌های رنگدانه‌ای تشکیل می‌شوند، موهای ما رنگ طبیعی خود را از دست می‌دهند، چه این رنگ سیاه و چه قهوه‌ای باشد یا بور و هر رنگ دیگر که این موضوع به میزان توزیع، نوع و مقدار ملانین موجود در لایه میانی ساقه مو بستگی دارد.

او افزود: ملانوسیت‌ها همچنان ملانین را به کراتین مو وارد می‌کنند و رنگ مویی که ما با آن به دنیا آمده ایم شکل می‌گیرد که به مرور زمان، آنزیمی به نام تلومراز روند تولید ملانین را کند می‌کند و این موضوع باعث سبک شدن و کم رنگ شدن مو می‌شود.

موهای سفید از چه زمانی نمایان می‌شوند؟

ممکن است همه ما در سن سی سالگی احساس کنیم که به اندازه کافی برای ظهور موهای خاکستری بزرگ نشده ایم، اما اغلب از دهه سی این روند شروع می‌شود، البته این زمان برای همه صدق نمی‌کند.

آلن بومن متخصص پوست و مو می‌گوید: تعیین اینکه موهای شما از چه زمانی شروع به سفیدی می‌کنند، بیشتر از سن به عوامل ژنتیکی بستگی دارد.

او افزود: ریزش مو و بروز موهای سفید نیز عمدتاً در نتیجه عوامل ژنتیکی است. شما می‌توانید به والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگ خود نگاه کنید تا متوجه شوید که در آینده موهائتان به چه شکلی خواهد بود؛ بنابراین می‌توانید از والدین خود در مورد زمان ظهور اولین موهای خاکستری آن‌ها سوال کنید.

موهای سفید ابتدا در کدام ناحیه مو ظهور می‌کند؟

مطمئناً اینگونه نیست که یک روز از خواب بیدار شده و ببینید که موهائتان کاملاً تغییر رنگ داده است، بلکه این یک روند تدریجی است. موهای خاکستری ابتدا در اطراف شقیقه‌های شما ظاهر می‌شوند و به آرامی آن‌ها را پر می‌کنند سپس به سمت بالا و اطراف پوست سر شما حرکت می‌کنند.

نژاد شما نقش مهمی در ظهور موهای خاکستری دارد

نژاد شما ارتباط زیادی با موهای خاکستری دارد. به گفته جیل ویبل متخصص پوست، طبیعی است که موی سر قفقازی‌ها از اواسط سی سالگی شروع به خاکستری شدن می‌کند، آسیایی‌ها معمولاً در اواخر سی سالگی و آفریقایی-آمریکایی‌ها در اواسط چهل سالگی!

مطالعات دیگر نیز این واقعیت را تأیید کرده و نشان می‌دهد کسانی که از نژاد آسیایی و آفریقایی هستند، در مقایسه با قفقازی‌های هم سن خود، معمولاً موهای سفید کمتری دارند.

کندن موهای سفید میزان آن را بیشتر نمی‌کند

همه ما این خرافه را درباره کندن موهای سفید شنیده ایم که اگر یکی را بیرون بیاورید حتماً دو تا دیگر به جای آن رشد می‌کند.

خوب، شما خوشحال خواهید شد که بشنوید این موضوع درست نیست؛ رندی شوایلر، متخصص زیبایی می‌گوید: وقتی موی خود را می‌چینیم، پیازه آن در جای خود می‌ماند و در نهایت موی دیگری رشد می‌کند. در حقیقت، ممکن است خوش شانس باشید و جای موهایی که بیرون آورده اید موی سفید رشد نکند.

بیشتر بخوانید؛

مواد غذایی ضدپیری کدامند؟

با این حال، کندن این موها می‌تواند خطرناک باشد. کندن زیاد مو به فولیکول‌های مو آسیب می‌رساند، به این معنی که ممکن است موی دیگری جایگزین آن نشود؛ بنابراین رشد موهای سفید بهتر از نداشتن مو است!

خانم‌ها استثناء در این موضوع اول نیستند

شاید اتفاق نظر داشته باشیم که عبارت "اول خانم‌ها" همیشه چیز خوبی نیست که آن‌ها دوست داشته باشند بشنوند، مخصوصاً وقتی صحبت از سفید شدن موها می‌شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ نشان داده است که وقتی مردان را با زنان هم سن مقایسه کرده اند، میزان موی سفید مردان بیشتر بوده و زودتر از زنان موهایشان سفید شده است.

استرس می‌تواند منجر به تسریع روند سفیدی مو شود

ممکن است ما نخواهیم باور کنیم که استرس در زندگی ممکن است باعث سفیدی مو شود، اما آیا واقعاً این امکان وجود دارد؟ بومن می‌گوید، گاهی اوقات ممکن است که استرس، مانند بسیاری از عوامل دیگر زندگی، تأثیر عمده‌ای بر سلامت موهای ما داشته باشد. استرس به تنهایی باعث نمی‌شود که موهای شما یک شبه سفید شوند، اما در افرادی که استعداد ژنتیکی بیشتری برای سفیدی زودرس مو دارند، می‌تواند روند کار را تسریع کند.

عوامل دیگری نیز وجود دارند که در ظهور موهای سفید تأثیر می‌گذارند
سن و ژنتیک تنها مواردی نیستند که هنگام سفید شدن اهمیت دارند. فاکتورهای دیگری نیز در زندگی شما وجود دارند که می‌توانند باعث شوند این اتفاق سریع تر رخ دهد. به عنوان مثال، رژیم غذایی، استرس، کمبود خواب، دارو، سیگار کشیدن و ... همه می‌توانند در ظهور موهای سفید تأثیر بگذارند.

همچنین، برخی شرایط پزشکی نیز می‌تواند باعث سفید شدن موها شوند؛ علت سفیدی زودرس مو می‌تواند سندرم‌های خاصی مانند پروژریاهاچینسون، یا سندرم ورنر، کم خونی، بیماری تیروئید یا سندرم داون باشد.

راهی برای توقف پیری و سفیدی مو

باور کنید یا نکنید، ممکن است سفید شدن موهای شما متوقف شود یا حداقل سرعت آن کاهش یابد. برخی از بهترین عناصر مفید برای مقابله با افزایش سن و سفیدی مو شامل کافئین و نیاسینامید است که به عنوان خاصیت ضد پیری در پوست شناخته شده اند.

بهترین توصیه برای خانم‌ها و آقایانی که می‌خواهند علائم پیری و سفیدی را کاهش دهند، تمرکز روی ساخت موهای بهتر است که این کار را می‌توانید با بهبود رژیم غذایی، اجتناب از سایر موارد بهداشتی و کنار آمدن صحیح با استرس انجام دهید.

افزودن ویتامین‌های مو به رژیم غذایی، یا تقویت مو با لیزر درمانی، ماینوکسیدیل موضعی یا درمان‌های پلاسمای غنی از پلاکت نیز ممکن است خوب باشد.