

دلایل ریزش موها در حمام

اگر دارای موهای بلند و ضخیمی هستید و در هنگام دوش گرفتن و حمام با توده عظیمی از موهای ریخته شده مواجه می‌شوید، شوکه نشوید! زیرا ریزش مو در هنگام دوش گرفتن و حمام طبیعی هست اما ...

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر دارای موهای بلند و ضخیمی هستید و در هنگام دوش گرفتن و حمام با توده عظیمی از موهای ریخته شده مواجه می‌شوید، شوکه نشوید! زیرا ریزش مو در هنگام دوش گرفتن و حمام طبیعی هست و تقریباً این موضوع برای تمام افراد وجود دارد. اما اگر موهای تان به شکل تکه ای و به مقدار زیاد ریزش دارد و احساس می‌کنید حالت طاسی و کچلی رو برای یک قسمت از سر به وجود می‌آورد، حتماً باید این مساله رو به طور جدی پیگیری کنید و نگران این مشکل باشید.

به هر حال اگر در رابطه ریزش موها در حمام و هنگام دوش گرفتن دچار نگرانی و استرس شدید و تمایل دارید با علت ریزش مو در حمام و روش‌های جلوگیری از ایجاد این مشکل آشنا بشوید، حتماً این مقاله از زیبامون را بخوانید.

آشنایی با تفاوت بین ریختن مو و ریزش مو

ریزش مو بخشی از روند تجدید طبیعی بدن ماست و یک فرد به طور متوسط روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو رو از دست می‌دهد. اما با این حال تعداد تارهای مو که دچار ریزش می‌شوند در هر فرد متفاوت و با توجه به ضخامت و بلند بودن موها ممکن است این تعداد بیشتر یا کمتر شود. مثلاً کسانی که موهای بلند و ضخیم دارند در مقایسه با افرادی که دارای موهای کوتاه و ظریف هستند ریزش مو بیشتری دارند. در این موارد به نسبت تارهای مویی که ریزش پیدا می‌کنند، تارهای موی جدیدی رشد خواهند کرد.

این ریزش مو در روزهایی که دوش می‌گیرید و موها رو می‌شوید بیشتر می‌شود و ممکن است به ۱۵۰ تا ۲۰۰ تار مو هم برسد. کسانی که فقط یک یا دو بار در هفته موهای شان را می‌شویند به دلیل تجمع چربی و محصولات که برای حالت دادن و تمیز کردن موها استفاده می‌کنند، ممکنه در روزهایی که دوش می‌گیرند و موهاشون رو می‌شویند، ریزش مو بیشتری داشته باشند.

اما در رابطه با ریختن مو، رشد موی جدید وجود ندار و قسمت‌هایی از پوست سر که دچار ریختن مو شده برای همیشه خالی و بدون مو باقی می‌ماند. ریختن موها ممکن است به دلایل مختلفی از جمله موارد زیر ایجاد بشود:

وراثت

مسائل مربوط به سیستم ایمنی بدن

واکنش به درمان ها و داروها

مدل موهایی که موها رو خیلی سفت و محکم میکنه

استفاده از محصولات مراقبت از مو خشن

بیرون کشیدن مو از روی اجبار

چه عواملی باعث ریزش بیش از حد مو در حمام می‌شود؟

استرس

استرس عاطفی، استرس جسمی یا آسیب روحی و روانی ممکن هست باعث ریزش بیش از حد مو در هنگام دوش گرفتن بشود. اما باید بدانید که ریزش مو ناشی از استرس دائمی نیست و پس از از بین رفتن عوامل استرس زا، رشد طبیعی مو از سر گرفته می‌شود.

تغییرات هورمونی

تغییرات هورمونی، مشکلات تیروئید و سندروم پیش از قاعدگی (PCOS) هم می‌تواند باعث ریزش مو در حمام بشوند. هورمون DHT (دی هیدروتستوسترون) روی خط طبیعی مو تأثیر گذار هست و از رشد موهای جدید جلوگیری می‌کند. بنابراین اگر بعد از ریزش موها، رشد مجدد مو رو

مشاهده نکردید لازم است برای بررسی کردن این مشکل حتما به پزشک مراجعه کنید.

کمبود مواد مغذی در بدن

رژیم غذایی نامناسب و کمبود مواد مغذی هم یکی دیگر از عواملی هستند که ممکن است باعث ریزش مو در حمام شوند. کمبود آهن، روی، اسیدهای چرب، نیاسین، سلنیوم، ویتامین‌های A ، D ، E ، اسید فولیک ، اسیدهای آمینه و آنتی اکسیدان ها ممکن است باعث ریزش مو بشوند. استفاده از غذاهای غنی از این مواد مغذی و یا استفاده از این مکمل‌ها با مشورت پزشک می‌تواند در برطرف شدن این مشکل موثر باشد.

کاهش ناگهانی وزن

اگر در مدت زمان کوتاهی مقدار زیادی کاهش وزن داشتید و به شدت لاغر شدید، ممکن است این موضوع باعث تلوزن افلویوم بشود و رشد مو را تحت تأثیر قرار دهد.

استفاده از محصولات اشتباه برای مراقبت از مو

استفاده از محصولات مراقبت از مو و محصولات نامناسب هم ممکن است باعث ریزش مو در هنگام شستن موها در حمام بشود. به عنوان مثال، استفاده بیش از حد از شامپوی حاوی سولفات ممکن است موها را خشک و خشن کرده و موها مستعد شکستگی شوند.

اگر ریزش موهای شما به دلیل یک بیماری زمینه ای هست، بهتر است با یک پزشک مشورت کنید و درمان‌های تجویز شده رو انجام بدهید. همچنین می توانید برای مراقبت از موهای خود و جلوگیری از ریزش بیش از حد هنگام دوش گرفتن، نکاتی که در ادامه توضیح دادیم را رعایت کنید.

یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید

برای جلوگیری از ریزش موها بهترین کار این هست که یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال کنید. از اونجایی که مو از پروتئین ساخته شده، مصرف روزانه غذاهای غنی از پروتئین به تقویت و سلامت مو کمک می‌کند و مانع از ریزش بیش از حد موها می‌شود. بهتر است مواد غذایی غنی از آهن، ویتامین‌های ضروری، اسیدهای آمینه و اسیدفولیک را حتما در برنامه غذایی خودتان داشته باشید و از میوه‌ها و سبزیجات تازه و طبیعی هم غافل نشوید.

از شانه دندانه پهن استفاده کنید

شانه زدن موها بعد از دوش گرفتن یکی از دلایل اصلی ریزش موهاست. برای جلوگیری از این امر، با استفاده از یک شانه دندانه پهن، موها را از پایین شانه بکشید و انتهای مو رو صاف کنید تا فشار زیادی به ریشه مو وارد نشود و از ریزش موها جلوگیری شود.

از کش مو پلاستیکی و سفت استفاده نکنید

مدل مو دم اسبی یکی از رایج ترین مدل موهایی هست که معمولا خانم ها مورد استفاده قرار میدهند. بهتر است برای جلوگیری از ریزش موها به هیچ عنوان از کش مو پلاستیکی و محکم برای بستن مو استفاده نکنید و در عوض از کش موهایی که از پارچه‌های پنبه ای یا ساتن دوخته شدند استفاده کنید تا فشار زیادی به ریشه موها وارد نشود.

استایل کردن موها با ابزارهای حرارتی را محدود کنید

استفاده از گرمای بیش از حد سشوار و اتو مو برای استایل کردن و حالت دادن به موها هم باعث شکستگی و ضعیف شدن تارهای مو می‌شود و هم ریزش مو زیادی را به همراه دارد. بنابراین توصیه می‌شود که استفاده از ابزارهای گرمایشی مانند سشوار و اتوی مو را محدود کنید و از بافت طبیعی موهای خود استفاده کنید.

اگره مجبور هستید و از این ابزارها برای حالت دادن به موها استفاده می‌کنید، دما رو در کمترین حالت تنظیم کنید و از اسپری یا کرم محافظ گرما برای موهاتون استفاده کنید.

از قرار گرفتن در معرض آفتاب خودداری کنید

قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب هم بر سلامت پوست سر و هم بر روی فولیکول‌های مو تأثیر گذار هست و باعث ریزش مو می‌شود. بنابراین باید از کلاه و روسری برای محافظت از مو در برابر آفتاب استفاده کنید.

چه زمانی ریزش مو در حمام و در زیر دوش نگران کننده است؟

ریزش مو در حمام و هنگام دوش گرفتن کاملا رایج هست؛ اما با این حال، اگر شما به طور منظم با این نوع ریزش مو مواجه هستید و دچار ریزش موی مزمن می‌شوید. این مشکل می‌تواند به دلیل برخی از مشکلات اساسی مانند کمبود تغذیه یا یک بیماری باشد. بهتر است حتما این موضوع را با یک

پزشک متخصص پوست و مو در میان بگذارید تا علت اصلی این ریزش مو را بفهمید و از روشهای درمانی موثر برای برطرف شدن این مشکل استفاده کنید.

سخن آخر

ریزش مو بخشی طبیعی از زندگی ماست و با افزایش سن، ممکنه افزایش ریزش مو را تجربه کنیم. با این حال، اگه در هنگام دوش گرفتن، ریزش بیش از حد مو مشاهده کردید، بهتره ابتدا برنامه مراقبت از موهای خود را تغییر دهید و در صورت برطرف نشدن مشکل، با یک پزشک صحبت کنید.