کد خبر: ۳۳۳۳۰۱
شنبه ۳۰ مرداد ۱۴۰۰ ۲۲:۰۰

روش های موثر در جلوگیری از ریزش مو

ریزش مو یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند اما باید به دنبال راهکاری برای جلوگیری از آن باشند.

به گزارش سایت خبری پرسون، موی انسان یکی از مهم ترین عوامل زیبایی و جذابیت او به شمار میرود و ریزش مو یکی از مشکلات ناراحت کننده برای خانمان و اقایان است و در صورتی که جلوی آن گرفته نشود ممکن است منجر به کم پشت شدن بیش اندازه موها شود. در ادامه میخواهیم درمورد علل و روش های جلوگیری از ریزش مو صحبت کنیم.

علت ریزش مو

ریزش ناگهانی مو می‌تواند ناشی از استرس باشد، یا ممکن است بعد از بارداری، یا بر اثر عوارض جانبی دارو یا یک بیماری رخ دهد. اگر میزان ریزش مو در شما بیش از اندازه طبیعی است و در نقاط زیادی از پوست سر خود لکه‌های طاسی مشاهده می‌کنید، حتما به پزشک مراجعه کنید تا از بدتر شدن اوضاع جلوگیری کنید و مشکل را شناسایی کنید.

این که آیا ریزش موی شما نتیجه یک بیماری مزمن یا کوتاه مدت است، فرقی ندارد. شما باید برای موهای خود و ریزش آنها برنامه داشته باشید و برای آن سراغ خرید بهترین محصولات مراقبتی بروید.

شما با رعایت چند نکته می‌توانید موهای خود را از ریزش محافظت و احتمال ریزش موهای خود را کمتر کنید.

از شستن روزانه مو پرهیز کنید

استفاده از انواع شامپو و نرم‌کننده از برخی جهات مانند تمیزی و بهداشت فردی مفید هستند، ولی اگر هر روز از این مواد شیمیایی استفاده کنید، به زودی تأثیرات منفی خود را بروز می‌کنند. در این حالت است که موی شما رو به خشکی می‌رود و تارهای مو دچار آسیب‌دیدگی می‌شوند. پس شامپو کردن روزانه خود را به دو تا سه بار در هفته کاهش دهید تا بدانید یکی از علل ریزش مو چه بوده است.

استفاده از برس مناسب

استفاده از یک برس نرم با الیاف طبیعی باعث افزایش سطح چربی سالم روی موهای شما می‌شود. پروتئین‌های کراتین موجود در موهای شما بر روی مو می‌چسبند، بنابراین شانه زدن آنها به آرامی و در یک جهت، از بالا به سمت انتهای موها، باعث می‌شود که موها صاف و در عین حال مرتب باشند. شانه زدن روزانه موها همچنین می تواند به شما در جلوگیری از ایجاد گره خوردن موها کمک کند.

از محصولات شیمیایی کمتر استفاده کنید

بسیاری از محصولات زیبایی و آرایشی که برای مو استفاده می‌شوند، به دلیل داشتن مواد شیمیایی برای مو مضر هستند و در صورت استفاده بیش از حد، باعث خراب شدن، ضعیفی مو و در نهایت ریزش آنها می‌شوند. بعد از رنگ کردن مداوم مو با رنگ موهای شیمیایی مدتی به تارهای موی خود استراحت بدهید و اجازه دهید رنگ طبیعی خود را نشان دهند. بهتر است محصولات گیاهی کامل و تضمین شده را خریداری کنید. بعد از استفاده مکرر از محصولات آرایشی، موهای خود را با ماسک و تقویت‌کننده‌ها تیمار کنید تا موجب ترمیم مو شود.

به موهایتان حرارت ندهید

استفاده از حرارت برای حالت دادن موها باعث می‌شود فولیکول مو رطوبت خود را از دست بدهد و به اصطلاح دهیدراته شود و در معرض آسیب قرار بگیرد. سشوار، اتوی مو و فر کننده موها می‌توانند به مرور زمان به موهای شما آسیب برساند و باعث ریزش شوند.

موهای خود را دکلره نکنید

مواد شیمیایی در زمانی که موهای شما ریزش دارد، باعث آسیب ناگهانی و برگشت ناپذیر به فولیکول‌های مو می‌شوند. اگر نگران ریزش مو هستید،

استفاده از رنگ و مواد دکلره را محدود کنید.

مواد غذایی مناسب مصرف کنید

هر فردی برای حفظ سلامتی بدن و مغز روزانه به غذا و میوه‌های با مواد مغذی کافی نیاز دارد. خوراکی‌هایی که دارای ویتامین و مواد معدنی کافی باشند، برای جلوگیری از ریزش مو مفید هستند. اگر سؤالتان این است که برای جلوگیری از ریزش مو چه بخوریم باید به سراغ مواد خوراکی بروید که از نظر پروتئین، اسید چرب امگا ۳، عنصر روی، آهن، ویتامین ب ۱۲، ویتامین آ و سی، منیزیم و سلنیوم غنی باشد. سبزیجات برگی، مغزهای خشکبار، لوبیا و ماهی را در سبد غذایی خود قرار دهید.

از شامپویی مناسب موهای خود استفاده کنید

هدف استفاده از شامپو این است که چربی و کثیفی که روی موها است را پاک کنید و آن را تمیز نگه دارید. اما باید توجه داشته باشید که سراغ شامپوهایی بروید که برای این حالت موهای شما مناسب باشند. خرید شامپو ضد ریزش مو کامان که حاوی پروتئین، زینک، ویتامین‌های بیوتین، کافئین و عصاره‌های ضروری برای مو و پوست سر باشد، بهترین انتخاب برای شمایی است که ریزش مو دارید و می‌خواهید از آن را متوقف کنید.

به دنبال شامپویی باشید که بهترین ویتامین برای ریزش مو را داشته باشد تا بتواند موهای شما را از ریشه با این ویتامین‌ها تغذیه کند و همچنین فرمولاسیونی داشته باشد که بتوانید خانم و آقا از آن به صورت روزانه استفاده کنید.

از ماینوکسیدیل و محصولاتی که پزشکان توصیه می‌کنند استفاده کنید

ماینوکسیدیل یکی از محصولات مشهور و از راه‌های جلوگیری از ریزش مو در مردان و زنان است که در بسیاری از داروخانه‌ها به فروش می‌رسد. این محصول به شکل مایع یا فوم تولید می‌شود و در محل ریشه مو استفاده می‌گردد. ماینوکسیدیل فولیکول‌های مو را تحریک می‌کند و موجب رشد سریع مو در کمتر از ۶ ماه می‌شود. می‌توانید ماینوکسیدیل ۲% یا ۵% را با توجه به میزان ریزش موی خود تهیه کنید. پزشکان متخصص مو و بسیاری از داروخانه‌ها محصولات مختلف برای درمان ریزش مو را هم توصیه می‌کنند. از عوارض آنها اطلاعات کسب کنید و سپس به سراغ مصرفشان بروید.

سر خود را ماساژ دهید

ماساژ سر و پوسته آن می‌تواند به حل مشکل ریزش مو کمک کند. زمانی که موهای خود را در حمام شامپو زده‌اید، کمی کف سر را ماساژ دهید. این کار باعث بهبود گردش خون در پوسته سر می‌شود و رشد مو را تحریک می‌کند. انگشتان خود را به آهستگی و به شکل دورانی روی تمام سر حرکت بدهید. می‌بینید که با ماساژ سر استرس شما هم کم خواهد شد و آرام می‌شوید.

از روغن‌های طبیعی استفاده کنید

برخی از روغن‌های طبیعی گیاهی از زمان‌های قدیم برای افزایش رشد مو و به عنوان یکی از راه‌های درمان ریزش مو در زنان و مردان استفاده می‌شدند. روغن سیاه دانه، روغن بادام شیرین، روغن نارگیل و … از جمله محصولات طبیعی برای درمان خانگی ریزش مو هستند که برای تقویت موی سر مفیدند. در مورد نتیجه‌ای که این روغن‌ها به جای می‌گذارند باید این نکته را در نظر داشته باشید که خالص بودن و طبیعی بودن این روغن‌ها بسیار مهم است. اگر موادی غیر از آنچه باید در تهیه آنها استفاده شده باشد، نتیجه‌ای که مورد انتظار است، حاصل نمی‌شود.