

طریقه

روزنامه

تاریخ
۴
مهر
۱۴۰۳
چهارشنبه

کمبود کدام ویتامین در ریزش مو موثر است؟



مصرف روزانه پیشنهادی برای آهن برای مردان ۸ میلی گرم و برای خانم ها ۱۸ میلی گرم است. علاوه بر آن خانم های باردار در روز تقریباً به ۲۷ میلی گرم آهن نیاز دارند. گیاه خواران و خام خواران باید بیشتر مراقب دریافت آهن باشند، آهن از منابع گیاهی به راحتی جذب نمی شود اما گوشت جذب راحت تری دارد.

همچنین قابلیت جذب آهن گوشت بین ۱۴ و ۱۸ درصد است که این عدد برای منابع گیاهی بین ۵ تا ۱۲ درصد است بنابراین به گیاه خواران و خام خواران پیشنهاد می کنیم که بیشتر از افراد معمولی یعنی حدود ۱۸ برابر آهن بیشتری مصرف کنند.

ویتامین C باعث افزایش جذب آهن می شود و برای موی سالم ضروری است. ویتامین C همچنین خواص ضد پیری دارد و از پوست در برابر آفتاب سوختگی محافظت می کند و ترکیبات کلارنی را بالا می برد. یک لیوان آب پرتقال راحت ترین راه برای افزایش ویتامین C داخل بدن است.

مواد غذایی حاوی آهن برای موهای ضخیم و محکم

مواد غذایی رایج حاوی آهن می تواند موهای شما را تقویت و ضخیم کند که شامل گوشت قرمز، غذای دریایی، اسفناج، نخود، گوجه‌فرنگی، برگ چغندر قرمز، آجیل ، عدس و میوه هستند.

آیا ما برای جلوگیری از ریزش مو نیاز به مصرف آهن داریم؟

رایج ترین نوع کمبود ماده مغذی در جهان کمبود آهن است. سطح فریتین در بدن باید به طور منظم چک شود و پزشک باید با آزمایش‌ها تعیین کند که شما به مکمل آهن نیاز دارید یا خیر. افراد سالم نباید در طول روز بیش از ۴۵ میلی گرم از مکمل آهن دریافت کنند که بالاتر از حد مجاز است. فقط پزشک می تواند دوز های بالاتر را برای افراد تجویز کند.

همچنین ممکن است مصرف زیاد مکمل آهن باعث ایجاد عوارض جانبی شود اما به طور کلی این که فرد بخواهد آهن را از منابع غذایی بیش از حد مجاز دریافت کند، خیلی اتفاق رایجی نیست فقط باید در مصرف مکمل ها دقت کرد. مهم تر از همه این که شما باید سطح زینک در بدن را هم بسنجید. کمبود زینک هم یکی دیگر از علت های رایج ریزش مو است.

بررسی ۷ علت ریزش مو در زنان و روش جلوگیری



این مشکل اغلب متخصصان به مراجعین مصرف مکمل‌ها و قرص‌های حاوی کلاژن و بیوتین همچون کلاژن گلد را توصیه می‌کنند.

روزی و تغذیه مناسب؛ روشی کارآمد برای جلوگیری از ریزش مو در زنان

علت ریزش مو در زنان یائسه، زنان باردار، دختران نوجوان ممکن است به‌دلیل کمبود مواد مغذی و رژیم غذایی نامناسب باشد؛ بنابراین زنان در همه گروه‌های سنی باید مصرف مواد غذایی سرشار از پروتئین، ویتامین، آهن و مصرف مواد غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ را برای جلوگیری از ریزش مو در رژیم غذایی خود بگنجانند.

۳- رابطه بیماری تیروئید و ریزش مو در زنان؛ مشاهده طاسی منطقه‌ای
علت ریزش مو در زنان می‌تواند ناشی از اختلال در فعالیت تیروئید باشد. هورمون‌های تیروئید وظایف مختلفی همچون کنترل متابولیسم بدن و تعادل هورمونی را برعهده دارند. در نتیجه در صورت اختلال در عملکرد تیروئید و کاهش سطح هورمون‌های تیروئید، ممکن است زنان ریزش مو یا آلوپسی آره‌آتا را تجربه کنند. در این عارضه ریزش مو و طاسی به‌صورت منطقه‌ای مشاهده می‌شود. البته توجه داشته باشید که یکی از دلایل این عارضه ممکن است به‌دلیل التهاب تیروئید باشد. مصرف مکمل و قرص ultra bit مطابق با تجویز و دستور پزشک ممکن است برای حل مشکل کارساز باشد.

۴- وراثت و ژنتیک؛ یکی از علل ریزش موی شدید در زنان

گاهی علت ریزش شدید مو در زنان عوامل ژنتیکی است. در واقع افراد به ریزش موی ارثی دچار می‌شوند. این نوع از ریزش مو در زنان را می‌توان از روی نشانه‌های آن تشخیص داد. الگوی ریزش مو به‌دلیل وراثت در زنان کاملاً متفاوت از مردان است. زنان اغلب ریزش موی

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: ریزش مو

صفحه
۶
شماره
۴۰۲۰
سال
سی ام

سلامت



در زنان

ختیلی از خانم‌ها به استفاده از رنگ مو، مواد فر کننده، اسپری و ژل مو علاقه‌مند هستند؛ اما استفاده از مواد بی کیفیت و مصرف بیش‌ازحد آن‌ها منجر به ریزش مو در زنان می‌شود. به‌خصوص اگر این مواد شیمیایی قابلیت ایجاد تحریک و آلرژی در پوست سر را داشته باشند. موادی همچون آمونیاک، پارافین، پراکسید هیدروژن، مواد نگهدارنده و روغن‌های معدنی که برای ساخت محصولات آرایشی مو به کار می‌روند، ممکن است به ریشه مو آسیب برساند و باعث کاهش تولید سلول‌ها جدید شوند.

هنگام خرید محصولات آرایشی و زیبایی مو، به ترکیبات به‌کار رفته در آن‌ها دقت کنید. از خرید موادی که قابلیت تحریک و آلرژی دارند خودداری کنید. همچنین توصیه ما این است که تا جایی‌که می‌توانید مصرف محصولات طبیعی جایگزین محصولات و مواد شیمیایی شوند.

۷- ریزش مو از اثرات جانبی مصرف برخی از داروها

داروها ممکن است عوارض و اثرات جانبی داشته باشند. یکی از عوارض جانبی که برخی از داروها دارند، ریزش مو است. معمولاً زنانی که داروهای مرتبط با بیماری‌های قلبی، فشار خون، دیابت، روماتیسم، افسردگی و سرطان را مصرف می‌کنند، شاهد ریزش مو هستند.

انتخاب سبک زندگی سالم و مصرف مکمل‌ها برای مقابله با ریزش مو در این مقاله به بررسی علت ریزش مو در زنان پرداختیم. همچنین شما را با بهترین راه‌های مقابله با این مشکل آشنا کردیم. همه ما به‌دنبال این هستیم که بهترین نسخه خود را به نمایش بگذاریم. گاهی اوقات در این مسیر از اهمیت برخی موضوعات غافل می‌شویم. تناسب اندام و استفاده از محصولات آرایشی باعث زیبایی ما می‌شود؛ اما گرفتن رژیم غذایی نامناسب و استفاده از محصولات شیمیایی و بی کیفیت می‌تواند در برخی از موارد نتیجه عکس داشته باشد؛ بنابراین خانم‌ها برای جلوگیری از ریزش موهایشان باید تامین مواد مغذی موردنیاز بدن و استفاده از محصولات با کیفیت را در اولویت قرار دهند.

در برخی موارد نیز علت ریزش مو در زنان می‌تواند منشا هورمونی، ارثی باشد یا ناشی از ابتلا به یک بیماری باشد. در این موارد استفاده از مکمل‌های مو نقش موثری در رفع این مشکل ایفا می‌کند. همچنین مشورت با پزشک متخصص به‌منظور انتخاب بهترین راه برای حل مشکل را فراموش نکنید. انواع مکمل‌های پوست، مو و ناخن آدوراتب را می‌توانید از داروخانه‌های معتبر سراسر کشور تهیه کنید.

عوامل مؤثر بر ریزش مو در زنان بالای ۴۰ سال



سایت کلینیک صدف می نویسد: موهای سالم نشانگر بدن سالم هستند، به همین دلیل است که مشکل ریزش مو یا نازک شدن مو باید جدی گرفته شود. توصیه می‌شود که به جای پزشک عمومی با یک متخصص در این مورد مشورت کنید. گاهی در زنان بالای ۴۰ سال ممکن است الگوی طاسی سر مشاهده شود. این وضعیت باعث ایجاد تکه‌های طاسی در بالای سر می‌شود. پیری و تغییرات در سطح آندروژن‌ها (هورمون‌های مردانه) می‌توانند به این عامل کمک کنند. در ادامه به علل ریزش مو در زنان بالای ۴۰ سال می‌پردازیم.

چندی از شایع‌ترین علت‌های ریزش مو در این زنان، عبارتند از:

بیماری آلوپسی آره آتا

واژه آلوپسی آندروژنیک به الگوی طاسی اشاره دارد. این بیماری توسط دو آنزیم به نام آروماتاز و ردوکتاز ۵-ا ایجاد می‌شود. آلوپسی آندروژنیک به عنوان یک مشکل سیستم ایمنی طبقه بندی می‌شود و شدت این مشکل در زنان مختلف متفاوت است. گاهی اوقات ممکن است موها بدون نیاز به کمک پزشکی مجدداً رشد کنند. در ریزش مزمن مو، ریزش مو تنها در پوست سر اتفاق نمی‌افتد، بلکه در دیگر نقاط بدن نیز قابل مشاهده است. در آلوپسی آندروژنیک تکه‌های طاسی عمدتاً در فرق سر و اطراف سر مشاهده می‌شود. زنان در ۴۰ سالگی می‌توانند به آلوپسی آره‌آتا مبتلا شوند. وضعیتی که در آن فولیکول‌های مو توسط گلبول‌های سفید خون تحت حمله قرار می‌گیرند. در موارد خفیف، درمان مناسب می‌تواند باعث بهبودی مساعدی شود. با این حال، مشکلات می‌توانند در شرایط شدید بیشتر شوند.

ژنتیک

ریزش مو می‌تواند ارثی باشد که همان الگوی ریزش موی زنانه یا آندروژنیک است. این نوع کم پشتی پس از قاعدگی که استروژن بدن کاهش می‌یابد، تشدید می‌شود.

استرس زیاد یا شوک

استرس، شوک و عواملی مانند کاهش وزن ناگهانی، عمل جراحی، بیماری یا بچه‌دار شدن می‌تواند کم پشتی موقت ایجاد کند. به این نوع کم پشتی تلوزن آفلوویوم می‌گویند که در مرحله تلوزن اتفاق می‌افتد.

شیمی درمانی، رادیوتراپی و دیگر داروها

کم پشتی ناشی از این عوامل، ناگهانی و در همه نقاط بدن اتفاق می‌افتد. این نوع کم پشتی آناژن آفلوویوم نام دارد و در مرحله رشد موها اتفاق می‌افتد.

کم کاری تیروئید

طاسی ناگهانی می‌تواند از عوارض مشکلات تیروئیدی باشد که در این مورد علاوه بر کم پشت شدن مو، ریزش مو، خشک و زبر شدن و پشچیدن آن نیز اتفاق می‌افتد. این نوع طاسی هنگامی که هورمون‌های بدن متعادل شوند به آرامی متوقف می‌شود؛ اما در بعضی موارد حتی پس از درمان نیز طاسی ادامه می‌یابد به خصوص اگر از داروی درمان تیروئید (لووتیروکسین) استفاده می‌کنید. اگر این مشکل برایتان پیش آمده به پزشکی که تجربه درمان این بیماری را دارد مراجعه کنید.

رژیم لاغری

کمبود مواد غذایی از دلایل دیگر ریزش مو در خانم‌ها است. بسیاری از خانم‌ها برای لاغر شدن رژیم‌های غیر اصولی را به کار می‌برند که باعث می‌شود بدن دچار کمبود مواد غذایی شده و موها ریزش پیدا کند. افراد گیاهخوار به دلیل عدم اطلاع کافی در زمینه چگونگی مصرف غذاهای گیاهی و عدم مصرف مواد غذایی حیوانی دچار کمبود پروتئین، روی، آهن، اسیدهای آمینه ضروری، ویتامین‌های گروه B و… می‌شوند.

فقر آهن یا لیزین

طبق یک تحقیق، ۹۰ درصد از خانم‌هایی که از کم پشتی مو رنج می‌برند، درگیر فقر آهن و لیزین (نوعی آمینو اسید) هستند. لیزین به جا به جایی آهن در بدن کمک می‌کند که موجب سوخت و ساز