

## آنچه موها از سلامت تان می گویند

عوامل استرس زا مانند زمان امتحانات، پروژه های کاری سخت و غیره باعث تحریک و خارش پوست سر می شود. لازم است که تغذیه متنوع و سالمی در پیش بگیرید. اگر گیاهخوار هستید، توجه بیشتری به جذب آهن و ویتامین ها داشته باشید. اگر در خصوص تغذیه تان مشکل دارید، به متخصص تغذیه مراجعه کنید. حتما در برنامه ی غذایی تان مغزهایی مانند گردو و بادام را وارد کنید. این مواد غذایی حاوی میزان قابل توجهی مواد معدنی است که کمبودها را جبران می کند. لازم است که آزمایش خون بدهید تا از میزان ویتامین ها و مواد معدنی بدن تان آگاه شوید.

### • موهای خشک

خشکی موها اغلب به دلیل عوامل خارجی مانند نور خورشید، رنگ مو و ترکیبات شیمیایی بروز می کند. البته داشتن موهای خشک نمی تواند نشان دهنده ی مشکل یا بیماری خاصی باشد. بهتر است توصیه هایی را برای مقابله با خشکی موها به کار ببرید

## • از شامپوهای ضدشوره استفاده نکنید

به عقیده ی متخصصان پوست و مو، استفاده ی مداوم از شامپوهای ضدشوره باعث خشک شدن موها می شود. ترکیبات موجود در این شامپوها رطوبت موجود در پوست سر را جذب می کند. علاوه بر این ترکیبات ضدقارچ موجود در این شامپوها باعث حساسیت و خارش پوست سر می شوند. بنابراین توصیه می شود استفاده از این نوع شامپوها را به یک تا دو بار در هفته محدود کنید.

## • حواستان به شامپوهای فیکس کننده رنگ موباشد

ترکیبات موجود در این شامپوها نیز جزو ترکیبات شیمیایی هستند که باعث خشکی موها می شوند. بنابراین بهتر است مصرف آنها را به یک مرتبه در هفته کاهش دهید. مصرف دخانیات، آلودگی هوا و نور خورشید موها را خشک می کند. عوامل خارجی مانند آلودگی هوا، قرار گرفتن در معرض نور خورشید و همچنین مصرف دخانیات می تواند باعث خشکی موها

شوند. برای مقابله با این مشکل می توانید از روغن هایی مانند روغن نارگیل استفاده کنید.

## • خارش پوست سر

اکثر مشکلات پوستی مانند شپش سر می تواند باعث بروز خارش پوست سر شود. استرس نیز با این مشکل در ارتباط است. عوامل استرس زا مانند زمان امتحانات، پروژه های کاری سخت و غیره باعث تحریک و خارش پوست سر می شود. عصبانیت به اضافه ی خستگی نیز عاملی برای خارش پوست سر محسوب می شوند. تغییرات ایجاد شده در متابولیسم یا همان سوخت و ساز بدن نیز باعث ایجاد حساسیت در پوست سر شده و خارش ایجاد می کند. علاوه بر این استرس ناشی از مشکلات جدی مانند از دست دادن عزیزان، تصادفات و هر نوع مشکل روحی شدید که در زندگی پیش می آید، عاملی برای خارش پوست سر می شود. در این گونه موارد علاوه بر خارش پوست سر، سفید و خاکستری شدن موها نیز مشاهده می شود.

## • موهای چرب

در این صورت پوست سر، سبوم زیادی ترشح می کند و این مسئله باعث چرب شدن موها بخصوص در ریشه ی آنها می شود. باید بدانید که وجود اختلال در میزان سبوم ترشح شده می تواند بر اثر فشارهای روحی و یا تغییرات هورمونی باشد. همچنین تغذیه ای که سرشار از چربی های «مضر» است می تواند عاملی برای چرب شدن موها شود. در هر حال کنترل تغذیه می تواند در درمان موهای چرب تا حدودی مشکل گشا باشد. می توانید به عنوان درمان موضعی، از شامپوهای مخصوص موهای چرب، خاک رس و لوسیون های مخصوص استفاده کنید. در واقع با درمان های معمولی می توان اختلالات هورمونی را کنترل کرد. همچنین می توانید مکمل های غذایی با پایه ی گوگرد مصرف کنید.

## • پوسته پوسته شدن پوست سر

به این ترتیب که پوست سر پوسته پوسته می شود و شوره های بسیار بزرگی بر جای می گذارد. همچنین ممکن است پوست سر دچار خارش شود. در این صورت امکان دارد پای بیماری پسوریازیس ، اگزما، درماتیت ، عفونت

قارچی و یا عفونت های باکتریایی در میان باشد. شیوه های درمان پوسته ها به تشخیص علل آن بستگی دارد. بنابراین باید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید. اما پیش از آن می توانید با استفاده از شامپوهای ضد باکتری و لوسیون های تسکین دهنده، علایم بیماری را برطرف کنید. حرف آخر اینکه موها می تواند وضعیت سلامت درونی و حالات روحی روانی شما را بازتاب دهد. برای داشتن موهای سالم و شاداب لازم است که به تغذیه ی خود اهمیت دهید و از ابتلا به کمبود آهن، روی و منگنز جلوگیری کنید. استرس و فشارهای روحی را کنترل کنید. تا حد امکان از ترکیبات شیمیایی موجود در محصولات آرایشی بهداشتی مخصوص موها دوری کنید.

پایگاه جامع اینترنتی بیان  
موضوعات و عناوین مختلف ارزش و عمومے  
نویسنده وبلاگ: سعید قدیمے  
دارنده عناوین مختلف در وبلاگ نویسے  
[www.Bayan.MihanBlog.com](http://www.Bayan.MihanBlog.com)

