

## حکمت

صحیفه سجادیه دعای ۳۳  
امام سجاده (ع)

خدایا شناخت انتخاب کردن و برگزیدن را به ما الهام کن و آن الهام را برای ما وسیلهٔ خشنودی به آنچه که برای ما مقرر کردی و تسلیم به آنچه در حق ما حکم فرمودی، قرار ده؛ پس آلودگی شک و دودلی در تقدیرت را از دل ما پاک کن و ما را به یقین مخلصان تقویت فرما.

دلایل ریزش موی زنان و راه‌هایی برای از بین بردن آن

## تارهای حیاتی



همه چیز می‌تواند به یک تار مو وابسته باشد. اعتماد به نفس و زندگی افراد می‌تواند بعد از دیدن این تارهای مو به هم بریزد؛ بله... ریزش مو می‌تواند بسیار ناراحت‌کننده باشد. هرچند که ریزش مو خیلی وقت‌ها طبیعی است اما ریزش بیش از اندازه مو می‌تواند نگران‌کننده باشد. ریزش موی بیش از اندازه دلایل متنوعی دارد و می‌تواند برای هرکسی پیش بیاید اما دلیل عمده ریزش مو به سبک زندگی افراد وابسته است. اگر سبک زندگی‌تان را بهبود دهید، می‌توانید ریزش مویتان را کم کنید. در ادامه از دلایل عمده ریزش مو گفته ایم و برای هر کدام هم راهکاری ارائه دادیم.

لیلا شوقی

خبرنگار

## بارداری و تغییرات هورمونی

اگر تازه مادر شده‌اید و دوران بعد از بارداری را می‌گذرانید یا در دوران شیردهی به فرزندتان به سر می‌برید یا در دوران قاعدگی به سر می‌برید شاهد ریزش موی بیشتری هم هستید. همه این عوامل باعث می‌شود میزان سطح هورمون‌های شما تغییر کند و البته رابطه مستقیم هم با ریزش مو دارد. راه حل: بهترین راه این است که در این دوران رژیم غذایی سالم و مناسبی داشته باشید، به عنوان مثال بیشتر از سبزیجات مصرف کنید. مشورت با پزشک هم می‌تواند راه حل مناسبی باشد.

## کرونا

بیماری کرونا بعد از بهبود عوارض زیادی دارد. از دست دادن وزن، معده درد، مشکلات گوارشی و هزار عوارض دیگر بیماری ممکن است بروز کند. در تحقیقی که در دانشگاه اپدیانای آمریکا انجام شده است و بعد از بررسی ۱۵۶۷ بیمار نشان داد از این تعداد حدود ۴۲۳ فرد دچار ریزش موی غیرطبیعی شده‌اند. البته باید توجه داشته باشید که تنها ابتلا به بیماری کرونا باعث ریزش مو نمی‌شود. استرس ابتلا به این بیماری هم می‌تواند باعث ریزش مو شود. کاهش ایمنی بدن هم می‌تواند باعث ریزش مو در شما شود. کاهش ویتامین و کم‌خونی از دیگر دلایلی است که ممکن است به ریزش مو مبتلا شوید. راه حل: اولین راه حل صبر است. عموماً بعد از گذشت مدت زمانی ریزش موی شما به حالت طبیعی بازمی‌گردد. با تغذیه می‌توانید این مدت زمان را کاهش دهید. شما احتمالاً باید تخم‌مرغ آب‌پز بیشتری مصرف کنید. با مصرف تخم‌مرغ آب‌پز پروتئین شما تامین می‌شود. یکی از دلایل ریزش مو کمبود پروتئین است. علاوه بر همه اینها می‌توانید با پزشک هم مشورت کنید.

## تغذیه و سبک زندگی

کمبود ویتامین B، فقر آهن، کمبود پروتئین، مصرف بیش از اندازه ویتامین A، مصرف کم آب، مصرف داروهای خاص، مصرف دخانیات و به ویژه سیگار و مصرف الکل می‌تواند به فولیکول‌های موی شما آسیب بزند. نتیجه آسیب‌زدن به موی سر ریزش مو است. در برخی از موارد استفاده از رژیم خاص غذایی هم می‌تواند به موی شما آسیب بزند. رژیمی را که برای شما مناسب نیست یا به هرم غذایی توجه نمی‌کند می‌تواند باعث ریزش مو شود. راه حل: مسلماً باید مصرف سیگار و الکل را کنار بگذارید. اگر مصرف داروهای خاص باعث ریزش مو شده است، بهتر است با پزشک‌تان مشورت کنید. توجه به هرم غذایی، مصرف بیشتر سبزیجات، تخم‌مرغ، مرغ و ماهی می‌تواند برای شما مناسب باشد. توجه به هرم غذایی بهترین راه حل است تا شما به دوران ریزش موی طبیعی بازگردید.

## سن

با افزایش سن، شما ریزش موی بیشتر خواهید داشت. خیلی هم عجیب نیست اگر بیش از ۶۰ سال دارید و به ریزش مو مبتلا هستید. در این سن ممکن است پادرد، کم‌سو شدن چشم‌ها و هزار عارضه دیگر هم سراغ افراد بیاید. ریزش مو هم یکی از این عوارض بالا رفتن سن است.

## استرس و افسردگی

استرس با زندگی شهرنشینی گره خورده است. سبک زندگی شهری، ترافیک، فشار کاری و شرایط اقتصادی می‌تواند به شما استرس وارد کند. بله، استرس دلیل ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست. ریزش مو هم می‌تواند واکنش بدن شما به تحمل فشار روحی زیاد باشد. پس اگر عصبی می‌شوید، افسردگی را تجربه کردید و استرس دارید موی بیشتری هم از دست می‌دهید. راه حل: استرس‌تان را مدیریت کنید تا موی کمتری از دست دهید. پیاده روی، مدیتیشن و یوگا می‌تواند آرامش را به شما برگرداند. تمرین‌های تنفسی که استرس را از بین می‌برد هم می‌تواند مفید باشد. فقط کافی است کمی خودتان را آرام کنید تا ریزش مویتان را طبیعی کنید.

## حرف اول

قبل از این که درباره دلایل ریزش مو بگوییم، باید بدانید که شما ریزش مو دارید یا نه. این قدر حساس نباشید. اگر با دست کشیدن به موهایتان یک مو به دست‌تان می‌چسبد یا به لباس‌تان یک تار مو چسبیده است یا هنگام شانه زدن چند تار مو چسبیده به برس، باید بدانید که شما ریزش مو ندارید. به طور طبیعی شما در روز ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو را از دست می‌دهید. اگر فکر می‌کنید که با دیدن چهار یا پنج تار مو روی لباس‌تان باید نگران باشید در اشتباهید. به طور طبیعی جای موهای مرده شما موهای جدید رشد می‌کند. پس با ریختن چند تار مو زیاد هم مضطرب نشوید چرا که خیلی زود موهای جوان رشد می‌کند اما بعد از دست بردن به موها و دیدن ۱۵ تا ۲۵ تار مو روی دست باید نگران شوید. به دنبال دلایل ریزش مو بگردید و البته راه‌حلی برای از بین بردن آن پیدا کنید. دلایلی که می‌تواند موقتی باشد و به سبک زندگی شما وابسته است.

## بیماری

اگر به بیماری تیروئید مبتلا هستید، احتمالاً شاهد ریزش مو خواهید بود. از هر ۱۰۰ نفر دو نفر به این عارضه مبتلا هستند. ابتلا به بیماری تخمدان پلی کیستیک می‌تواند باعث ریزش مو

در شما شود. پلی کیستیک باعث اختلال در سطح هورمون‌ها می‌شود و بنابراین دیدن ریزش مو زیاد هم عجیب نیست. راه حل: مراجعه به پزشک و مصرف دارو می‌تواند به شما کمک کند.