علت ریزش مو در حمام چیست؟

24 شهریور 1403

ریزش مو یکی از مشکلات شایعی است که این روزها بانوان و آقایان را درگیر خود کرده است. از آن جایی که این موضوع به زیبایی و شادابی چهره تاثیر می‌گذارد، پیشگیری از ریزش، عملی مهم و حیاتی محسوب می‌شود.

چه زمانی ریزش مو غیرطبیعی است؟

قبل از بررسی دلایل ریزش مو در حمام، لازم است به این موضوع بپردازیم که ریزش مو در تمام شرایط، غیرطبیعی محسوب نمی‌شود. در واقع، ریزش مو روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار و در گاهی مواقع ۲۰۰ تار، طبیعی به شمار می‌رود؛ اما زمانی که این ریزش مو در حجم و تعداد بیش‌تر تارهای مو ادامه پیدا کند یا شاهد ریزش تکه‌ای یا سکه مانند در ناحیه‌ای از سر خود باشید، حتما باید برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

از طرفی، گاهی ریزش غیرطبیعی مو ناشی از التهابات سرخ‌رنگ پوست سر است که معمولا با خارش و سوزش همراه می‌شود و از بیماری‌های قارچی یا باکتریایی نشات می‌گیرد.

شایع‌ترین دلایل ریزش مو در حمام

یکی از دغدغه بانوان و آقایان، ریزش مو شدید در حمام است. معمولا افرادی که این نگرانی را به دوش می‌کشند، برای یافتن دلیل به دیگران می‌گویند که خارج از حمام و در شرایط عادی، این ریزش مو را نداشته‌اند؛ اما در حمام، ریزش مو تا حد قابل‌توجه و نگران‌کننده‌ای افزایش پیدا می‌کند. در ادامه به اختصار دلایل ریزش مو در حمام را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

استرس مداوم

یکی از مکانیسم‌های دفاعی بدن در مواجه با موقعیت‌های استرس‌زا، ورود به حالت گریز یا جنگ است. در چنین حالتی، فولیکول‌های مو از حالت فعال به حالت استراحت در می‌آیند. به همین دلیل، تعداد زیادی از تارهای مو دچار ریزش می‌شوند. از طرفی، استرس مداوم به سیستم ایمنی بدن و چرخه رشد مو آسیب می‌زند که ریزش بیش‌تر مو را به همراه دارد.

در نظر بگیرید که با وجود چنین شرایطی، موهای خود را در حمام و برای شستشوی بهتر، ماساژ می‌دهید. این موضوع باعث می‌شود که موهای آسیب‌دیده و ضعیف‌تر به راحتی از ریشه جدا شوند. از طرفی، ممکن است بخشی از موهایی که در طول روز از ریشه جدا شده‌اند اما در میان باقی موها هستند به دلیل خیس شدن یا شانه کردن، از میان سایر تارهای مو خارج شوند و شاهد تجمع موهای ریخته‌شده باشید.

بهترین کار برای رفع این نوع ریزش مو، مدیریت استرس از طریق شرکت در جلسات تراپی، ورزش سبک، تغذیه سالم و خواب کافی محسوب می‌شود.

ایجاد تغییرات هورمونی در بدن

یکی از شایع‌ترین دلایل ریزش مو در حمام تغییرات هورمونی است که به طور مستقیم بر فعالیت فولیکول‌های مو تاثیر می‌گذارند. در واقع، تغییر در چرخه طبیعی فعالیت هورمون‌ها باعث می‌شود تا تارهای مو از فاز رشد وارد فاز استراحت شوند. از طرفی، گاهی تغییرات هورمونی روند تغذیه فولیکول‌های مو را با تاثیر بر رگ‌های خونی سر مختل می‌کند. این موضوع، فولیکول‌های مو را ضعیف می‌کند و از این طریق باعث ریزش مو می‌شود. دوره یائسگی، عادت ماهیانه، بارداری و اختلال در فعالیت غده تیروئید، از جمله مراحلی است که بر ریزش مو تاثیر می‌گذارد.

استفاده از شانه نامناسب

شانه‌های غیراستاندارد که دانه‌های تیز و نزدیک به هم دارند، موجب درهم‌تنیدگی و کشش بیش از حد تارهای مو می‌شوند؛ این موضوع روی ریزش مو تاثیر می‌گذارد. حال اگر این شانه کردن مو در حمام و روی موی خیس با منافذ باز پوست سر انجام شود، ریزش مو افزایش پیدا می‌کند.

ضمنا، شانه‌های زبر به کوتیکول مو آسیب می‌رسانند و موها را خشک و شکننده می‌کنند. به طور کلی، هر شانه‌ای که به دلیل مصنوعی بودن، موها را به حالت دسته‌ای درآورد، هنگام مرتب کردن مو ریزش بیش‌تر و آسیب‌های زیادی را به همراه دارد.

دوران بارداری و زایمان

یکی از دلایل ریزش مو در حمام به دوران بارداری و زایمان بر می‌گردد که معمولا موقتی است. این ریزش اغلب به دلیل تغییرات هورمونی به خصوص سطح استروژن ایجاد می‌شود. در واقع، معمولا

دوران بارداری با افزایش سطح استروژن همراه است و پس از زایمان، میزان این هورمون تا حد قابل‌توجهی کاهش پیدا می‌کند. این موضوع فاز استراحت فولیکول‌های مو را طولانی می‌کند و از این طریق، باعث ریزش مو می‌شود. ضمنا موارد دیگر مانند تغییر در روند خواب، تغذیه و استرس، از جمله دلایل ریزش در این دوران حساس محسوب می‌شوند.

کمبود مواد مغذی در بدن

سلامت مو به مجموعه‌ای از مواد مغذی مانند ویتامین، پروتئین و مواد معدنی نیاز دارد. زمانی که فولیکول‌های مو نتوانند مواد مغذی و مورد نیاز مو را دریافت کنند، ضعیف می‌شوند. این موضوع، تضعیف ساقه و ریزش تارهای مو را در پی دارد. از طرفی، عدم دریافت مواد مغذی از رشد تارهای جدید جلوگیری می‌کند که حجم مو را به مرور کاهش می‌دهد. مواد مغذی ضروری برای سلامت مو شامل آهن، پروتئین، بیوتین، روی و ویتامین‌های گروه B می‌شود.

موهای ضخیم

در نگاه اول شاهد تعجب کنید که موی ضخیم باعث ریزش مو شود. اما تارهای موی ضخیم، ریشه مو را تحت فشار قرار می‌دهند؛ این فشار هنگامی که مو خیس است یا در حمام هستید، افزایش پیدا می‌کند که ریزش مو را به همراه دارد. از طرفی، معمولا موهای زبر و ضخیم، بیش‌تر گره می‌خورند. این موضوع باعث آسیب‌دیدگی و ریزش بیش‌تر مو هنگام شانه کردن می‌شود.

رژیم نادرست برای کاهش وزن

گاهی اوقات افراد با هدف کاهش وزن سریع و رسیدن به اندام ایده‌آل خود، از رژیم‌های غذایی نادرستی استفاده می‌کنند که باعث کاهش مواد مغذی مو می‌شود. بدیهی است که مو برای حفظ سلامت و شادابی خود به مواد مغذی نیاز دارد و کمبود آن‌ها باعث ریزش مو می‌شود. بنابراین به جای استفاده از رژیم‌های غذایی سخت و یکنواخت، از رژیم‌های استاندارد استفاده کنید.

ضمنا اگر ماده غذایی خاصی را حذف می‌کنید با مشورت پزشک، داروهای تقویت‌کننده را جایگزین آن کنید تا به موهای‌تان آسیبی وارد نشود.

اشتباهات دارویی

هرگونه دارویی که چرخه رشد و تغذیه فولیکول‌ها را تغییر دهد یا موجب تغییرات هورمونی شود، می‌تواند ریزش مو را به همراه داشته باشد. از طرفی، گاهی تداخل‌های دارویی این مشکل را تشدید می‌کنند. معمولا مصرف داروهای ضدافسردگی، شیمی‌درمانی، ضد انعقادی خون و ضد بارداری می‌توانند از دلایل ریزش مو در حمام باشند. بنابراین، مصرف دارو را فقط با تجویز پزشک انجام دهید.

چگونه از ریزش مو جلوگیری کنیم؟

ریزش مو به عنوان یکی از اجزای تاثیرگذار در چهره افراد، گاهی تبدیل به دغدغه‌ای مهم می‌شود. بهترین کار برای جلوگیری و درمان ریزش مو، مراجعه به پزشک است؛ اما در مقابل می‌توانید با اقدامات ساده و کوچک، به بهبود سلامت و کیفیت موهای خود کمک کنید. این موارد عبارتند از:

استفاده درست از شامپو

شامپو به عنوان ماده شستشوی مو باید متناسب با جنس مو، مشکل یا عارضه موجود و مواد تشکیل‌دهنده انتخاب شود. به طور کلی شامپوها بنابر جنس مو به ۴ دسته خشک، چرب، موهای رنگ‌شده یا آسیب‌دیده و معمولی تقسیم می‌شوند. توجه داشته باشید که برای هر باز شستشوی مو از مقدار کافی شامپو استفاده کنید و پوست سر را کاملا شستشو دهید. سپس، با آب ولرم تمام شامپو را از سطح پوست سر پاک کنید.

علاوه بر شامپو، انتخاب ماسک مو یا نرم‌کننده تخصصی می‌تواند به شما در بهبود سلامت مو کمک کند. ضمنا، تعداد دفعات شستشو را متناسب با نوع مو انجام دهید. به طور مثال، تمیز شدن موی چرب معمولا به دو تا سه بار شستشوی صحیح نیاز دارد.

استفاده از شانه‌های مناسب

انتخاب شانه مناسب یکی از بهترین راهکارها برای جلوگیری از ریزش مو محسوب می‌شود. هنگام انتخاب شانه به مولفه‌هایی شامل دندانه‌ها، جنس و نوع دسته توجه داشته باشید. دندانه‌های نرم، پهن که با فاصله مناسب از یک‌دیگر قرار دارند، از آسیب‌دیدگی مو جلوگیری می‌کند. از طرفی، در حال حاضر بهترین جنس برای جلوگیری از ریزش مو، شانه‌های تشکیل‌شده از چوب نانو به شمار می‌روند که مانع از ایجاد الکتریسیته ساکن می‌شوند.

ضمنا، موهای خود را چند دسته کنید و بدون فشار اضافی، شانه کردن مو را آغاز کنید. توجه داشته باشید که مو در حالت خیس شکننده‌تر است. بنابراین، شانه کردن مو، می‌تواند یکی از دلایل ریزش مو

در حمام باشد و آن را چند برابر کند.

جلوگیری از کشش موها

ایجاد کشیدگی در تارهای مو، فولیکول‌های ریشه را تضعیف می‌کند و از این طریق باعث ریزش مو می‌شود. برای جلوگیری در کشیدگی مو، موهایتان را به جای سفت و محکم بستن، ببافید یا شل ببندید. از طرفی، از کش مو و لوازم جانبی باکیفیت و نرم استفاده کنید. به طور مثال، کش‌های پارچه‌ای ساتن را جایگزین مدل‌های پلاستیکی کنید.

حتما شانه کردن مو را آهسته و بدون فشار به ریشه انجام دهید. برای این کار می‌توانید شانه کردن را از ساقه و بخش‌های انتهایی مو آغاز کنید. در نهایت، هنگامی خواب یا استراحت از روبالشی مناسب مانند ساتن یا ابریشم استفاده کنید و موهایتان را باز بگذارید.

کاهش استفاده از ابزارهای حرارتی

این روزها ابزارهای حرارتی فراوانی مانند سشوار، اتو مو، بابلیس و سایر موارد برای خشک کردن و حالت دادن به مو استفاده می‌شوند. بهتر است استفاده از این وسایل را به حداقل برسانید. زیرا حرارت مصنوعی ایجاد شده توسط این قبیل دستگاه‌ها به کوتیکول مو آسیب می‌زنند. ضمنا هنگام استفاده از وسایلی مانند سشوار، حرارت را به سمت ساقه مو هدایت کنید تا ریشه دچار آسیب نشود.

محافظت از موها در برابر نور آفتاب

اشعه فرابنفش موجود در نور آفتاب می‌تواند آسیب‌های فراوانی مانند خشکی و شکنندگی مو، تغییر رنگ، تضعیف کوتیکول و ریزش را به همراه داشته باشد. برای مقابله با این خطرات، هنگام روز موهای خود را روسری یا کلاه بپوشانید و به اندازه کافی از مواد مغذی و آب‌رسان استفاده کنید. ضمنا تلاش کنید که در ساعات آفتابی شدید، در معرض نور آفتاب قرار نگیرید.