پتاسیم چگونه موجب ریزش مو می‌شود

30 اردیبهشت 1402

پتاسیم یک ماده معدنی ضروری برای عملکرد سلول‌های بدن است. اگر کمبودی از پتاسیم در بدن وجود دارد، سلول‌ها ممکن نیست عملکرد طبیعی داشته باشند، که به عوارض زیادی نظیر ریزش مو ختم می‌شود. در این مقاله خواهید دانست که چگونه کمبود پتاسیم به ریزش مو مربوط می‌شود و روش های موثر برای مقابله با این کمبود در بدن اشاره شده است.

ریزش مو در نتیجه کمبود پتاسیم

پژوهش ها نشان داده است که کمبود پتاسیم در اکثر زنان به دلیل استفاده زیاد نمک در غذای آنهاست. چیزی که اتفاق می‌افتد این است که وقتی یک زن مقادیر زیادی از نمک مصرف می‌کند فزونی سدیم در اطراف پیازچه‌های مو انباشته می‌شود. این بدان معناست که پتاسیم قادر نخواهد بود به سلول‌ها برسد که به ریزش مو منجر می‌شود. اگرچه ممکن است کمبود پتاسیم تنها عامل ریزش مو در بدن نباشد به هر حال یکی از رایج‌ترین آنهاست.

کمبود پتاسیم در بدن که از نظر پزشکی هیپوکالمی نامیده می‌شود، ممکن است علل متعددی داشته باشد نظیر کمبود پتاسیم در وعده‌های غذایی، ادرار زیاد منجر به دفع بیش از حد پتاسیم از بدن، مصرف هرگونه دارو که میزان پتاسیم بدن را کاهش می‌دهد و بیماری‌های خاص که میزان دفع مدفوع را افزایش می‌دهند. در نتیجه همه یا برخی از این عوامل شخص ممکن است از ریزش مو رنج ببرد.

درمان

مصرف توصیه شده روزانه پتاسیم توسط اداره غذا و دارو ۴۷۰۰ میلی گرم است. پس برای تامین پتاسیم مورد نیاز بدن مواد خوراکی که سرشار از پتاسیم هستند مانند موز، گوشت کم چرب، برنج، زردآلو، آووکادو، خرما، کلم قندی پخته شده، پرتقال، گلابی، کشمش، آلو خشک، ماست، شیر بدون چربی، سیب‌زمینی سرخ شده، اسفناج، بادام زمینی و لوبیای لیما باید روزانه مصرف شوند. در کنار این‌ها مصرف یک وعده غذایی متعادل که میزان مناسبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌های مورد نیاز بدن را تامین می‌کند، به همان میزان مهم است. کاهش میزان مصرف نمک برای کمک به جذب پتاسیم توسط سلول‌ها برای درمان این بیماری توصیه شده و داروها و روش‌های درمانی دیگری نیز وجود دارد.

برای شروع، مکمل‌های پتاسیم می‌توانند برای افزایش میزان این ماده معدنی در بدن مصرف شوند. علاوه بر این کرم‌های موضعی، اگر به پوست مالیده شوند، از شدت سدیم انباشته شده در پیازچه مو کم می‌کنندو به پتاسیم اجازه رسیدن به سلول‌ها را می‌دهند. یکی از محبوب‌ترین کرم‌های موضعی مینوکسیدیل ۰.۲ درصد است.

اسپیرونولاکتون یک قرص آبدار یا یک مسهل سرشار از پتاسیم است که میزان مایعات در بدن را کاهش

می‌دهد، اگرچه، به ریزش مو منجر نمی‌شود. این بدان معنی است که اسپیرونولاکتون میزان صحیح پتاسیم در بدن را حفظ و از ریزش مو که به واسطه ادرار و مدفوع زیاد ایجاد می‌شود، جلوگیری می‌کند.

تمامی این درمان‌ها می‌توانند در درمان ریزش مو موثر باشند، اگر با تغذیه سالم و موثر همراه باشند. همچنین درمان موضعی نیز باید به طور دراز مدت اعمال شود تا کاملاً موثر باشد و بر کمبود موجود در بدن غلبه کند.

برای آن‌هایی که به دنبال یک درمان جایگزین و ثانویه برای مداوای کمبود پتاسیم در بدن هستند، چند قاشق غذاخوری سرکه آب سیب، اگر روزانه مصرف شود، می‌تواند میزان این ماده معدنی را افزایش دهد. سرکه آب سیب می‌تواند در آشپزی یا به عنوان سس یا به به شکل مایع طبیعی خود با آب مصرف شود تا مقدار پتاسیم بدن را افزایش دهد.

ریزش مو می‌تواند در نتیجه کمبود بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن مانند ویتامین سی و روی باشد پس مهم است که به همراه مصرف غذاهای سرشار از پتاسیم، غذاهای حاوی این مواد نیز مصرف شوند. مشکلات تغذیه‌ای و بیماری یا داروهای خاص می‌توانند عامل ایجاد کمبود پتاسیم در بدن باشند به این دلیل است که باید قبل از آغاز هرگونه درمان یا تغییر رژیم غذایی بهتر است برای تشخیص‌های بهتر با یک پزشک مشورت شود.