

چطور از شر موخوره خلاص شویم؟

26 مهر 1405

یک متخصص پوست و مو با تأکید بر استفاده از نرم‌کننده و کاهش حرارت سشوار و اتوی مو، کوتاه کردن بخش آسیب‌دیده مو را از راهکارهای اصلی کنترل موخوره دانست.

دکتر ایمان روغنی، متخصص پوست و مو در رادیو سلامت به بررسی یکی از رایج‌ترین مشکلات مربوط به سلامت مو یعنی موخوره پرداخت.

سلامت نیوز نوشت: وی ضمن تبیین ماهیت این مشکل گفت: موخوره از نظر پزشکی یک بیماری محسوب نمی‌شود، بلکه بیشتر نوعی آسیب ساختاری در ساق مو است که با مدیریت صحیح قابل کنترل است.

روغنی در زمینه پیشگیری از بروز این مشکل تأکید کرد: استفاده صحیح از محصولات مراقبتی نقشی حیاتی در حفظ سلامت موها دارد.

این متخصص پوست و مو توصیه کرد: افراد حتماً پس از هر بار استحمام از نرم‌کننده‌های مناسب استفاده کنند. همچنین استفاده از کرم‌های مخصوص مو و روغن‌های طبیعی نظیر روغن آرگان و روغن زیتون را برای تقویت و محافظت از ساقه مو بسیار مؤثر دانست.

وی خاطرنشان کرد: حرارت بالای این دستگاه‌ها عامل اصلی تخریب ساختار مو و ایجاد موخوره است.

روغنی همچنین به نکته مهمی در مورد شانه کردن موها اشاره کرد و گفت: دستکاری بیش از حد موها و شانه کردن مکرر با برس‌های نامناسب می‌تواند به شدت باعث ایجاد موخوره شود. لذا توصیه می‌شود افراد تا حد امکان از دستکاری مداوم موها خودداری کنند.

وی پیرامون نحوه درمان و کنترل موخوره تصریح کرد: بهترین و اصولی‌ترین راه برای رفع مشکل موخوره کوتاه کردن حدود یک تا دو سانتی‌متر از انتهای موها است. با این کار انتهای موها مرتب شده و از پیشروی آسیب جلوگیری می‌شود.

دکتر روغنی به افرادی که حساسیت خاصی نسبت به کوتاه کردن زیاد مو دارند، گفت: حتی کوتاه کردن چند سانتی‌متر از انتهای مو نیز می‌تواند در کنترل وضعیت موخوره تأثیر مثبتی داشته باشد.