

چند توصیه کاربردی برای رشد مجدد ابروها

20 خرداد 1404

اگر ابروهایتان را بیش از حد نازک کرده‌اید یا به دلایلی دچار ریزش و کمپشتی شده‌اند، رویاندن دوباره آنها کار آسانی نیست.

چقدر زمان نیاز است تا ابروها دوباره رشد کنند؟

«سانیا وستاج»، یک متخصص در این زمینه می‌گوید: چرخه رشد ابرو ممکن است تا یک سال طول بکشد، پس صبور باشید.

او یکی از رایج‌ترین خطاها را استفاده از آینه‌های نرهبینی می‌داند زیرا باعث می‌شوند افراد موهای بیشتری از ابروهایشان بردارند.

«جرد بیلی»، کارشناس دیگری هم نظر مشابهی دارد و می‌گوید: موهای ابرو مانند موهای سر طی یک چرخه رشد می‌کنند. بسته به میزان سلامت فولیکول‌های مو، این چرخه ممکن است بین ۱۲ تا ۱۶ هفته طول بکشد تا کامل شود.

مهم‌ترین نکات برای تقویت و رشد مجدد ابروها

با احتیاط ابروها را مرتب و قیچی کنید و از کوتاه کردن و چیدن بیش از حد ابرو بپرهیزید. مهم‌ترین دلیل کمپشت شدن ابروها، برداشتن بیش از حد است اما عواملی مانند تغییرات هورمونی، تغذیه نامناسب و استرس نیز تاثیرگذار است، مخصوصا اگر شاهد ریزش موضعی موهایتان هستید این مورد را با پزشک مطرح کنید.

همچنین بهتر است که برای مرتب کردن ابروها به روش صحیح می‌توانید از افراد متخصص این کار کمک بگیرید. به خاطر داشته باشید که هر تار مو به یک مویرگ خونی متصل است که آن را تغذیه می‌کند. اگر این مویرگ آسیب ببیند ممکن است مو دیگر رشد نکند.

ماساژ استخوان ابرو هم برای تحریک رشد مو مفید است. یکی از روش‌های طبیعی برای تقویت رشد ابرو ماساژ دادن ابرو است. با نوک انگشتان به آرامی استخوان ابرو را ماساژ دهید تا جریان خون در این ناحیه افزایش یابد و رشد موها تحریک شود.

مراقب باشید محصولات مراقبت پوستی روی ابروها مالیده نشوند. استفاده از مرطوب‌کننده، ضد آفتاب، کرم پودر یا شوینده‌های صورت در ناحیه ابرو، فولیکول‌های مو را مسدود می‌کند و حتی باعث ریزش بیشتر ابروها می‌شود. به همین دلیل، بهتر است هنگام استفاده از کرم‌ها و سرم‌های پوستی از تماس آنها با ابروها جلوگیری کنید.

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

شماره: ۵۹۱ | سال تأسیس: ۱۳۹۲

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

استفاده از ژل و پماد ابرو را متوقف کنید. برخی محصولات آرایشی ابرو ممکن است آسیب‌رسان باشند. پمادهای ابرو هم چربی زیادی دارند و فولیکول‌ها را مسدود می‌کنند. ژل‌های ابرو بسیار چسبنده‌اند و هنگام استفاده ممکن است موها به برس ژل گیر کنند و کنده شوند.

رنگ کردن یا سفید کردن ابرو هم موها را ضعیف می‌کند و باعث ریزش می‌شود. روش‌هایی مثل لمینت ابرو (چسباندن تارهای ابرو روی پوست) نیز به موهای نازک و ظریف ابرو بسیار آسیب می‌زند.

در نهایت اگر از هیچ‌کدام از راه‌های بالا نتیجه نگرفتید می‌توانید از سرم‌های تقویت‌کننده ابرو استفاده کنید. برخی سرم‌های تقویت‌کننده، مانند سرم‌های حاوی پپتیدها، بیوتین و روغن کرچک به تقویت فولیکول‌های مو و رشد مجدد ابروها کمک می‌کنند. برای انتخاب بهترین گزینه با پزشک پوست و مو مشورت کنید.