

کمبود آهن و ریزش موها

لازم است بدانید که کمبود آهن و ریزش موها ارتباط مستقیمی دارند. ریزش مو ممکن است در بزرگسالان و کودکان به دلایل مختلفی وجود داشته باشد. ریزش مو فقط ناشی از الگوی طاسی مردانه یا ریزش موی ژنتیکی (male-pattern baldness) و می‌تواند در اثر کمبود مواد مغذی مانند کمبود آهن ایجاد شود. هنگامی که آهن کافی ندارید. بدن نمی‌تواند هموگلوبین موجود در خون را تولید کند. هموگلوبین اکسیژن را برای رشد و ترمیم سلول‌های بدن از جمله سلول‌هایی که رشد مو را تحریک می‌کنند. حمل می‌کند.

ریزش مو به علت فقر آهن می‌تواند مانند ریزش موی مردانه و زنانه به نظر برسد. بر اساس یک تحقیق که در مجله علمی پزشکی کره منتشر شده است. نشان داد که آهن نه تنها می‌تواند در ریزش مو نقش داشته باشد. بلکه ممکن است باعث ریزش موها به روشی شبیه به طاسی مردانه و زنانه شود.

اگر ریزش مو دارید. ممکن است بیشتر از حد معمول در حمام یا در هنگام شانه کردن موها، ریزش را ببینید. در موارد پیشرفته‌تر ممکن است متوجه لکه‌های طاس پوست سر شوید.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با مشاورین مهر از کارت تماس حاصل نمایید

چگونه کمبود آهن و ریزش مو را درمان کنیم؟

اکثر موارد ریزش مو مربوط به کمبود آهن دائمی نیست. بهترین راه برای درمان ریزش مو پرداختن به علت اصلی این مشکل است. اگر فکر می‌کنید ریزش مو با کمبود آهن ارتباط دارد، برای اندازه‌گیری میزان آهن خود با پزشک مشورت کنید. پزشک به احتمال زیاد یک آزمایش خون می‌گیرد تا میزان پروتئینی به نام فریتین را که به ذخیره آهن کمک می‌کند، اندازه‌گیری می‌کند.

اگر در نتایج تست، میزان آهن کم است، می‌توانید آن را با مکمل‌های آهن درمان کنید. ممکن است تغییر حرکات روده را به عنوان یک عارضه آهن اضافی تجربه کنید، بنابراین اگر مستعد ناراحتی معده هستید، حتماً به پزشک خود بگویید.

کم خونی و ریزش مو

افرادی که ریزش مو دارند رایج‌ترین دلیل آن کمبود آهن و کم خونی میباشند. خون در حالت عادی دارای اکسیژن و مواد معدنی و مغذی میباشند که با رساندن این مواد به ریشه مو آن را از لحاظ سلامت ایمن میکند و افراد دچار ریزش مو نمیشوند. موی انیان روزانه ۱۰۰ تار از حجم آن کاهش میابد و فولیکول های مو برای تولید مجدد تارهای جدید نیاز به هموگلوبین دارند که این ماده در خون وجود دارد. پس کم خونی باعث میشود تا این مواد به ریشه مو نرسد و باعث ریزش مو شود.

رشد مجدد موی سر

مردم ایالات متحده بیش از ۳,۵ میلیارد دلار برای درمان ریزش مو هزینه می‌کنند و تخمین زده شده که حدود ۹۹ درصد از این محصولات افزایش رشد مو کار نمی‌کنند! در داخل کشور نیز محصولات مختلفی برای کمک به رشد موها معرفی شده است اما آمار دقیقی از عملکرد این محصولات وجود ندارد!

روش‌هایی برای کمک به کمبود آهن و ریزش موها و درمان رشد مجدد موی سر توسط سازمان غذا و داروی ایالات متحده و متخصصان پزشکی معرفی شده است، که شامل موارد زیر است:

• مینوکسیدیل: (Rogaine)

مینوکسیدیل دارویی است که به دو صورت برای درمان دو مشکل مختلف تولید شده است. مینوکسیدیل خوراکی برای درمان فشارخون بالا استفاده می‌شود و مینوکسیدیل موضعی کاربرد مشخص در درمان ریزش مو و طاسی برای خانم‌ها و آقایان را دارد که علاوه بر قطع ریزش مو می‌تواند ریزش‌های سکه‌ای را درمان کرده و به افراد شیمی درمانی شده برای بازگرداندن موهایشان کمک شایانی انجام دهد. برای تقویت رشد مو و جلوگیری از ریزش بیشتر موها، این محلول را دوبار در روز به پوست سر خود مالیده می‌کنید. اثرات مینوکسیدیل حدود ۱۶ هفته به طول می‌انجامد، پس از آن زمان باید سرعت رشد کند شود.

• فیناستراید: (Propecia)

فقط به صورت قرص وجود دارد و برای درمان ریزش موی مردان توصیه شده است. مصرف قرص فیناستراید ریزش مو را کند می‌کند و برای برخی از مردان باعث رشد مجدد مو می‌شود.

• جراحی:

اگرچه عمل جراحی باعث رشد مجدد نمی‌شود، اما گزینه‌ای در دسترس افرادی است که ریزش مو دائمی دارند. کاشت مو و جراحی ترمیم شامل از بین بردن شاخه‌های کوچک پوستی است که حاوی موها و کاشت آنها در مناطق طاس سر شماست.

آیا می‌شود از کمبود آهن و ریزش موها جلوگیری کرد؟

برای جلوگیری از ریزش مو در آینده، باید:

- رژیم سالم و متعادل بخورید: حتماً غذاهای سرشار از آهن مانند اسفناج، نخود فرنگی، پروتئین‌های بدون چربی (گوشت و جگر گاو ماهی سالمون) و میوه مصرف کنید.
- مصرف غذاهای سرشار از ویتامین C: این مواد غذایی به بدن اجازه می‌دهند آهن را به شیوه‌ای کارآمدتر جذب کند. حتماً بیشتر پرتقال، توت فرنگی، خربزه، کلم بروکلی و گوجه فرنگی میل کنید.
- در بیرون از موهای خود مراقبت کنید: در روزهای فوق‌العاده آفتابی و باد، موهای خود را بپوشانید.
- موهای خود را به آرامی بشویید: اینکار می‌تواند در بیرون کشیدن هرگونه موی اضافی در طول روز به شما کمک کند.
- محدود کردن استفاده از مواد شیمیایی و رنگ موها: اگر از مواد شیمیایی و رنگ مو استفاده می‌کنید، بهتر است که این مواد شیمیایی به سطح پوست سر برخورد نداشته باشد.

جهت مشاهده [هزینه دندانپزشکی سال کلیک کنید](#)

نتیجه گیری

از دست دادن مو به دلیل کمبود آهن نباید دائمی شود. برای پیگیری این موضوع به پزشک مراجعه کنید تا گزینه‌های درمانی بررسی شود و شما را سریع در مسیر سلامتی مطلوب قرار دهد. پزشک می‌تواند به شما در تغییر رژیم غذایی کمک کند تا مقدار مناسب آهن را برای نیازهای خود دریافت کنید.

هدف ما در این مطلب توضیحاتی درباره ارتباط بین کمبود آهن و ریزش مو بوده است که در پایان مطلب نیز توصیه‌هایی برای جلوگیری از ریزش مو بیان شد. امیدواریم که با مراقب از موها، شاهد ریزش آنها نباشید.

جهت استفاده از خدمات پوست و مو و همچنین دندانپزشکی ارزان با مشاورین مهراز کارت تماس حاصل نمائید.

