۱۰ اشتباه بزرگ عامل ریزش موها:

یکی از بزرگ ترین دغدغه‌های بسیاری از افراد مشکلات مرتبط با ریزش مو است. بسیاری از افراد علی رغم حساسیت خود نسبت به موهایشان بدون آنکه آگاه باشند رفتارهایی می‌کنند که باعث ضعیف شدن مو و ریزش مو می‌شود. گاها این رفتارها ممکن است بسیار ساده باشند.

۱. شانه کردن موهای خیس

موها در هنگام خیس بودن شکننده هستند .برس زدن سبب تنش در موها و شکستگی آنها می گردد. بعد از دوش گرفتن، حتما موهای خود را با یک حوله خشک کنید و اجازه دهید رطوبت موها کمتر شود.

۲. خوابیدن با موهای خیس

موهای مرطوب لطیف‌تر و هر نوع چرخش بر روی آنها در حال خواب سبب آسیب می گردد. حتما قبل از خواب موهای خود را کاملاً خشک و از بالش مناسب استفاده کنید.

۳. از مخلوط مارک‌های مختلف رنگ مو برای رنگ کردن مو استفاده می‌کنید

در انتخاب محصولات برای رنگ آمیزی موهای خود در خانه دقت کنید. حدالامکان از محصولات متعلق به یک مارک استفاده کنید، زیرا آن‌ها برای ترکیب با یکدیگر طراحی شده اند. مخلوط کردن انواع ترکیبات از شرکت های مختلف برای استفاده اشتباه و می‌تواند نتایج فاجعه آمیزی برای موها ایجاد نماید .

۴. استفاده از حوله نامناسب برای خشک کردن موها

حوله ها حتما بهترین راه برای خشک کردن موها نیستند. عملکرد حوله های میکروفیبر در خشک کردن موها بهتر و ملایم تر است. نحوه خشک کردن موها نیز نباید بفرم پیچاندن یا مالش باشد. فشار دادن موهای خود به حوله و خشک کردن آرام آنها بیشتر توصیه میشود .

۵. بعد از دوش گرفتن موها را با حوله محکم می‌بندید

پیچیدن موهایتان در حوله‌های بزرگ بعد از دوش گرفتن ایده خوبی نیست، زیرا ریشه‌های مرطوب و شکننده موهـای شـما را می‌کشد. انجام مکرر این رفتار می‌توانند باعث ریزش مو شوند. این حالت که آلوپسی کششی نامیده می‌شود، به ساقه مو آسیب می‌رساند؛ و موجب عدم تولید مجدد موها می گردد.

۶. استفاده بیش از حد شامپو

شستن مکرر موها با شامپو باعث خشک شدن بیش از حد موها و ریـزش مـی‌شـود. در واقـع اسـتفاده بـیش از حـد از شـامپو می‌تواند برای پوست سر شما مضر باشد .

۷. شستشوی موها با آب بیش از حد گرم

یک حمام گرم خوب تاثیر شگفت انگیزی بر آرامش افراد دارد، اما آب بیش از حد گرم سبب خشک شدن پوست سر میشـود . موهایتان را با آب نیمه گرم یا ولرم شسته و با آب نیمه سرد یا سرد تمام کنید تا چربی پوست سر کنترل شود.

۸. عدم محافظت از موها در برابر آفتاب

ضد آفتاب ها فقط کاربرد پوستی ندارند. مو و پوست سر شما نیز می‌تواند از قرار گـرفتن در معـرض آفتـاب زیـاد رنـج ببرنـد، بنابراین محافظت از آن‌ها بسیار حیاتی است. هنگام برنامه ریزی برای گذراندن زمان زیادی در آفتاب، یا از کرم ضد آفتاب کـه مخصوص مو و پوست سر طراحی شده است استفاده کنید، یا از کلاه و روسری استفاده کنید.

۹. بی توجهی به رژیم غذایی

تغذیه بیشتر از آنچه فکر می‌کنید روی موهای شما تأثیر می‌گذارد. اگر با موهای خود مشکل دارید و یا قصد گرفتن رژیم دارید بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت کنید. در رژیم غذایی باید مطمئن شوید سلامت موها حفظ میشود.

۱۰. کمبود خواب

کمبود خواب می‌تواند روی موهای شما تأثیر بگذارد. خواب ناکافی، که شاید ناشی از استرس باشد، می‌تواند بر ریتم شبانه روزی و تولید هورمون بدن تأثیر بگذارد و به تبع آن منجر به ریزش مو گردد.