

بررسی تاثیر مصرف ویتامین D در جلوگیری از ریزش مو

▪ **یادداشت اختصاصی پایگاه خبری مدای تجارت**

دکتر فرناز فضلعلی - این روزها انسان ها از کمبود ویتامین D رنج می برند. کمبود این ویتامین تاثیرات عمیقی بر سیستم ایمنی، سلامت استخوان ها و خلق و خوی می گذارد و به عنوان یک مشاور و بر اساس مطالعات و آزمایش های صورت گرفته می توانم به شما اعلام کنم به طور قطع یکی از دلایل ریزش مو می تواند کمبود نوعی از ویتامین در رژیم غذایی و یا در مکمل های دریافتی شما باشد.



بهتر است نگاهی عمیق تر به سیستم موی سر بیاندازیم. موی سر را می توان به گلی تشبیه کرد که در باغی روییده است و پوست سر همانند خاک این باغ است. با این اوصاف برای برداشت محصول خوب و پر بار، شما باید مطمئن باشید خاک از ویتامین و مواد معدنی مورد نیاز غنی است. پس مراقب تغذیه باغ خود باشید تا گل های زیبا و قدرتمندی دریافت کنید.

با این رژیم غذایی پلی برای سلامتی خود بسازید

سعی کنید در رژیم غذایی خود از انواع میوه، سبزیجات، آجیل و انواع دانه ها تازه استفاده کنید. اگر تغذیه مناسبی داشته باشید به هیچ قرص مکملی نیاز نخواهید داشت. اگر انسان پرمشغله ای هستید و وقت کافی برای داشتن رژیم غذایی سالم ندارید از مولتی ویتامین ها استفاده کنید تا پلی به سمت سلامتی کامل بسازید. سعی کنید حتما در رژیم غذایی خود پروتئین را جای دهید چراکه مصرف آن سبب افزایش

کراتین و در نتیجه داشتن مو، پوست و ناخن سالم تر خواهد شد. شما می توانید تمام پروتئین مورد نیاز خود را از منابع گیاهی دریافت کنید و هیچ ضرورتی به حضور منابع حیوانی نیست. همچنین رژیم غذایی سالم سرشار از آنتی اکسیدان است که به جنگ با التهابات و استرس های اکسیداتیو می روند.

نظافت پوست سر

از مراحل مهم دیگر برای داشتن پوست سَری حاصلخیز، نظافت است. تمیزی سر، سبوم های(چربی) موجود در سطح سر، آلودگی ها، دوده ها و روغن ها که خود موجب التهاب و ریزش مو می شوند را از بین خواهد برد. به این نکته توجه کنیم که شست و شوی روزانه و مداوم موی سر توصیه نمی شود اما به سبب استفاده نگارنده از شامپو برندهای مختلف، سعی کردم با آزمون و خطا بهترین شامپو و نرم کننده را استفاده کنم که در یادداشت های بعدی حتما انتخاب های خودم را با شما در میان خواهم گذاشت تا بتوانید به طور روزانه با کمترین آسیب، موهای خود را بشوید.

به طور کلی مو، پوست و ناخن برای داشتن استحکام نیاز به پروتئینی به نام کراتین دارند. این پروتئین توسط سلول های پوستی به نام کراتینوسیت ها ساخته می شوند. کراتین ها برای انجام این تولید نیاز به ویتامین D دارند.

کاهش ویتامین D بدن و نقش مخرب آن در ریزش مو

وقتی میزان ویتامین D بدن پایین باشد، کراتینوسیت های موجود در فولیکول ها بسیار آهسته عمل خواهند کرد. و کراتین کمتری تولید می شود در نتیجه موها سلامت کافی ندارند و ریزش مو افزایش پیدا می کند و باعث بیماری **تلوژن افلوویوم** خواهد شد. این بیماری دلایل متعددی دارد ولی به طور کلی هر شوکی که به بدن وارد شود، چه فیزیکی و چه روانی می تواند دلیل این بیماری باشد. به این صورت که بدن یک شوک بزرگ تجربه می کند و خودش را برای تولید موهای سالم و سلامت آماده نمی بیند.

مراجعه به متخصص

بدیهی است دلایل زیادی برای ریزش مو وجود دارد و کمبود ویتامین D می تواند یکی از دلایل مهم این بیماری باشد. اما قبل از مراجعه به متخصص در مصرف ویتامین D زیاده روی نکنید. متخصص میزان ریزش موی

شما را ارزیابی می کند، آزمایش خون می گیرد و سطح تمام ویتامین ها و مواد معدنی را چک می کند. مثلاً میزان آهن که به فروتین معروف است را در آزمایش میسنجد و اگر از حد استاندارد پایین تر باشد، این موضوع می تواند یکی از دلایل ریزش مو باشد. همچنین میزان هورمون تیروئید را باید چک کرد تا مطمئن باشیم اختلالی در کار نیست. با مراجعه به متخصص نمونه برداری از پوست سر شما انجام می شود و سپس بر اساس تشخیصی که انجام می شود درمان آن ارایه می شود.

چگونگی درمان با ویتامین D

اگر به متخصص مراجعه کردید و مشخص شد دلیل ریزش موی شما به دلیل کمبود ویتامین D است، درمان آن این است که به مدت 12 هفته روزانه از ویتامین D 1000 استفاده کنید. این نکته را یادآور شوم که نیازی به ادامه ی مصرف این نوع ویتامین تا پایان عمر نیست و این درمان باید به صورت کوتاه مدت انجام شود.

▪ محقق و پژوهشگر حوزه زیبایی