

# رشد مژه و بررسی راهکارهای طلایی آن

## یادداشت اختصاصی صدای تجارت

دکتر فرناز فضلعلی- مژه های ما در اثر مصرف ریمل و آرایش چشم روزانه ، به شدت خشک می شوند. این خشکی در افرادی که در انتهای روز مژه های خود را تمیز نمی کنند، تشدید هم می شود و مژه ها را شکننده و مستعد ریزش می کند. از دست دادن مژه ها مشکلات پزشکی بسیار جدی به همراه خواهد داشت. یکی از معمول ترین آن ها یک بیماری خود ایمنی به نام آلوپسی است که ناگهان موی سر به شکل سکه و

مژه ها شروع به ریزش می کنند.

البته کم کاری تیروئید هم می تواند یکی از دلایل ریزش مژه ها باشد. اگر به طور ناگهانی با ریزش شدید در مژه ها مواجه شدید، پیشنهاد من این است که حتما آزمایش ارزیابی تیروئید را انجام دهید.

در ادامه به راهکارهای من برای افزایش رشد مژه توجه کنید:

1. اولین توصیه نگارنده برای حفظ سلامتی مژه ها این است که از روغن های پاک کننده و یا بالم برای پاک کردن ریمل و آرایش از روی مژه ها در

انتهای روز استفاده کنید.  
این محصولات یکی از بهترین  
پاک کننده ها برای ریمل ها  
هستند، زیرا ریمل یک پوشش  
بر روی مژه تشکیل می دهد و  
این پاک کننده ها می توانند  
این پوشش را بشکنند و در  
عین حال می توانند مژه ها  
را تغذیه کنند و آن ها را  
سالم، نرم و قوی نگه دارند.  
2. لطفا انجام هر گونه عملیات  
زیبایی مانند اکستنشن، لیفت  
و مژه ی مصنوعی بر روی مژه  
ها را متوقف کنید.

این کارها می تواند تحریکات  
زیادی را در اطراف خط چشم و

پلک ایجاد کند که باعث نازک و شکننده شدن مژه ها و در نهایت ریزش آن ها شود. مژه های مصنوعی می توانند در اطراف نقطه ی رشد مژه ها تحریک ایجاد کنند و با کاهش وزن آن ها سبب ریزش بیش تر آن ها شوند. همچنین استفاده طولانی مدت از مژه های مصنوعی می تواند باعث تحریک خود چشم و خشکی شدید آن شود.

توصیه من به شما این است که اگر خیلی علاقمند به استفاده از این ابزارهای زیبایی هستید، حتما دوره هایی را به خود استراحت دهید. هر دو ماه یکبار

به مدت حداقل 6 هفته به خود استراحت دهید. اجازه دهید این مدت مژه ها نفس بکشند و کمی تفریح داشته باشند. درباره اکستنشن زمانی که می خواهید به زمان استراحت برسید، اجازه دهید خودشان به صورت طبیعی ریزش کنند. چون کردن با فشار باعث ریزش مژه های طبیعی شما می شود.

3. استفاده از فرمژه را متوقف کنید و یا حتی برای مدت کوتاهی به مژه ها استراحت دهید. فرمژه می تواند مژه ها را از ریشه به شدت تضعیف کند و باعث ریزش آن ها شود.

4. من خیلی طرفدار سرم های تقویت کننده رشد مژه نیستم. حتی نمونه هایی که حاوی بیما توپروست این ماده جادویی برای افزایش رشد مژه هستند. زیرا سرم های رشد مژه در ابتدا بسیار خوب عمل می کنند. شما هر روز از آن ها استفاده می کنید و یک خط باریک پشت پلک می کشید و مژه هایتان هر روز قوی تر و بلندتر می شوند. اما به محض متوقف کردن استفاده از این سرم ها همه چیز به حالت اول برمی گردد. این محصولات می توانند به مرور زمان باعث ایجاد لک در پشت پلک و خشکی

چشم شوند. در موارد نادری  
بیمای توپروست می تواند باعث  
ایجاد لک در عنبیه چشم شود  
که در این صورت حتی اگر  
استفاده را متوقف کنید این  
لک برطرف نخواهد شد. از  
عوارض دیگر استفاده از  
بیمای توپروست می توان به  
تغییر در چربی پری اوربیتال  
(دورچشم) اشاره کرد. یعنی  
باعث از دست دادن چربی دور  
چشم و فرورفتگی دور چشم می  
شود. این پدیده نادر است  
اما در صورتی که اتفاق  
بیفتد برگشت ناپذیر است.

5. روغن کرچک را فراموش نکنید.  
روغن کرچک یک روغن بسیار

غلیظ است که خواص مرطوب  
کنندگی عالی دارد. روغن  
کرچک حاوی اسید ریسینولئیک  
است که هم برای پوست و هم  
مو خواص خارق العاده ای  
دارد و به حفظ رطوبت کمک  
بسیاری می کند. اما به رشد  
مو بر روی سر، ابرو و مژه  
کمکی نمی کند. به دلیل غلظت  
زیادی که دارد یک پوشش و  
فیلم بر روی مو شکل می دهد  
و آن را ضخیم تر نشان می  
دهد و با حفظ رطوبت به نرمی  
و سلامت موها کمک شایانی می  
کند. اما متأسفانه به دلیل  
غلظت زیاد اگر بر روی مژه  
ها استفاده شود می تواند



باعث تحریک چشم و ایجاد خشکی چشم شود. من خیلی استفاده از روغن کرچک بر روی مژه ها را پیشنهاد نمی دهم اما اگر علاقمند هستید با دقت و در حجم کم استفاده کنید. همچنین مردم علاقمند به استفاده از روغن نارگیل بر روی مژه ها هستند. اما روغن نارگیل هم همانند روغن کرچک بر روی رشد مو، ابرو و مژه تاثیری ندارد. اما می تواند با حفظ رطوبت به نرمی و سلامت آن ها کمک کند. همچنین می توانید از روغن نارگیل به عنوان یک روغن پاک کننده طبیعی استفاده

کنید. اگر پوست حساس به آکنه دارید و به روغن نارگیل حساس هستید حتی بر روی مژه ها هم استفاده نکنید.

6. از استرس زیاد دوری کنید. استرس یکی از دلایل اصلی نازک شدن مژه ها و ریزش آن ها است.

7. مراقب میزان آهن و ویتامین D خود باشید. کمبود هر کدام از این ها می تواند باعث ریزش مژه ها شود.

8. هیچ مطالعه ای اثبات نکرده است که بیوتین بر رشد مژه و مو تاثیر گذار است. این روزها بیوتین که جزو

خانواده ویتامین B است در مراقبت از پوست و مو بسیار محبوب است. افراد درباره رشد مژه تحت تاثیر این مکمل بسیار سوال می پرسند اما می توانم بگویم تاثیر بیوتین واقعا اثبات نشده است مگر در اختلالات ژنتیکی که فرد دچار کمبود بیوتین است. معمولا افراد سالم دچار کمبود بیوتین نمی شوند مگر این که مقدار زیادی سفیده تخم مرغ خام در رژیم غذایی خود مصرف کنند که این اتفاق معمولا به ندرت می افتد و کم تر کسی سفیده تخم مرغ را به صورت خام مصرف می کند.

سفیده خام در درون خود ماده ای به نام آویدین دارد که به بیوتین در رژیم غذایی شما وصل می شود و مانع از جذب آن می شود و در نتیجه باعث کمبود بیوتین در بدن می شود. پس به طور کلی بیوتین نیاز به مکمل ندارد البته اگر سفیده تخم مرغ خام خیلی مصرف نمی کنید، می تواند توسط یک رژیم معمولی به راحتی تامین می شود.

به یاد داشته باشید مهم ترین عامل در زیبایی و سلامت پوست، مو، ناخن و... یک رژیم متعادل و سالم است. معمولا بعد از رژیم

های سخت و خاص موها به دلیل  
پدیده تلوژن افلوویوم ریزش می  
کنند و مژه ها نیاز به زمان  
دارند تا رشد کنند.

از من دائما سوال می کنند برای  
رشد مژه چه کنیم؟ می توانم  
بگویم یک پاسخ مختصر و کامل  
این است: دستکاری کم تر، رژیم  
غذایی متعادل و سالم، نتیجه  
بهتر به ارمغان می آورد.