

خانواده سلامت - محافظت از مو

تدوین و گردآوری: راشین گوهرشاهی

مشخصات کتاب الکترونیکی:

عنوان کتاب: خانواده سلامت - محافظت از مو

تدوین، گردآوری و نویسنده: راشین گوهرشاهی

rashinegoharshahi@yahoo.com

ویراستاری و انتشار توسط خانه کتاب ایران

www.tikbook.ir

توضیحات بیشتر: این کتاب به صورت جامع و در ۳۱۰ بخش و به صورت جامع به موضوع خانواده و سلامت میپردازد. برای مشاهده عناوین بخش های دیگر به صفحه پایانی این کتاب بروید.

بنام خدا

مقدمه:

هدف این کتاب؛ که به صورت مجموعه مقالاتی جمع آوری شده از سایتهای رسمی کشور تهیه شده است؛ راهنمایی مادران جوان؛ برای بهبودی زندگی تازه و مشترک، بر پایه ی دارا بودن اطلاعات پیش زمینه ای در حوزه سلامت فردی و خانواده می باشد.

آشنایی با بعضی از مشکلات جسمی و نحوه ی رفع آنها با اقتباس از اطلاعات کتابها و سایتهای رسمی کشور، آشنایی با خواص ادویه و مواد مغذی و سلامت روانی خانواده؛ بخشهایی از این کتاب الکترونیکی را تشکیل می دهند. با توجه به ماهیت الکترونیکی این کتاب و در جهت سهولت دسترسی کاربران به منبع هر مطلب؛ و حفظ مسئولیت مطالب عنوان شده توسط سایتهای ارائه دهنده؛

ذکر منبع هر مطلب در هر بخش در ذیل آن قید گردیده است و کاربران می توانند برای پیگیری مطلب؛ با جستجوی نام مصاحبه شونده و یا ارائه کننده هر مقاله و قسمتی از مقاله مربوطه؛ به پایگاههای اصلی ارائه دهنده مطالب، دسترسی پیدا کنند. امید که مورد استفاده همه مادران عزیز این دیار قرارگیرد. این کتاب به موضوع خانواده و سلامت میپردازد و شامل ۳۱۰ بخش و کتاب میباشد. بخش های بعدی در خانه کتاب ایران منتشر میشود. برای مشاهده عناوین بخش های دیگر به آخرین صفحه این کتاب مراجعه کنید.

در صورت داشتن هرگونه انتقاد یا پیشنهاد خواهشمند است از طریق آدرس ایمیل زیر گردآورنده را در بهبود

هرچه بیشتر کتابهای آتی باری فرمایید:

حمایت و پشتیبانی:

Tikbook.ir@gmail.com

ایمیل نویسنده:

rashingoharshahi@gmail.com

سایت نویسنده - راشین گوهر شاهی:

www.rashingoharshahi.persianguig.com

بخش اول از مجموعه مقالات خانواده و سلامت - حفاظت از مو

آشنائی با ویتامین های محرک رشد مو، عامل تقویت موها:

تغذیه مناسب نقش اساسی در رشد موها ایفا میکند و ویتامین های زیادی برای رشد موها ضروری است. اگر برای رشد و تقویت موها از انواع ویتامین استفاده کنید، دو یا سه ماه طول خواهد کشید تا نتایج آن را مشاهده کنید. این به این معنی است که باید صبور باشید. قبل از استفاده از ویتامین برای رشد موها، باید با پزشک خود مشورت کنید. در ادامه، ویتامین های مورد نیاز برای رشد موهای شما آمده است:

ویتامین A:

یکی از آنتی اکسیدان های ضروری بدن، ویتامین A است که مواد مورد نیاز پوست فرق سر شما را میسازد. منابع غذایی این ویتامین گوشت، تخم مرغ، کلم، روغن جگر ماهی، هویج، هلو، اسفناج، کلم بروکلی و زرد آلو است. مقدار دوز مورد نیاز بدن IU5000 است. هنگام مصرف این مقدار دوز، مراقب باشید، چرا که مصرف بیش از اندازه اثرات جانبی زیادی دارد. برای مثال، اگر بیشتر از IU 25000 مصرف شود، تبدیل به سمی خواهد شد که باعث ریزش مو و مشکلات حاد سلامتی خواهد شد.

ویتامین C:

یکی دیگر از آنتی اکسیدان های مفید که باعث سلامت پوست و مو میشود، ویتامین C است. ویتامین C در توت فرنگی، فلفل سبز، سبزیجات تیره رنگ، سیب زمینی، گرمک، مرکبات، کیوی و آناناس یافت میشود. مقدار مصرف روزانه ویتامین C باید ۶ میلیگرم باشد.

ویتامین E:

ویتامین E آنتی اکسیدانی است که به جریان خون پوست سر را متوازن نگه میدارد. منابع غذایی سرشار از ویتامین E عبارت اند از تخمه خام، روغن سبزیجات که از طریق کمپرس سرد به دست آمده باشد، سویا، آجیل، سبزیهایی که دارای برگ سبز روشن هستند و لوبیا.

قدار مورد نیاز ویتامین E برای بدن ۴۰۰ IU است. هنگام مصرف ویتامین E مراقب باشید چرا که این ویتامین گاهی فشار خود را بالا برده و لخته شدن خون را کاهش میدهد. افرادی که دارای فشار خون بالا هستند بل از مصرف این نوع ویتامین باید با پزشک خود مشورت کنند

بیوتین:

یکی دیگر از ویتامنی های مورد نیاز بدن، بیوتین است. این ویتامین، عامل سازنده کراتین در بدن است. کراتین از ریزش و تغییر رنگ موها جلوگیری میکند. منابع غذایی مفید برای این ویتامین، حبوبات، برنج، جگر، شیر و زرده تخم مرغ هستند. مقدار مصرف روزانه این ویتامین، باید بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ میکروگرم باشد.

اینوسیتول:

بدن از اینوسیتول برای نگه داری از فولیکول های مو در بافت سلولی استفاده میکند. بهترین منابع غذایی برای این ویتامین، مرکبات، حبوبات و جگر است. مقدار مصرف روزانه باید ۶۰۰ میلی گرم باشد.

نیاسین:

نیاسین، به عنوان ویتامین B3 نیز شناخته میشود و جریان خون پوست سر را تقویت میکند. منابع غذایی این ویتامین، عبارت است از ماهی، مرغ و جوانه گندم. مقدار مصرف روزانه این ویتامین باید ۱۵ میلی گرم باشد.

ویتامین B5:

این ویتامین، به نام اسید پانتوتیک هم شناخته میشود و از ریزش مو و سفیدی آن جلوگیری میکند. غذاهایی که دارای ویتامین B5 هستند عبارت اند از: زرده تخم مرغ، غلات و گوشت لخم. مقدار مصرف روزانه این ویتامین باید ۷ میلی گرم باشد.

ویتامین B6:

ویتامین B6 به ساخت ملانین در بدن کمک کرده و از ریزش و سفیدی مو جلوگیری میکند. بهترین منابع غذایی برای این ویتامین، غلات، گوشت لخم، زرده تخم مرغ، سبزیجات و جگر است. مقدار مصرف روزانه این ویتامین ۱.۶ میلی گرم است.

ویتامین B12:

ویتامین B12 از ریزش موها جلوگیری میکند. منابع غذایی این ویتامین، ماهی، تخم مرغ، شیر و گوشت مرغ است. مقدار مصرف روزانه این ویتامین باید ۲ میلی گرم باشد. اینها، ویتامین هایی هستند که برای رویش و تقویت موها بسیار مفیدند. هنگام مصرف این ویتامین ها، باید میزان مصرف به دقت رعایت شود. مقدار زیاد مصرف، باعث مشکلات حاد سلامتی میشود.

تحت کشش قراردادن مو و استفاده از برخی هدبندها موجب ریزش مو می‌شود:

عوامل مختلفی بر روی فولیکول مو تاثیرگذارند که تعدادی از آنها بر روی ریشه مو موثرند که حائز اهمیت بیشتری هستند که عبارتند از زمینه ارثی ریزش مو، اختلالات هورمونی، کیست تخمدان، مشکلات تیروئید، کم خونی، تغذیه و ... و تعدادی از عوامل هم بر روی ساقه یا تنه مو که بیرون از سطح پوست سر قرار دارد تاثیرگذارند مثل استفاده از رنگ مو، مش، فر کردن موها، اتوی مو، استفاده از ژل های مختلف و انواع شامپوها که این عوامل جذب ریشه مو نمی‌شوند و اثرات ماندگاری ایجاد نمی‌کنند. یکی از عواملی که امروزه به اثبات رسیده است بر روی تنه مو موثر است عامل نور آفتاب است. تماس طولانی مدت با نور آفتاب موجب صدماتی مثل موخوره و افزایش شکنندگی موها و همچنین تغییر رنگ و قوام مو می‌شود و به همین جهت امروزه در کشورهای مختلف به خصوص کشورهای اروپایی که خانم ها از پوشش برای موهای خود استفاده نمی‌کنند ژل های ضد آفتاب برای جلوگیری از تاثیر آفتاب بر روی مو ساخته شده است.

برخی گمان می‌کنند پوشش دائمی سر موجب ریزش موها می‌شود در صورتی که صرف پوشش مو نمی‌تواند باعث ریزش مو شود مگر اینکه نحوه بستن موها به صورتی باشد که مو تحت کشش قرار گیرد و یا برخی افراد از هدبندهایی استفاده می‌کنند که خون رسانی به ریشه موها را مختل می‌کند و باعث ریزش مو می‌شود.»

نکته مهمتر اینکه عواملی که در کف سر هستند مثل چربی، خارش، شوره، جوش هایی در کف سر، درد ریشه موها از عواملی هستند که باید با افزایش تعداد دفعات شستشو و استفاده از شامپوهای طبی در مواقع لزوم، کنترل شوند و این عوامل بسیار موثرتر از پوشش دائمی موها در ریزش مو هستند.

زمینه ارثی بیش از ۸۰ تا ۹۰ درصد در پریشستی موها و یا ریزش آن تاثیر دارند و زمینه ارثی به همراه هورمون های آندروژن بعد از بلوغ باعث ریزش مو در فرد می‌شوند و این عامل هم در آقایان و هم در خانمها تاثیر گذار است. حدود ۱۵ درصد ریزش موهای هورمونی ارثی بین ۱۴ تا ۱۷ سالگی در افراد بروز می‌کند و از طرفی دیگر حدود ۲۰ درصد از افرادی که ریزش موی هورمونی ارثی دارند هیچ سابقه خانوادگی ریزش مو ندارند.»

در این موارد با رد دیگر عوامل ریزش مو مثل استرس، استفاده از هورمون ها و ... و با معاینه دقیق می‌توان به زمینه هورمونی ارثی ریزش مو رسید.

منبع این مطلب:

گفتگوی سلامت نیوز با دکتر عزت الله شاه مرادی

این کتاب شامل بخش اول مجموعه مقالات خانواده و سلامت میباشد. این مطالب به صورت جامع و کامل به موضوع خانواده و سلامت میپردازد و در نوع خود جزو کمیابترین و برترین کتابها میباشد که به صورت رایگان در اختیار شما قرار گرفته است. تمامی مقالات در ۳۱۰ کتاب گردآوری شده و توسط خانه کتاب ایران منتشر میشود.

www.Tikbook.ir

فهرست موضوع بخش های بعدی

حفاظت از مو
نگهداری از پوست
راههای مبارزه با پیری
آرایشهای مناسب هر نوع پوست
لاغری و تناسب اندام
خواص گیاهان دارویی و ادویه
خواص میوه ها و خوراکیها
مراقبتهای خانگی بعضی از بیماریهای متداول
بهداشت روانی در خانواده
تاثیر نوع غذا بر سلامت روان
یافته های نوین و کاربردی
روشهای طبیعی برای دفع حشرات
خصوصیات یک عینک آفتابی خوب
تغذیه و سلامت در زنان جوان
مطالعاتی درباره حجامت
حفظ سلامت در روزه داری