



توجه به این نکته ضروری است که هر چند مو از سلول های مرده تشکیل شده ولی خود از وضع درون انسان حکایت می کند. نگهداری از مو از جمله حساسیت های یک فرد اجتماعی است و مو که خود سلولی بی جان است به انسان جان می بخشد تصور یک انسان بدون مو، ابرو و مژه که بیشتر به یک روح شبیه است تصویری ترسناک است. متأسفانه برخی محصولات آرایشی و به اصطلاح بهداشتی بیش از سودی که به مو برسانند ضرری می رسانند که تا سال ها ماندگار و پابرجاست! استفاده از مواد نفتی چون پارافین یا روغن هایی که از ترکیبات آن کسی جز سازنده اش آگاه نیست (چون نظیر انواع واکس و کرم مو و...) برای بعضی از مردم علی الخصوص جوانان عادت شده و جالب اینجاست که انتظار ریزش و یا سفید شدن یک دانه مو را هم ندارند. استفاده از موادی که هیچ بار تغذیه ای برای بدن ندارند، فقط شکم پرکن هستند و بدن را با فقر مواد غذایی روبرو می کنند که خود از عوامل مؤثر ریزش مو سفید شدن و... است. موادی چون چیپس، پفک، تخمه و... از همین دسته اند. یکی دیگر از علل بسیار مهم ریزش و ضعف مو در مردان، استعمال دخانیات است که حتی با علم به ضرر آن باز هم شاهد ترویج آن در بین جوانان و

مواد غذایی به آن می شود .انجام برخی کارها که البته نیاز به همت و اراده دارد در مراقبت از مو از اهمیت زیادی برخوردار است. مثلاً کمتر خانواده ای است که برنج این منبع بزرگ ویتامین به خصوص ویتامین های خانواده «B» را به طور صحیح مصرف کند و آن را آبکش نکند. ما به پوست «برنج» که همان سبوس است به چشم ماده ای زائد و گاه صفت نگاه می کنیم در حالی که در کشورهای غربی با استفاده از آن انواع داروها را برای سفید شدن پوست و سیاه شدن مو... می سازند و با چند برابر قیمت به کشورهای مصرفی می فروشند. چند دستور راحت که فقط نیاز به کمی رعایت دارد را برای شما می آوریم :

۱- سعی کنید در برنامه غذایی خود از سبزیجات و میوه های تازه بسیار استفاده شود. خوردن سبزیجاتی چون کرفس، جعفری، کاهو و اسفناج توصیه می شود. اسفناج جدا از تقویت غده های رنگینه ای مو، منبع عظیم آهن است که باعث تقویت استخوان، ناخن و مو می شود. ذکر این نکته ضروری است که اسفناج در حالت عادی در بدن دارای جذب بسیار پایینی است و باید همراه آبلیمو یا ماست خورده شود .

۲- بعد از استحمام اگر موهای شما پف می کند به جای استفاده از ژل ها که باعث خفه شدن مو می شود، از روغن های مفید گیاهی استفاده کنید و البته به یاد داشته باشید که هیچ روغنی نباید بیش از ۳ ساعت روی سر بماند و پس از آن باید با یک شامپوی خوب شسته شود .

www

نیست. اگر از رنگ دادن حنا خوششان نمی آید می توانید از پودر گل ختمی استفاده کنید. به این

ترتیب دیگر حنایتان رنگ نمی دهد، به علاوه از خواص خود ختمی نیز بهره برده اید .

۴- شلتوک یا همان سبوس برنج، گیاه ارزان قیمتی است که در هر عطاری یافت می شود .می

توانید برای سفید شدن پوست و سیاه شدن مو از دم کرده آن مانند چای استفاده کنید .

۵- از رسیدن گرد و خاک و دود به موهایتان جلوگیری کنید که دشمن مو هستند .

سعی کنید موهای خود را با شانه پلاستیکی شانه نکنید؛ بهترین شانه شانه چوبی است. در ضمن

استفاده از ششوار نیز به هیچ وجه توصیه نمی شود و اگر مجبور به استفاده از آن هستید حتی

الامکان از درجه بسیار گرم آن استفاده نکنید. به علاوه از شانه کردن موی خیس خودداری کنید

یا به علاوه ، در حالی که موهایتان خیس هستند، آنها را شانه نکنید.

## برای داشتن موهایی زیبا چه کاری انجام دهیم؟

اگر دوست دارید هنگامی که مقابل آینه ایستاده اید و به شانه کردن موهای خود مشغول هستید،

از برق و زیبایی موهایتان به وجد بیایید؛ رعایت نکاتی را که می تواند کمک بسیاری به این امر

بکند در برنامه زندگی خود قرار دهید. در این جا به برخی نکات اشاره می کنیم :

۱- انتخاب یک شامپوی مناسب مهمترین راه برای حفظ سلامت موی سر است .

شامپو مسئول پاک کردن موها از هرگونه آلودگی، گرد و خاک و چربی است که بر روی سر

زاید را نداشته باشد، در واقع به مهمترین وظیفه خود عمل نکرده است .

هیچگاه ششوار داغ را روی موی خیس نگیرید چرا که این کار باعث شکنندگی موی می شود. اگر هم عجله به خشک شدن سریع مو داشتید، ششوار را روی گرمای کم یا متوسط بگذارید و آن را از فاصله دور به شکلی که مرتب آن را روی قسمت های مختلف موی چرخانید نگه دارید. هیچگاه برای چند دقیقه بر روی یک نقطه متوقف نشوید.

**۲- همیشه با توجه به نوع و جنس مو شامپوی خود را انتخاب کنید .** شخصی که موی

چرب دارد نباید از شامپویی که مختص موهای خشک است استفاده کند .

**۳- به نحوه شستن موها دقت کنید .** به آرامی موها را بشوید و به تمیز شدن تمامی قسمت

های آن توجه نمایید .

**۴- برای نرمی مو از نرم کننده استفاده کنید .** اگرچه بسیاری از تولید کنندگان ادعا می

کنند که شامپوهایشان حاوی نرم کننده است، اما بسیاری از آنها فاقد این ماده هستند و در نتیجه

شخص نیاز دارد تا از یک نرم کننده جانبی نیز بهره برد .

**۵- پس از شستن، موهای خود را به آرامی با یک حوله خشک کنید .** توجه داشته

باشید که هیچگاه ششوار داغ را روی موی خیس نگیرید چرا که این کار باعث شکنندگی موی می

شود. اگر هم در خشک کردن سریع مو عجله داشتید، ششوار را روی گرمای کم یا متوسط

چرخانید نگه دارید. هیچگاه برای چند دقیقه بر روی یک نقطه متوقف نشوید .

۶- از شانه کردن موی خیس، جداً پرهیزید . بگذارید موهایتان کمی خشک شوند سپس

با شانه ای که دندانها هایش نیز درشت است، موی خود را شانه کنید .

۷- از برس هایی استفاده کنید که نرم و انعطاف پذیر باشد .

انتخاب یک شامپوی مناسب مهم ترین راه برای حفظ سلامت موی سر است .

۸- از رنگ مو کمتر استفاده کنید . در صورت استفاده، مو را مرتب تقویت کنید .

۹- از قرار گرفتن در نور شدید خورشید برای مدت زمان طولانی پرهیز کنید . این

کار می تواند بر ساختمان پروتئینی مو اثر بگذارد و آن را شکننده کند .

## چه بررسی به موهایمان بزنیم و چگونه بزنیم؟

بُرس زدن جریان هوا را بهتر به موها می رساند، پوست سر را نرم کرده و آب رسانی و تغذیه ریشه های مو را آسان تر می کند .

بُرس زدن مو یکی از معمولی ترین و ابتدائی ترین کارهایی است که توسط افراد انجام می شود، اما

آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده اید که ممکن است انتخاب نامناسب بُرسی که به کار می برید،

آگاهی انتخاب کرده‌اید یا می‌دانید که چه نوع بُرسی برای موهایتان مناسب‌تر است؟

بیشتر ما موهایمان را بسیار با عجله و سریع شانه می‌کنیم (البته اگر وقت کنیم که آنها را شانه کنیم).

اما واقعیت این است که بُرس زدن آرام و روزمره برای موها بسیار سودمند است .

این کار باعث می‌شود روغن‌های طبیعی موجود بر سطح موها گسترش یابند و مو را تغذیه کنند،

ضمن آنکه موها پس از آن، درخشندگی خاصی می‌یابند. همچنین بُرس زدن باعث تحریک

جریانات بر سطح پوست سر شده و انواع آلودگی و سلول‌های مرده را می‌زداید .

### انواع و اقسام بُرس ها

به طور کلی می‌توان بُرس ها را به پنج دسته تقسیم کرد که هر کدام برای هدف و منظور ویژه‌ای

طراحی شده‌اند. برای اینکه بهترین گزینه را در انتخاب بُرس داشته باشیم، لازم است انواع بُرس را

بشناسیم .

### برس تونلی

این برس را به خاطر مجراهای باز و V شکل آن تونلی می‌نامند. این مجراهای باز به جریان هوا

اجازه عبور می‌دهد. در نتیجه هوای گرم سشوار در لابه‌لای مو به گردش در آمده و خود را به

ریشه مو می‌رساند و باعث افزایش سرعت در امر خشک شدن مو و انبوه به نظر آمدن آن می‌شود.

این برس به خاطر فاصله زیاد سوزن‌هایش برای گره‌گشائی از مو نیز انتخاب مناسبی است .

این برس دارای یک پایه کوسن دار پلاستیکی است که سوزن‌های برس روی آن سوار شده است. عموماً به پایه این نوع برس ها کمی انحنا داده می‌شود. از این برس برای صاف و هموار کردن موها (بدون حجم دادن) استفاده می‌شود. در صورت استفاده از سوزن‌های فلزی بهتر است نوک سوزن‌ها، به تویی‌های پلاستیکی ختم شوند تا موجب خراش پوست سر و شکستگی مو نشوند.

### برس پدالی

این برس تا حدودی شبیه برس کوسن دار است. وجه تمایز آن در نوع کوسن، اندازه و شکل آن است و نسبت به برس کوسن دار، بزرگ‌تر و پهن‌تر است. مورد استفاده آن بیشتر موهای بلند و انبوه است، اما اندازه‌های کوچکتر آن برای موی کوتاه و متوسط هم می‌تواند به کار برده شود.

### برس های مدور

همانطور که از نام آن پیداست این برس به صورت مدور یا لوله‌ای است، یعنی سوزن‌های آن پیرامون یک میله استوانه‌ای شکل سوار شده و بیرون آمده است.

نکته مهمی که باید در مورد این نوع برس ها گفته شود آن است که برخلاف آنچه به نظر می‌آید این برس تنها برای فر کردن مو کاربرد ندارد. بلکه با انتخاب نوع مناسب از این برس ها می‌توان به مدل دلخواه مو دست یافت، مثلاً برای دستیابی به موی راست و ایستاده از برس‌هایی که سوزن‌های آن از هم فاصله زیادی دارند و برای صاف کردن موها از برس های متراکم‌تر استفاده می‌شود.

از برس هایی با قطر کمتر استفاده کرد .

## برس های حرارتی

امروزه انواع جدیدی از برس ها به نام برس های حرارتی وارد بازار شده است. این برس ها جزء طبقه بندی اصلی برس ها قرار نمی گیرند . بلکه نسخه های جدید برس هستند که در درون آن عنصر حرارتی به کار رفته تا کار برس و سشوار را همزمان انجام دهند و در وقت صرفه جوئی کنند .

برس های حرارتی معمولاً از نوع مدور هستند اما انواع تونلی و مدل دهنده آن نیز در بازار دیده می شود. اگر شما جزء افرادی هستید که موی آسیب دیده دارند، به شما اکیداً توصیه می کنیم که از برس های حرارتی استفاده نکنید .

چطور موهایمان را شانه کنیم؟

حالا که برس مناسب را انتخاب کردید خوب است که به چند نکته مهم در مورد چگونه شانه کردن مو اشاره کنیم .

نکته مهمی که باید به آن توجه داشته باشید این است که با موی خود به ملایمت رفتار کنید. غلاف اطراف هر تار مو به سمت پائین رشد می کند. هنگام خشک کردن موها با حوله یا شانه و سشوار زدن همیشه از سمت ریشه به سمت نوک مو دست را حرکت دهید تا مو نشکند .



از یک برس گرد و قطور، برای مجعد کردن و حالت دادن از برس گرد نازک و از برس تخت برای صاف و یکدست کردن سطح مو استفاده کنید .

استفاده از کرم یا شامپوهای نرم کننده مو پس از حمام کردن، مو را نرم تر کرده و شانه کردن مو را راحت تر می کند .

موهایتان را پیش از شست و شو با شامپو برس کنید تا خوب از هم جدا شوند .

وقتی که مو خیس است شکننده تر است، بنابراین از خشک کردن خشن مو با حوله و شانه زدن و برس کشیدن سفت و سخت باید جدا خودداری کنید .

برس زدن باید دو بار در روز (صبح و شب) و هر بار دست کم یک دقیقه انجام شود .

برای از هم جدا کردن موها، ابتدا شانه را روی نقاطی که گره های احتمالی وجود دارد بگذارید و گره ها را باز کنید. موها را نکشید و به تدریج دسته هایی از مویتان را شانه کنید .

بهترین راه برس زدن موها این است که سر به طرف پایین باشد و از پشت گردن به طرف پیشانی موها برس شوند و سپس از کناره ها به طرف بالای سر این کار را ادامه دهید و در انتها با برس کردن از پیشانی به طرف پشت سر کار را خاتمه دهید .

اگر موهایتان را شستید، صبر کنید تا ۸۰ درصد از موهایتان خشک شوند و بعد برس بکشید .

از شامپوهای معمولی و مناسب با نوع موهایتان استفاده کنید .

به قدرت کف اعتماد نکنید، کف زیاد نمی تواند دلیل پاکی و تمیزی موها باشد. اکثر شامپوها نرم کننده هستند و کمتر کف می کنند .

دو بار شست و شو با شامپو در هفته توصیه می شود، اما برای کسانی که احساس لزوم می کنند، شست و شوی هر روزه هم ایرادی ندارد(البته به شرطی که از شامپوهای معمولی و مناسب مو استفاده شود ).

دو بار شامپو کردن پی در پی بی فایده است و همان یک بار کافی است و در واقع بار دوم شستن، بیهوده پوست سر را حساس می کند و باعث ایجاد الکتریسیته در موها می شود .

اگر می توانید آبکشی را با آب سرد خاتمه دهید، چرا که این عمل باعث می شود کراتین موجود بر روی سطح بیرونی مو صاف شود. لذا موی شما با این عمل صاف تر، درخشان تر و براق تر خواهد شد .

به طور مداوم از سشوار استفاده نکنید. بگذارید گاهی اوقات موهایتان در هوای آزاد خشک شوند .

نکته آخر(که بسیار مهم است و اغلب فراموش می شود) اینکه شانه و برس خود را حداقل هفته ای یک بار با آب و صابون بشویید .

## موخوره

موخوره (TRICHOPTLOSIS) آسیبی است که برس و سشوار به موی سر وارد می کنند. در این آسیب لایه و سطح محافظ مو در انتهای فیبرهای مویی نوک مو از بین می رود. موخوره بیشتر در موهای خشک و شکننده به وجود می آید. وقتی سطح محافظت کننده مو از بین می رود و امکان جایگزینی آن به وجود نمی آید، سر مو چند شاخه می شود. هرچند سال ها قبل زنان برای مبارزه با موخوره نوک موهای خود را می سوزاندند ولی این کار باعث می شود، سلول های بیشتری نابود شود. در هر حال این مشکل بسیار رایج است .

شامپوهای اسیدی یا قلیایی، فرهای دائمی، رنگ کردن زیاد، دکلره کردن بیش از حد، استفاده از برس های نایلونی و فلزی و شانه هایی که دندانه هایی نوک تیز دارند در به وجود آمدن و تشدید موخوره مؤثر هستند .

## درمان موخوره

راه های متفاوتی برای درمان موخوره وجود دارد :

-یک لیوان شیرین بیان را در سه لیوان آب جوشیده بریزید و بگذارید ۱۰ دقیقه بجوشد و آرام آرام دم بکشد. بعد از این که سرد شد، آن را صاف کنید و هر روز از این مایع به موی سرتان بمالید. پس از مدت کوتاهی متوجه خواهید شد موخوره تان درمان شده است .

ریشه کنجد را به مدت ۳۰ دقیقه در آب جوش، بجوشانید؛ مایع صاف شده را به موهایتان بمالید .

-موهایتان را در آب جوشانده تخم پیاز قرار دهید .

-استفاده از جوشانده گل بابونه و گل ختمی به صورت ماهی یکبار، برای درمان موخوره مفید

است .

-در یک لگن آب چند قطره آمونیاک بریزید و موهایتان را با آن بشوید .

به مقدار مساوی قهوه خام، نخود خام، روناس و زرده تخم مرغ را مخلوط کنید و به صورت خمیر

در آورید و به موهایتان بمالید. صبح موهایتان را بشوید و با روغن زیتون چرب کنید .

-گل ریواس، شاه تره و سدر را به میزان مساوی در آب خیس کنید و پس از این که ۲۴ ساعت

ماند، مایع صاف شده آن را به سر بمالید .

-نیم کیلو آرد نخود خام را با ۲۰۰ گرم برگ مورد و نیم کیلو حنا مخلوط کنید، سپس آن را به

پنج قسمت تقسیم کنید و پنج شب پشت سر هم با زرده تخم مرغ به سر بمالید .

-روغن بادام و بنفشه و کتیرا برای درمان موخوره مفید است .

## با موخوره چه کنیم ؟

یکی از نکاتی که برای هر خانمی اهمیت فراوان دارد بهداشت و سلامت مو است. موی بانوان که به تعبیری حکم تاج سر را دارد، خواه مشکلی، بور، خرمایی یا هر رنگ دیگر، باید سالم باشد. در این نوشتار به موخوره که یکی از بیماری‌های شایع مو می باشد، اشاره شده است .

موخوره را می توان بیشتر در خانم‌هایی که به آرایش مداوم موها و استفاده از مواد اکسیدان و رنگ موهای گوناگون می پردازند مشاهده کرد. ایجاد شکاف طولی در مسیر موها و یا چند شاخه شدن انتهای آزاد مو، موخوره نامیده می شود. این عارضه ناشی از تجمع آسیب‌های مکانیکی و شیمیایی وارد بر مو است که به تخریب موها منجر می شود؛ و شایع ترین تظاهر قابل دیدن از میان صدمات فیزیکی و شیمیایی به ساقه مو است. موخوره از راه برس زدن‌های خشن و ممتد موها نیز به وجود می آید. استفاده بیش از حد از شوار، بیگودی و... منجر به خشکی بیش از حد موها می شود، همچنین نور آفتاب، سایش و مالش مداوم موها و تماس زیاد با گرد و غبار عواملی هستند که به ایجاد موخوره می انجامند. گفتنی است این عارضه را می توان در موهایی که عمر آنها طولانی شده مشاهده کرد .

موخوره در افرادی که از خشکی و شکنندگی مو شکایت دارند نیز دیده می شود. گاهی در طول این موها گره‌های برجسته ای ظاهر می شود این مسئله در اثر ضربه های مکانیکی متعددی است که در حین برس زدن‌های شدید به ساقه مو وارد می آید .

این ناحیه قدرت ترمیم وجود ندارد. بهترین روش، چیدن قسمت آسیب دیده مو است. به علاوه استفاده از ترکیبات ملایم و غیرمحرک برای شست و شوی موهای خشک و نیز چرب کردن موها مؤثر است .

### تغییرات موها در بارداری و شیردهی



بیشتر زنان در زمان بارداری به درجاتی از پرمویی دچار می شوند که در ناحیه ی صورت واضح تر از نواحی دیگر است. این پرمویی در نتیجه ی اثرات هورمونی دوران بارداری است و در فواصلی بعد از زایمان از بین می روند. در سر هم موها پر پشت تر می شوند و ریزش طبیعی مو هم کم می شود. بعد از زایمان به دلیل برگشت وضعیت هورمونی به قبل از بارداری، نسبت موهای در حال رشد نیز به حالت طبیعی بر می گردد و **3-5 ماه بعد از زایمان ریزش نسبتاً زیاد مو را خواهیم داشت که به دلیل کاهش هورمون های دوران بارداری است** . همچنین

زایمان نیز در این ریزش مو سهیم هستند .

شیر دادن غیر از مسائل تغذیه ای، هیچ نقشی در ریزش مو ندارد و اگر مادری بطور صحیح تغذیه شود و کالری و ویتامین و آهن به مقدار کافی به بدنش برسد، با شیر دادن هیچ نوع اثری در بدن وی بوجود نمی آید .

ریزش مو بعد از زایمان با جبران کمبود مواد خونی و تغذیه کافی، معمولاً بعد از چندین ماه بر طرف می شود و تراکم موها به مقدار قبل از بارداری می رسد. البته در موارد نادری موهای ریزش کرده به حد قبل از بارداری بر نمی گردد که نیاز به بررسی بیشتری دارد .

در صورتی که تا یک سال بعد از زایمان، ریزش موی سر کاهش نیابد یا موهای ضخیم صورت و نواحی دیگر بدن که در دوره بارداری بوجود آمده از بین نروند، باید بیمار از نظر هورمون آندروژن (هورمون مردانه) و وجود کیست و علل دیگر توسط پزشک بررسی گردد .

آیا برای درمان طاسی و کم پشتی موی سر راهی وجود دارد؟



Figure 1. Straight "pluggy" hairline from 10-25 hair grafts.

برخورد می کند، چون وجود مو بر روی سر از نظر ظاهر بسیار موثر است و افرادی که دچار ریزش وسیع مو هستند از نظر ظاهری مسن تر از همسن های خود (که موهایشان نریخته (به نظر می رسند .

بعضاً ریزش مو در افراد عکس العمل های مختلفی را ایجاد می کند در مواردی برخی از بیماران با این مسئله به این علت که کاری نمی توان برای درمان ریزش مو یا طاسی کرد، کنار آمده اند ولی برخی دیگر از بیماران که در سنین ۱۸ تا ۳۵ سال قرار دارند دچار استرس و حتی افسردگی می گردند. این گروه به دلیل ریزش مو و عوارض روحی و روانی، اعتماد به نفس خود را از دست می دهند و از انجام کارهای روزمره و حضور در اجتماعات دوری می کنند .

برای ریزش مو چندین عامل مطرح گردیده که عبارتند از :

۱- ارث

۲- تغییرات هورمونی

۳- استرس و شوک ها

۴- تغذیه

۵- بهداشت

۶- داروها



از موارد ذکر شده، دو عامل اول و دوم بیشترین دلیل در ریزش موها می باشد. ارث و تغییرات هورمونی حدود ۹۰ درصد علت ریزش مو و طاسی را در آقایان و خانمها تشکیل می دهند .



### درمان دارویی:

برای ریزش مو تا به حال درمان دارویی قطعی مطرح نگردیده، البته توسط شرکت‌های مختلف داروهای زیادی برای درمان طاسی و یا ریزش مو عرضه گردیده که در حد تبلیغات می باشد. یعنی تمام این داروها چه شیمیایی و چه گیاهی یا موثر نمی باشند و یا تا حدودی ریزش مو را به تاخیر می اندازد ولی این داروها توان رشد مجدد موهای از بین رفته را ندارند .

از این داروها می توان به دو دارو اشاره کرد که در حال حاضر با وسعت زیاد در حال مصرف می باشند .

#### ۱- ماینوکسیدیل MINOXIDIL

با اسامی تجاری لونتین - LONTTEN روگین ROGAINE که در اصل یک داروی کاهش دهنده فشار خون بوده؛ در بررسی هایی روی بیمارانی که از این دارو استفاده می کردند

از موی سر که دچار ریزش گردیده، موهای کرکی و بسیار نازک در آن قسمت رشد نموده، ولی در همان اندازه باقی مانده و رشد بیشتری نخواهند کرد .

البته این دارو را در خانمها و آقایان می توان استفاده نمود ولی در خانمها احتمال رشد موهای زائد در قسمتهای دیگر بدن وجود دارد. این دارو نیز مانند سایر داروها می تواند ایجاد عارضه نماید لذا مصرف این دارو حتما باید زیر نظر پزشک باشد . البته باید به این نکته بسیار مهم توجه نمود که در صورت قطع مصرف دارو، موهای سر با شدت و تعداد بیشتری دچار ریزش خواهند شد .



Figure 8. (A) Normalized view of the scalp hair loss before treatment. (B) After 2200 FUE hair grafts frontal scalp.

## ۲- فیناسترید FINASTERIDE

در اصل دارویی است که برای جلوگیری از رشد خوش خیم غده پروستات در آقایان مصرف می شود و حدود سه سال است که این دارو به عنوان داروی جلوگیری از ریزش مو برای آقایان تجویز می گردد .

WWW

کاهش توان جنسی است. زمان مصرف این دارو نیز مانند داروی قبلی دائمی است و در صورت قطع آن با ریزش شدید مو مواجه خواهیم شد؛ لذا پیشنهاد می شود که قبل از مصرف دارو به این نکته مهم توجه شود که آیا برای زمان طولانی قادر به مصرف مداوم آن خواهید بود؟ و آیا عوارض ناشی از مصرف این دارو را می توانید قبول نمایید؟

## معرفی یکی از روش های درمان طاسی و کاهش تراکم مو:

### جراحی کاشت موی زنده و قابل رشد

در اکثر افرادی که دچار ریزش مو با زمینه ارثی می باشند موهای ناحیه پشت سر و کنار گوشها به علت نداشتن ژن حساس به ریزش مو دچار صدمه کمتر می گردند و معمولاً موهای این ناحیه در تمامی طول عمر باقی می مانند. از حدود دهه پنجاه، انتقال مو از ناحیه پشت سر به قسمتهایی که دچار ریزش شده به صورت جراحی شروع گردید که تا حدود ۱۵ سال قبل به صورت کاشت درشت بود که اصطلاحاً به آن «کاشت عروسکی» گفته می شود. در این روش توسط وسیله ای به شکل استوانه با لبه ای تیز به نام پانچ که دارای قطر ۳ تا ۵ میلیمتر است از ناحیه پشت سر، پوست با ریشه مو برداشته می شود و در ناحیه جلوی سر که دچار ریزش یا کم پشتی شده است کاشته می شود. از مشکلاتی که در این روش وجود دارد این است که در هر جلسه بیش از ۲۰ تا حداکثر ۱۵۰ گرافت درشت نمی توان منتقل نمود و مسئله دوم و مهمتر رویش این موها است که به صورت دسته ای رشد می کنند یعنی در هر گرافت حدود ۸الی ۱۰ تار مو موجود دارد و در

از یک منفذ به صورت دسته های ۸ الی ۱۰ تار مویی رشد می نماید و در نتیجه منظره خوبی ایجاد نمی کنند .



روش جدید کاشت مو که از حدود پانزده سال پیش انجام می گیرد روش میکروگرافت و مینی گرافت نامیده می شود. این روش با توجه به وسایل و ابزار جدیدی که ساخته شده دچار تحول عظیمی گردیده و به موهایی که به این سبک کاشته می شوند حالت طبیعی و زیباتری می دهد .

در این نوع جراحی یک نوار از پشت سر بیمار برداشته می شود که عرض حدود ۱۵ میلیمتر و طولی در حدود ۱۵۰ تا ۳۰۰ میلیمتر ( ۱۵ تا ۳۰ سانتی متر) خواهد داشت. پس از برداشت نوار قسمت بالای محل برداشت به قسمت پایین بخیه زده می شود و محل بخیه به وسیله موهای خود بیمار پوشیده می شود .

سپس این نوار توسط تیم کاشت به قطعات یک میلیمتر و ۰/۷ میلیمتر تقسیم می شود به هر یک از این قطعات گرافت گفته می شود .

تار مویی خواهند بود .

پس از مشخص شدن تعداد گرافتها توسط تیم کاشت، به همان تعداد در محلی که دچار ریزش یا کم پشتی شده توسط پانچ های ۰/۷ و ۱ میلیمتر پانچ و آماده می گردد. سپس گرافتها یکی یکی در محل خود کاشته شده و این موهای کاشته شده پس از ۲ الی ۳ ماه رشد دائمی خود را شروع خواهند کرد .

### چند توضیح

۱- در این روش سرعت عمل جراحی بسیار مهم است زیرا این قسمت از پوست سر که از جریان خون خود جدا گردیده باید هر چه سریع تر در محل خود جایگزین شود. لذا به طور مثال اگر از زمان برداشت نوار پشت سر تا کاشت مو در منطقه مربوطه ۵ الی ۶ ساعت به طول بیانجامد، حدود ۲ درصد از موهای کاشته شده دیرتر از بقیه موها رشد خواهند کرد و یا دچار عدم رشد خواهند شد. حالا اگر طول عمل جراحی برداشت و کاشت مو از ۶ ساعت بیشتر شود تعداد گرافت هایی که دچار آسیب دیدگی می شود، به ۸ تا ۱۲ درصد افزایش خواهند یافت، پس یک ساعت اختلاف زمان در انجام عمل جراحی درصد عدم رشد را ۳ الی ۴ برابر افزایش خواهد داد. لذا سرعت عمل تیم جراحی کاشت مو در میزان رشد موهای کاشته شده بسیار موثر خواهد بود .

۲- تعداد گرافتی که در یک جلسه می توان برای یک فرد کاشته شود بستگی به طول نواری دارد که توسط پزشک برداشته می شود و معمولاً بین ۱۰۰ تا ۱۸۰۰ گرافت می باشند و در این تعداد

مویی پشت سر خود بیمار نیز دارد .

۳- پس از عمل جراحی که حدود ۶-۵ ساعت به طول می انجامد بیمار پانسمان شده و به منزل فرستاده می شود .

۴- موهای کاشته شده ۲ الی ۳ ماه پس از کاشت، رشد دائمی خود را شروع خواهند نمود و احتیاج به نگهداری و مراقبت دارویی خاصی ندارند .

۵- از ناحیه پشت سر (بستگی به وضعیت بیمار) بین ۱ الی ۵ جلسه ۱۰۰۰ تا ۱۸۰۰ گرافتی (در جلسه) می توان برداشت کرد و برای فردی که دچار طاسی وسیع می باشد ۳ الی ۴ جلسه جراحی نیاز است .

۶- باید توجه داشت که هزینه این روش بسیار بالاست و قبل از اقدام باید تمام جوانب آن را در نظر گرفت .

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)

[www.kandoocn.com](http://www.kandoocn.com)