

5- استرس و فشار زیاد روحی و روانی



6- ریزش مو در دوران بارداری و پس از زایمان

7- شست و شوی زیاد، شانه کردن و سشوار بیش از حد



8- بستن و کشیده شدن زیاد موها

9- استفاده از رنگ موهای غیرمجاز

ریزش مو

ریزش مو سر یا به انگلیسی alopecia یکی از مشکلاتی است که بسیاری از افراد با آن درگیر هستند. هر فردی به نحوی به دنبال راه حلی برای درمان ریزش مو است. قبل از انجام هر کاری باید علت ریزش مو پیدا شود و به تناسب آن درمان صورت گیرد، علل شایع ریزش مو شامل موارد زیر است:

1- عادت های بد غذایی و کمبود املاح و ویتامین ها



2- مشکلات هورمونی

3- بعضی بیماری ها و داروها

4- استفاده از شامپو های غیر استاندارد یا نحوه نادرست

استفاده از آنها



راهکار های مراقبت از موها



موخوره

موخوره عارضه‌ای است که با شکستن موها آغاز می‌شود. نوک ساقه مو دوشاخه یا چند شاخه می‌شود و به سمت ریشه پیش می‌رود.

عوامل متعددی در وقوع آن نقش دارد مثل شستن مداوم و غیر صحیح موها، رنگ کردن مکرر موها و هرکاری که به مو آسیب وارد کند و باعث خشکی آن بشود.

راه های کنترل موخوره:

- کوتاه کردن مو

- چرب کردن با روغن هایی مثل نارگیل برای رفع خشکی مو



نحوه شست و شوی صحیح موها

ابتدا باید توجه کرد به هیچ عنوان برای شست و شوی موها از صابون استفاده نشود چون صابون ها علاوه بر اینکه قلیایی هستند و به موها آسیب می‌زنند، با آب سخت شهری واکنش می‌دهند و رسوب روی مو ایجاد می‌شود و مو را کدر و زبر می‌کنند.



شست و شوی مو باید آرام باشد و شدت نداشته باشد و از آب خیلی داغ استفاده نشود. شامپو ابتدا در دست با مقداری آب مخلوط شود (شامپو باید رقیق شود) و سپس روی مو ریخته شود و 3 تا 4 دقیقه شست و شو موها طول بکشد برای خشک کردن نیز بهتر است حوله روی موها کشیده نشود و با گذاشتن و برداشتن آن موها خشک شوند.

تعداد دفعات شست و شو بسته به نیاز (ورزش و...) متفاوت است اما به طور معمول موهای چرب هر روز، موهای معمولی روز در میان و موهای خشک دو سه روز در میان باید شسته شوند.