



## چرا موها سفید می‌شوند؟

به‌طور کلی، سفید شدن موروندی طبیعی است که به تدریج و با افزایش سن و در اثر توقف فعالیت سلول‌های رنگدانه‌ساز به نام «ملانوسیت‌ها» که در قسمت زایای فولیکول مو جای دارند، اتفاق می‌افتد. این مساله معمولاً بعد از دهه سوم زندگی رخ می‌دهد ولی از نظر تعریف پزشکی سفید شدن موها در سنین قبل از ۲۰ سالگی در نژاد سفیدپوست و قبل از ۳۰ سالگی در نژاد سیاهپوست، زودرس تلقی می‌شود.

بنابر این تعریف اگر روند سفید شدن موها تک به تک و کم باشد و بعد از ۲۰ سالگی رخ دهد، زودرس و نگران‌کننده نیست. این حالت ممکن است به‌طور مساوی در هر دو جنس مرد و زن، پیش بیاید و برتری جنسیتی خاصی در سفید شدن زودرس موها وجود ندارد.

بیش از هر چیز نقش عامل ژنتیک و وراثت در بروز سفیدی موها دخالت دارد و افرادی که این پدیده در خانواده‌شان در سنین پایین بروز یافته، زودتر دچار سفید شدن موها می‌شوند. اما در صورتی که سفید شدن موها در زیر سنین یادشده ایجاد شود، باید به فکر برخی مشکلات داخلی از قبیل مشکلات تیروئیدی، کمبود اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها و ریز مغذی‌هایی چون آهن، زینک، منیزیم، سیلیسیم، سلنیوم، سیستمین یا ویتامین‌های گروه B باشند.

علاوه بر این، عادات ناسالم تغذیه‌ای که به کمبود دریافت عناصر بالا منجر می‌شوند، فقر پروتئین ناشی از سوءتغذیه یا بیماری‌هایی که جذب ویتامین‌ها و ریز مغذی‌ها از طریق روده را مختل می‌کنند نیز از دلایل ابتلا به سفیدی مو در سنین پایین تر می‌توانند باشند. همراهی با بیماری‌های ژنتیکی از قبیل «پولیوزیس» یا سفید شدن کاکل سر و «ویتیلیگو» یا همان بیماری پیسی نیز می‌توانند در این مساله نقش داشته باشند.

## دلایلی دیگر برای سفیدی مو

برخی داروها از جمله داروهای شیمی درمانی نیز موجب سفید شدن موها می‌شوند که با اتمام درمان دارویی احتمال برگشت رنگ موها به حالت قبل دور از ذهن نیست.

در بیماری «آلبینیسم» یا زالی که چند زیرشاخه و نوع مختلف دارد نیز از بدو تولد رنگدانه‌ها در پوست، مو یا هر دوی آنها وجود ندارند و حتی گاهی فقدان این رنگدانه در عنبیه چشم، منجر به بروز عنبیه‌هایی به رنگ بنفش روشن یا صورتی و حساسیت شدید به نور خورشید در این افراد می‌شود.

سفید شدن موها را می‌توان در مان کرد؟

# زمستان زلف!

کاملیا تجربی



**بسیاری از افراد دوست دارند همیشه ظاهری جوان داشته باشند و کمتر کسی را می‌توان پیدا کرد که باموی سفید خود به راحتی کنار بیاورد. سفید شدن موها با افزایش سن، امری طبیعی است. با این حال، روز به روز بر تعداد محصولات رنگ مو و محصولات که مدعی برطرف کردن سفیدی مو هستند، اضافه می‌شود. این که چرا موها سفید می‌شوند و آیا برای رفع سفیدی مو می‌توان کاری انجام داد یا نه، سوالاتی است که دکتر داریوش داتر، متخصص پوست و مو، به آنها پاسخ می‌دهد.**

## چند راز مهم

آلودگی هوا در کیفیت موها، به ویژه در زیر و خشن و بی حالت شدن آنها دخالت دارد، اما اثر آن در سفید شدن زودرس موها اثبات نشده است. سیگار و الکل هر دو نقش مشابهی در کاهش درخشندگی، کدر و تیره شدن و سفید شدن زودتر از حالت عادی موها دارند. نقش تغذیه در حفظ سلامت، درخشندگی و پیشگیری از سفید شدن موها اساسی و مهم است و غذاهایی با منشأ طبیعی و سرشار از آنتی اکسیدان همچون سبزیجات، سیر و پیاز و میوه‌های تازه عامل مهمی برای این هدف هستند. اما در نقطه مقابل، غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها و غذاها و خوراکی‌های دارای افزودنی‌های غیرمجاز نقش تخریبی در موها و از دست رفتن زودرس رنگ آنها دارند.

## استرس چه بر سر مو می‌آورد؟

نقش استرس در بروز سفیدی زودرس موها با قاطعیت مشخص نشده است و بسیاری از مواردی که تحت عنوان «یک شبه سفید شدن موها» در ادبیات یا در تجارب شخصی افراد ذکر شده، در واقع شروع فرآیندی به نام طاسی منطقه‌ای یا سکه‌ای است که در آن بیماری، موها تحت تأثیر استرس‌های شدید ناگهان از فاز رشد خارج شده و وارد فاز ریزش و مرگ می‌شوند، ولی موها در ابتدا سفید شده و سپس می‌ریزند. این حالت را نباید با سفید شدن تدریجی موها اشتباه کرد.

## کار از کار گذشته است؟

برای برگرداندن موهای سفید شده به حالت قبل تلاش‌ها و تحقیقات زیادی تا به حال انجام شده، اما نکته مسلم این است که وقتی پدیده مرگ سلولی در سلول‌های رنگدانه‌ساز یا همان ملانوسیت‌ها به وقوع می‌پیوندد، این مرگ دائمی و برگشت‌ناپذیر است و هیچ راهی برای بازگرداندن رنگ به این موها وجود ندارد. بنابراین، هر گونه تبلیغ محصول یا فرآورده برای این منظور، علمی و قابل پذیرش نیست. شامپوهایی که تحت عنوان بازگرداندن رنگ مو تبلیغ و معرفی می‌شوند حاوی رنگ موهای فوری هستند که با استفاده از آنها موهای سفید رنگ تیره‌تری به خود می‌گیرند و اثر آن دائمی نیست. اگر بخواهیم راه درمان و مقابله‌ای برای سفید شدن موها ذکر کنیم چیزی به جز رنگ کردن موها را نمی‌توان عنوان کرد. به‌طور کلی، رنگ موها انواع موقت (مانند شامپوهایی که در بالا به آن اشاره شد)، نیمه طولانی و طولانی مدت دارند. بیشتر رنگ موهای موجود در بازار یا حتی حنا و حنای هندی و پوست نارگیل از نوع نیمه طولانی است و بعد از چند ماه اثرشان کم و محو می‌شود. مصرف این رنگ موها دراز مدت خطر شناخته شده‌ای برای مصرف کنندگان ندارد اما برخی گزارش‌های مبتنی بر آزمایش‌های انجام شده روی حیوانات آزمایشگاهی، پزشکان را به این نتیجه رسانده که از مصرف رنگ‌ها در دوران بارداری به ویژه در سه ماهه اول و دوم بارداری باید خودداری شود. در نهایت توصیه پزشکی در مورد سفید شدن موها این است که این تغییر به عنوان واقعی اجتناب‌ناپذیر پذیرفته شود و اشخاصی که با این پدیده مواجه هستند نباید فریب تبلیغات را بخورند و هزینه‌های گزافی برای برگرداندن رنگ موها به حالت قبل، بپردازند.