

مجله رخ

ماهنامه داخلی کلینیک رخ
شماره 5 - مرداد ماه 1402

زیبایی رویا نیست...

www.Rokhbeauty.com

☎ 0910 931 77 20

☎ 026-344 89 04

📷 clinic_zibayi_rokh





آنچه در این شماره می خوانید:



محبوب ترین برندهای
فیلر را بشناسیم



مهم ترین علل ریزش
مو و روش درمان آن



روش های مختلف
درمان منافذ باز

در ریزش موی شدید باید این سوالات را از خود پرسید:

1) آیا وقتی دست خود را در موهایتان فرو کردید احساس می کنید نسبت به سابق کم حجم تر شده؟

2) وقتی حمام می کنید چه میزان مو در حمام و یا در دستهایتان مشاهده میکنید؟

3) موقع شانه یا برس کردن چه مقدار مو در آن مشاهده می کنید؟

4) وقتی در آینه نگاه می کنید آیا در فرق وسط سر خود تغییراتی ناشی از کم حجم شدن یا نازک شدن موهایتان مشاهده می کنید؟

بر اساس پاسخ دادن به این سوالات شما متوجه می شوید که موهای شما نازک تر شده و آیا در مقایسه با قبل خط وسط سر شما خالی شده؟

تنها راه برای تشخیص و درمان و همچنین انتخاب صحیح مسیر رشد موی شما ارتقا دانش خود درباره ی مو ، شناخت نوع موی خود و علل ریزش موی شماست.



مهم ترین علت ریزش مو در مردان و زنان هورمون ها

هورمون ها دلیل مشترک اغلب ریزش مو در خانم ها و آقایان است. در هر دو جنس پاسخ یکسانی به هورمون دی هیدروتستوسترون دارند که اصطلاحاً هورمون مردانه نامیده می شود. در مردان میزان تستوسترون نسبت بالاتری نسبت به استروژن (هورمون زنانه) تولید می شود و در زنان این نسبت برعکس است. میزان استروژن و پروژسترون یا همان هورمون زنانه به مقدار بیشتری نسبت به تستوسترون تولید می شود.



بسیاری اعمال بدن نظیر عمل جنسی تا نگهداری بافت استخوانی و عضلانی و سلامتی و قدرت بدن وابسته به هورمون تستوسترون است. هورمون تستوسترون پیش ساز تولید چندین هورمون دیگر در بدن می باشد که یکی از آن ها دی هیدرو تستوسترون (DHT) است. DHT با تاثیر مستقیم روی ریشه مو (فولیکول مو) که با نازک شدن موها همراه است و رشد موها متوقف می شود و به دنبال آن ریزش مو اتفاق می افتد. این نوع از دست دادن مو، ریزش موی زنان با الگوی مردانه (آلופسی آندروژنیک) نامیده می شود.



کم خونی حاصل از فقر آهن



اگر سطح آهن بدن شما پایین باشد میتواند به موهای شما صدمه بزند. فقر آهن یکی از علل مهم از دست دادن موها می باشد. در تغذیه غلط و نرسیدن مواد لازم مورد نیاز بدن بخصوصی در بیماری های روده ای که جذب مناسبی صورت نمی گیرد میتواند منجر به کمبود آهن معنی داری در بدن شود. بسیاری از خانم ها ریزش مو در دوران پریود (قاعدگی) را تجربه کرده اند و این نوع ریزش مو کاملاً شبیه ریزش مو در زنان قبل از یائسگی است. علاوه بر آهن کمبود ویتامین هایی مانند ویتامین D، ویتامین B12، ویتامین C، ویتامین A، چربی و قند، سلنیوم و بیوتین هم باعث ریزش مو می شوند.

آلویسی آندروژنیک (ریزش مو با الگوی مردانه و زنانه)

در این نوع ریزش مو، فرق سر خالی شده و تاج سر کاملاً موی خود را از دست می دهد و به طور کلی موها نازک در سر دیده می شود. معمولی ترین شکل ریزش مو بدلیل مخلوطی از ژنتیک (ارث) و عوامل هورمونی است. حتی ممکن است از اوایل دهه 20 در فرد شروع شود. اگرچه برای اینکه کاملاً قابل رویت شود چند سالی طول می کشد.

استرس

اگر شما ساعات طولانی کار می کنید و یا در محیط پر استرس زندگی می کنید؛ بعد از چند هفته پر استرس، شما ناگهان به موهای خود توجه کنید و با از دست دادن مقدار زیادی از موهای خود مواجه شوید و البته روند تدریجی و زیاد آن را به دلیل مشغول بودن ذهن و زندگی تان متوجه نشوید. از دست دادن مو تحت تاثیر استرس اصطلاحاً تلوزن افلولیوم نامیده می شود و معمولاً دائمی نیست. در این شرایط نازک شدن ناگهانی مو در پوست سر مواجه می شوید و موهای زیادی در روی بالشت و لباس ها یا شانه مشاهده می کنید





هورمون تیروئید و ریزش مو

کم کاری تیروئید و یا پرکاری تیروئید می تواند باعث ریزش موی معنی داری شود و این به دلیل نقش مهم هورمون تیروئید در استحکام ریشه مو می باشد و در نگهداری مو و تولید موهای جدید نیز نقش موثری دارد. اگر تیروئید درست کار نکند شما به طور نرمال روزانه موهایی را که از دست داده اید جایگزین نمی شود. زیرا این هورمون به نگهداری و دوام مو در ریشه کمک می کند. مشکل تیروئید نه تنها باعث از دست دادن مو می شود بلکه باعث می شود موها ضعیف، نازک و شکننده شود. مشکل تیروئید باعث از دست دادن مو به طور کلی می شود و تنها ریزش مو در ناحیه خاص یا تاج سر یا پیشانی را مشاهده نمی کنید.



پلاسمای غنی از پلاکت که اغلب به پی آر پی (PRP) موسوم است، پلاسمای تغلیظ شده خون (گرفته شده از خون) است که دارای حدود پنج برابر تعداد پلاکت موجود در گردش خون طبیعی است. به غیر از سلول های قرمز خون و سلول های سفید خون، خون انسان حاوی سلول های شناخته شده ای به نام پلاکت ها است. عملکرد پلاکت ها، تسریع بهبود و کمک به لخته شدن خون در محل زخم است. پلاکت ها حاوی فاکتورهای رشدی هستند که باعث بازسازی سلول ها در بدن می شود. PRP از دو دهه گذشته در پزشکی استفاده می شود.

کمک کردن پلاکت ها در لخته شدن خون، رمز توانایی بدن در بهبود زخم است. ایده پشت درمان PRP این است که با افزایش تعداد پلاکت ها در یک منطقه زخمی، ظرفیت التیام بافت در آن منطقه شتاب خواهد یافت.

روش درمان ریزش مو

پی آر پی

مزوتراپی

فواید مزوتراپی موی سر مزوتراپی موی سر تکنیکی است شبیه به پی آر پی که برای انجام آن از سوزن‌های خیلی ظریف استفاده می‌کنند. با استفاده از سوزن‌های ظریف پزشک ماده درمانی را به لایه میانی یا مزودرم پوست سر تزریق می‌کند. هدف از مزوتراپی موی سر این است که مشکلات اساسی پوست و موی سر برطرف شود.

با انجام مزوتراپی گردش خون ضعیف پوست سر درمان می‌شود، التهاب موجود در پوست کاهش پیدا می‌کند و در نتیجه ریزش مو به میزان قابل توجهی کاهش پیدا می‌کند. افزایش گردش خون در پوست سر سبب تغذیه فولیکول‌های مو و بزرگ شدنشان می‌شود. زمانی که فولیکول‌های مو تقویت می‌شوند، ساقه موها تقویت شده و رشد موها افزایش پیدا می‌کند. بنابراین با استفاده از مزوتراپی و تکرار جلسات درمانی مزوتراپی می‌توانیم تراکم موها را افزایش دهیم.



در طول هر جلسه، برای بی‌حس کردن ناحیه تحت درمان ابتدا دارو لیدوکائین به پوست تزریق می‌شود. سپس پزشک با استفاده از یک سوزن بسیار ظریف مواد درمانی را به پوست تزریق می‌کند. ممکن است سوزن مزوتراپی به یک تفنگ مکانیکی متصل باشد تا تزریق سریع‌تر و پشت هم انجام بگیرد.

بسته به شدت آسیب و نیاز به درمان، تزریق در عمق ۱ تا ۴ میلی‌متری پوست انجام می‌گیرد. در هر بار تزریق تنها یک قطره کوچک محلول وارد پوست می‌شود.



تزریق پلاسمای غنی از پلاکت (PRP) تکنیکی است که برای بهبود بدن، از خون خود بدن استفاده می شود. پزشکان از این تکنیک برای درمان ریزش مو، پیوند مو، و بهبود زخم استفاده می کنند. بسیاری از بیماران از این نوع درمان بهره مند شده اند.

نتایج مطالعه توسط دکتر ردالی Redaelli در مورد اثر بخشی PRP

- عدم تاثیر: ۶%
- اثر متوسط: ۳۰%
- اثر خوب: ۶۰%
- اثر خیلی خوب: ۴%
-

لذا PRP در زیبایی نوین و موثر است، اما نباید آنرا به عنوان یک روش بدون شکست و به گونه ای اغراق آمیز تصور کرد و بخشی از اقدامات تقویت و درمان ریزش مو است، نه همه آن!!!
کاربرد PRP در درمان ریزش مو و طاسی ایده ای نو محسوب می شود و اثر بخشی آن در افراد مختلف یکسان نیست و تا حدود زیادی به دانش پزشک و امکانات جانبی وابسته است اما بیماران نباید از آن انتظار معجزه را داشته باشند.





داشتن پوستی صاف و یکدست برای همه ما یکی از معیارهای زیبایی محسوب می شود. داشتن آکنه روی صورت یا جای جوش زیبایی چهره را کاهش می دهد. علاوه بر این، بسیاری از افراد با مشکل باز بودن منافذ پوستی مواجهند؛ مشکلی که سبب می شود بدون آرایش یا با آرایش پوستشان زیبایی و جذابیت کافی نداشته باشد.

در این مطلب سعی داریم تا به طور کامل به بررسی منافذ باز پوستی و راه های درمان آن بپردازیم. با ما همراه باشید.

علت بزرگ شدن منافذ صورت چیست؟

در صورتی که عوامل خارجی مانند چربی، پوست مرده، جوش و آکنه جلوی تنفس پوست را بگیرند، پوست برای تنفس، منافذ خود را بازتر می کند. طبق آخرین تحقیقات انجام شده، تصور می شود که چربی و سبوره، از بین رفتن الاستیسیته و قوام پوست و اندازه بزرگ فولیکول مو بیشترین ارتباط را با بزرگ شدن منافذ پوست دارند و علل اصلی باز شدن منافذ پوست هستند.



روش درمان منافذ باز

لایه برداری پوست

با گذر زمان سلول‌های لایه بالایی پوست ما از بین می‌روند و این سلول‌های مرده به همراه آلودگی و چربی باعث انسداد منافذ پوستی ما می‌شوند.

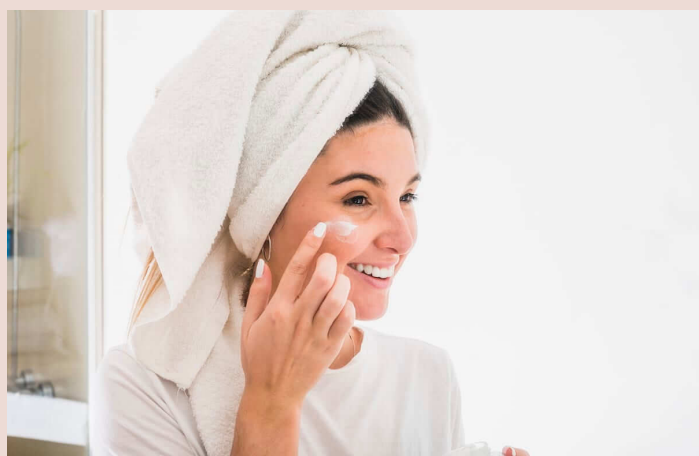
در نتیجه پیشنهاد می‌شود تا حداکثر هفته‌ای دوبار از لایه بردار استفاده کنید و با از بین بردن سلول‌های مرده به پوست خود اجازه نفس کشیدن بدهید. البته حواستان باشد که از فشردن زیاد منافذ خودداری کنید، چون این کار باعث تحریک پوست می‌شود. در نتیجه استفاده از لایه بردار به پاکسازی آلودگی صورت شما کمک می‌کند و باعث سفتی پوست و افزایش شفافیت آن می‌شود.



شستن صورت با شوینده مناسب، دو بار در روز

در طول روز شما در معرض آلودگی‌ها و مواد زائد زیادی هستید که تجمع این مواد در سطح پوست شما باعث افزایش اندازه منافذ پوستی و بروز آکنه می‌شود.

یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان منافذ پوست صورت، شستن روزانه پوست با یک شوینده مناسب است. شست و شوی روزانه پوست صورت منافذ را باز می‌کند و از تجمع چربی و آلودگی جلوگیری می‌کند. البته حواستان باشد که از آب ولرم یا خنک استفاده کنید، چون آب داغ پوست شما را تحریک کرده و روی منافذ پوستتان اثر منفی دارد.





درمان منافذ با میکرونیدلینگ

میکرونیدلینگ یکی از روش‌های موفق درمانی برای تولید کلاژن است. در این روش با استفاده از سوزن‌های بسیار ریز و استریل سوراخ‌های بسیار ظریف در سطح پوست ایجاد می‌شود که در نهایت با تحریک بافت‌های پوست به ترمیم این زخم‌های ظریف کلاژن بیشتری در بافت‌های پوست تولید می‌شود. برای این که نتیجه بهتری بگیرید میکرونیدلینگ را با دستگاه‌های حرفه‌ای‌تر در کلینیک‌های درمانی انجام دهید اما کیت‌های میکرونیدلینگ خانگی‌های هم که سوزن‌های ظریف‌تر و کوتاه‌تری دارند هم می‌توانند برای شما راه حل مناسبی باشند.



درمان منافذ با آر اف فرکشنال

روش آر اف فرکشنال (Fractional RF) یکی از مدرن‌ترین روش‌های جوانسازی پوست است. روشی ایمن و کم‌تهاجمی که می‌تواند بدون دردسرهای عمل جراحی، نتایج بسیار خوبی را به شما هدیه دهد. در این روش از امواج رادیویی ایمنی استفاده می‌شود که به لایه میانی پوست نفوذ می‌کنند و باعث تحریک کلاژن سازی و دیگر تغییرات در ساختمان پوست شده در نهایت بازسازی و احیای پوست را شاهد خواهیم بود.

روش آر اف فرکشنال نه تنها میزان چین و چروک های پوستی را کاهش می‌دهد، بلکه به از بین بردن جای زخم و اسکارهای روی پوست، روشن و شفاف شدن پوست، پوست صورت و گردن یا برطرف کردن منافذ باز پوست نیز کمک می‌کند. میکرونیدل و کونتراج، دو نوع آر اف فرکشنال هستند که اثرات بیشتر با کمتری میزان عوارض را نسبت به آر اف معمولی به همراه دارند.

کدام ژل؟ رستیلن؟ ژوویدرم یا الانسه؟

01



ژل ژوویدرم را می توان برای نواحی مختلف صورت استفاده کرد و برای هر ناحیه به عنوان مثال برای لبها، حجم دهی به گونه ها و خطوط ظریف اطراف بینی و دهان مدل های مختلفی از این ژل ساخته شده است



از پرکننده رستیلن نیز می توان در اطراف چشم، صاف کردن خطوط خنده و اطراف دهان، افزایش حجم و برجسته کردن گونه ها، تقویت لبها و همچنین پشت دست استفاده می شود.

از مزایای استفاده از ژل الانسه این است که می توان آن را در نواحی که پرکننده ها خیلی سخت نتیجه می دهند به خصوص برای چانه و بینی استفاده کرد و شاهد نتایج فوق العاده آن بود.



دلیل محبوبیت الانسه نسبت به سایر پرکننده ها چیست؟

با توجه به پیشرفت روز به روز روش های درمانی ضد پیری، می توان گفت فیلر تزریقی الان سه تفاوت قابل توجهی با سایر فیلرها دارد.

الانسه را به عنوان یک ژل تزریقی غیر هیالورونیک اسید می شناسند و از آن برای لیفت و بازگرداندن حجم از دست رفته پوست ناشی از افزایش سن استفاده می کنند. ژل الانسه از میکرو سفرهای پلی کاپرولاکتون ساخته شده است و به عنوان یک پلیمر نرم پزشکی قابل جذب زیستی شناخته می شود.

مهمترین تفاوت الانسه با دیگر فیلرهای پرکننده در این است که غیر از خاصیت پرکننده و لیفت دهنده صورت، میتواند به عنوان محرک مستقیم تولید کلاژن در پوست شما نیز عمل کند و نتایجی که باقی می گذارد، می تواند بین ۲ تا ۴ سال باشد.





Rokh Beauty Clinic


THE FIRST
WEALTH
IS HEALTH



GOOD SKIN
GOOD MOOD
GOOD DAY

www.Rokhbeauty.com

 0910 931 77 20

 026-344 89 04

 clinic_zibayi_rokh