



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مرکز تحقیقات بیماری های پوست و سالک

بخشی در مورد شامپوها



ویژه هفته پژوهش - آذرماه ۸۸

- عطر آن ملایم بوده و ایجاد حساسیت نکند .

- مدت خشک شدن مو پس از شستشو زیاد نباشد .

- موهای خشک حالت پذیری مناسب داشته باشند. مو های حالت یافته باید نرم - براق - صاف - لغزنده - قابل کنترل و همچنین در حالت خشک و مرطوب به راحتی شانه شود.

- پس از شستشو موها باید خوب روی یکدیگر قرار بگیرند و لخت و قابل کنترل باشد.

- مو پس از مصرف شامپو جلوه ظاهری مناسب داشته باشد.

- شامپو روی پوست و مو ایجاد حساسیت نکند .

- یک شامپو باید قدرت پاک کننده گی ملایمی داشته باشد. شامپویی که کل چربی موها را بزدايد شامپوی مطلوبی نیست .

- پس از شستشو موها الکتریسیته ساکن نداشته باشد یعنی موها حالت وز نداشته باشد.

پست الکترونیکی: src@mums.ac.ir

وب سایت: www.mums.ac.ir/src

تلفن: ۸۰۱۲۹۳۳ - ۸۴۱۰۱۳۵

همچنین کلر موجود در آب استخر یک بی رنگ کننده ضعیف است که باعث از بین رفتن رنگدانه مو به مرور زمان می شود. بنابراین باید بعد از شنا ، مو به خوبی شسته و آبکشی شود. استفاده از شامپوها و محلول هایی که اختصاصا برای شستشوی مو بعد از شنا ساخته شده، می تواند مفید باشد.

چه عامل یا عواملی می تواند باعث بروز خشکی و خشن شدن مو پس از حمام شود؟

عواملی مانند آب کشی نشدن کامل شامپو ، و همچنین استفاده از شامپوهایی که برای موی سر شما مناسب نیست، می توانند باعث بروز این مشکلات شود.

یک شامپو خوب باید خصوصیات زیر را دارا باشد:

- کاربرد آسان و توزیع مناسب روی پوست سر داشته باشد.

- مشخصات کف مانند سرعت تولید کف - حجم کف - حالت

کف- پایداری کف - سهولت شستشوی کف از بین موها و

پوست سر مناسب باشد.



آیا استفاده مکرر از شامپو باعث کدر شدن و آسیب دیدن مو می‌شود؟

استفاده از شامپوهای نامناسب و عدم به کارگیری روش صحیح استفاده از شامپو باعث کدورت و آسیب دیدگی موها می‌شود، اما حالا که شامپوی مناسب موی خود را پیدا کرده‌اید و با روش صحیح شامپو کردن و خشک کردن مو نیز آشنا شده‌اید می‌توانید با خیال آسوده موی خود را هر روز یا چند بار در روز شستشو دهید.

برای آبکشی شامپو باید از آب سرد استفاده کنم یا آب گرم؟

برای آبکشی شامپو از آب گرم استفاده کنید تا شامپو به طور کامل از روی مو خارج گردد. هرگز از آب داغ برای آبکشی موی خود استفاده نکنید.

آیا می‌توان از صابون به جای شامپو استفاده کرد؟

صابون به علت شویندگی بسیار زیادی که دارد علاوه بر چرک، چربی‌های مفید پوست را هم شسته و خارج می‌کند. ضمن اینکه سختی آب، امروزه مزید بر علت شده است زیرا املاح معدنی موجود در آب در اثر استعمال صابون روی سطح مو رسوب کرده و مو را کدر می‌کند.

آیا نمک دریا و کلر استخر باعث تخریب مو می‌شود؟

اگر آب شور دریا بدون شستشو روی مو خشک شود، مقدار زیادی از رسوب نمک روی سطح مو انباشته شده و باعث خشکی و سنگینی مو می‌شود؛

۴- ماساژ دادن شامپو بر روی پوست سر با نوک انگشتان: شامپو را روی همه جای سر پخش کرده و با نوک انگشتان به آرامی شامپو را روی پوست سر و موهایتان ماساژ دهید.

۵- آب کشتی نهائی: در این مرحله موی خود را به خوبی آبکشی نمایید تا هرگونه بقایای شامپو از لابه‌لای موی شما زدوده شود. همیشه در هنگام شامپو کردن موها ۵ مرحله فوق را به خاطر بیاورید تا تکرار این مراحل برای شما تبدیل به عادت شود.

آیا شامپوی مورد استفاده باید هر چند وقت یک بار تعویض شود؟

در گذشته برخی شامپوها به علت محدودیت تواناییشان در زدودن کامل آلودگی‌های مو و پوست سر، نوع خاصی از آلودگی‌ها را روی سر انباشته می‌کرد. بنابراین به مردم سفارش می‌شد که هر چند وقت یک‌بار شامپوی خود را تعویض کنند تا این مشکل برطرف شود. اما در صورتی که شامپوی مصرفی شما باعث تجمع آلودگی روی سطح مو و پوست سر شما نمی‌شود، تعویض مکرر شامپو ضرورتی ندارد. از طرفی وفاداری به یک مارک خاص نیز توصیه نمی‌شود.



آداب شامپو زدن:

آقایان معمولاً بطری شامپو را برمی‌دارند، یک قطره بزرگ از شامپو روی سرشان می‌ریزند، مو را چنگ می‌زنند و بعد از اینکه شامپو کف کرد جریان آب را وارد آن می‌کنند. معمولاً خانم‌ها در این مورد کمی بیشتر می‌دانند و درست‌تر عمل می‌کنند. اما اگر به عقیده شما عمل شامپو کردن به همین سادگی است، بهتر است بیشتر فکر کنید. چون شامپو زدن عملی است که در زندگی روزمره همه ما مرتب انجام می‌شود. بنابراین اشتباهاتی که در اثر عادت‌های ناصحیح شامپو زدن مرتکب می‌شویم نیز مرتب تکرار خواهند شد، حتماً می‌توانید حدس بزنید که در درازمدت چه صدمات جبران‌ناپذیری در انتظار موهایمان خواهد بود. شامپو زدن صحیح موها شامل مراحل زیر است:

- ۱- **گره گشائی از مو:** موی خود را با یک شانه دندانه درشت شانه کنید تا هیچ گونه گره‌ای روی آن نمانده باشد.
- ۲- **آب کشتی اولیه با آب ولرم:** در مرحله بعدی موهای خود را با آب ولرم و نیمه گرم آبکشی نمایید. به این مرحله آبکشی اولیه و یا پیش شستشو گفته می‌شود.

نکته: هرگز از آب داغ استفاده نکنید، چون باعث تردی و شکنندگی مویتان خواهد شد.

- ۳- **پخش کردن شامپو در کف دست:** مقداری شامپو در کف دست خود بریزید و دست‌های خود را روی هم مالش دهید تا شامپو روی دست‌هایتان پخش شود.