

## درمان ریزش مو بعد از عمل اسلیو و بای پس معده

درمان ریزش مو بعد از عمل اسلیو و بای پس معده در این مطلب مورد بحث قرار خواهد گرفت. اما پیش از آن، بهتر است ابتدا با این 2 جراحی آشنا شوید، سپس دلایل ریزش مو و نحوه پیشگیری از رخ دادن این اتفاق، توضیح داده خواهد شد.



نگاهی به عمل اسلیو و بای پس معده

ریزش مو چطور اتفاق می افتد؟

چرا بعد از جراحی چاقی، موهایمان می ریزند؟

چگونه می توان از ریزش مو بعد از جراحی چاقی جلوگیری کرد؟

مصرف مولتی ویتامین از پیش از انجام جراحی -

تاثیر مصرف پروتئین بر استحکام مو

افزایش سطح فریتین بدن با مصرف آهن

مصرف زینک (روی)، تیر آخر برای درمان ریزش مو

## جمع‌بندی

### نگاهی به عمل اسلیو و بای پس معده

اگر برای لاغر شدن، تلاش زیادی کرده باشید، رژیم لاغری گرفته باشید، به ورزش زیاد روی آورده باشید و با مشورت دکتر تغذیه به مصرف قرص هم پرداخته باشید و نتیجه نگرفته باشید، می‌توانید در نهایت از روش جراحی برای درمان چاقی استفاده کنید. همچنین اگر می‌خواهید با سرعت زیاد به خوش هیكل شدن دست پیدا کنید، باز هم جراحی چاقی می‌تواند یک راهکار مفید برای شما باشد.

جراحی چاقی (bariatric surgery) یک روش و گزینه عالی برای لاغر شدن سریع است. ۲ مورد از رایج‌ترین انواع جراحی چاقی عمل اسلیو و عمل بای پس معده هستند. بین این دو روش هم شباهت‌ها و هم تفاوت‌هایی وجود دارد. در مطلبی دیگر با عنوان تفاوت عمل اسلیو و عمل بای پس معده، تفاوت این دو به خوبی توضیح داده شده است. یکی از عوارض شایع این دو روش جراحی چاقی، ریزش مو است.

### ریزش مو چگونه اتفاق می‌افتد؟

همانطور که گفته شد، ریزش مو بعد از جراحی‌های چاقی، بسیار رایج است. از طرفی این اتفاق باعث ناامید شدن و ایجاد استرس در افراد می‌شود. اما نگران نباشید، این ریزش مو، ماندگار نیست و درمان ریزش مو بعد از عمل اسلیو و بای پس معده کاملاً ممکن است.

ریزش مویی که پس از کاهش وزن با جراحی اتفاق می‌افتد، ریزش مو تلوزن افلوویوم (Telogen effluvium) نام دارد. این اتفاق به چرخه رشد طبیعی مو، مرتبط است. این ریزش مو بطور ناگهانی شروع می‌شود و به ندرت بیش از ۶ ماه طول می‌کشد.

موی انسان، یک چرخه رشد دو مرحله‌ای دارد. مرحله رشد، آنژن نامیده می‌شود و 90٪ موها هر زمان در حالت رویش و در این مرحله قرار دارند. مرحله استراحت، تلوزن نام دارد که حدود ۱ تا ۶ ماه و به طور متوسط ۳ ماه طول می‌کشد. حدود ۵-۱۵٪ از موهای ما در هر زمان در مرحله استراحت هستند.

همچنین از نظر علمی اثبات شده است که تلوزن افلوویوم با استرس در بدن و تغییرات هورمونی که می‌تواند رخ دهد، ارتباط دارد.

به دلیل استرس، فولیکول‌های بیشتری از مو می‌توانند وارد مرحله استراحت شوند. این نکته، نکته مهمی است؛ زیرا به احتمال زیاد موهای مرحله استراحت هنگام جراحی، موهایی هستند که خواهند ریخت. به همین دلیل است که موهای شما بین ۱ تا ۶ ماه پس از جراحی شروع به ریزش می‌کنند (معمولاً حدود ۳ تا ۴ ماه).

وقتی مو شروع به رشد مجدد می‌کند، فولیکول قدیمی مو آزاد شده و موهای شما می‌ریزد. اما گاهی اوقات موها قبل از رشد موهای جدید، می‌ریزند. این همان اتفاقی است که در ریزش مو تلوزن افلوویوم رخ می‌دهد.

چرا بعد از جراحی چاقی، موهایمان می‌ریزند؟



**ریزش مو، یک از عوارض جراحی چاقی است! اما دائمی نیست.**

دکتر سید حامد قدسی خورسند  
متخصص لابراسکوپی و جراحی چاقی

**Dr. Seyed Hamed Ghodsi**  
Doktor und Facharzt für Chirurgie

09195504251  
DrHamedGhodsi.com  
DrHamedGhodsi

بهتر است پیش از بررسی نحوه درمان ریزش مو بعد از عمل اسلیوو و بای پس معده، ابتدا دلایل ریزش مو بعد از جراحی چاقی را بدانیم. هنگامی که نوبت به بررسی دلایل ریزش مو تلوزن افلوویوم می‌رسد، تحقیقات حاکی از آن است که پنج عامل وجود دارد که به طور عمده در بروز این پدیده موثر هستند:

- استرس خارجی و احساسی
- جراحی سنگین
- کمبود مواد مغذی
- داروها
- کاهش سریع وزن

• استرس عاطفی و ریزش مو

### چگونه می‌توان از ریزش مو بعد از جراحی چاقی جلوگیری کرد؟

همانطور که گفته شد، ریزش مو بعد از جراحی لاغری به یک سری دلایل رخ می‌دهد. پس می‌توانیم با انجام یک سری کارها به کمرنگ شدن این دلایل و در نهایت جلوگیری از ریزش مو بعد از جراحی چاقی کمک کنیم. ابتدا بهتر است استرس را کنار بگذارید. با مدیتیشن، ورزش و دوری از افکار و آدم‌های منفی می‌توانید بخش قابل توجهی از استرس را از خود دور کنید. با کم شدن استرستان، حتماً خیلی سریع، به نتایج مثبت آن پی خواهید برد. همچنین باید با مصرف مواد مغذی و معدنی، از کمبود مواد مغذی در بدنتان جلوگیری کنید. در ادامه مهم‌ترین مواد معدنی لازم برای سلامت مو را به شما معرفی خواهیم کرد.

مصرف مولتی‌ویتامین از پیش از انجام جراحی

از دو هفته قبل از جراحی، شروع به مصرف مولتی ویتامین کنید

دکتر سید حامد قدسی خورشید  
متخصص آپاراسکوپ و جراحی چاقی  
Dr. Seyed Hamed Ghodsi  
09195504251  
DrHamedGhodsi.com  
DrHamedGhodsi

برای درمان ریزش مو بعد از عمل اسلیو و بای پس معده حتماً مولتی‌ویتامین مصرف کنید. کمبود بسیاری از مواد مغذی و ویتامین‌ها منجر به ریزش مو می‌شود. بنابراین به ویتامین‌های روزانه خود به عنوان دارو نگاه کنید. مصرف این مواد برای جلوگیری از کمبود مواد مغذی بدن، ضروری هستند و ویتامین‌های گروه B مورد نیاز برای سالم و پر پشت نگه داشتن مو را تأمین می‌کنند.

از دو هفته قبل از جراحی به طور مداوم، مولتی ویتامین‌های چاقی را مصرف کنید تا از ریزش مو و خستگی مرتبط با وضعیت کم مواد مغذی جلوگیری کند.

تاثیر مصرف پروتئین بر استحکام مو



**مصرف پروتئین بر استحکام مو، تاثیر زیادی دارد.**

دکتر سید حامد غدسی خورسند  
متخصص اپاراسکوپ و جراحی چاقی

**Dr. Ghodsi**  
Dr. Seyed Hamed Ghodsi  
General and Laparoscopic Surgeon

09195504251  
DrHamedGhodsi.com  
DrHamedGhodsi

پیشنهاد پزشکان به شما این است که روزانه حتماً حتماً بین 60 تا 80 گرم پروتئین مصرف کنید. پروتئین عنصر سازنده کلیه سلول‌های بدن، از جمله سلول‌هایی است که موهای شما را تشکیل می‌دهند. عدم رعایت توصیه مصرف حداقل ۶۰ گرم پروتئین در روز می‌تواند باعث کم پشت شدن موهای شما و ضعیف شدن آن‌ها شود.

حتماً از بودن مواد پروتئینی در سفره‌تان مطمئن شوید. در هر وعده غذایی یا میان‌وعده، حتماً یک پروتئین را بگنجانید. این ماده مغذی علاوه بر فوایدی که برای موی شما دارد، برای بالا بردن توده عضلانی و قدرت بدنی شما نیز مفید است. این غذاها شامل مرغ بدون پوست، گوشت قرمز بدون چربی، ماهی کبابی یا پخته شده، پنیر رشته‌ای کم چرب و دلمه پنیر، ماست یونانی، لوبیا، خوراکی‌های پروتئینی، دانه‌ی چیا و تخم کتان است.

اگر گیاه‌خوار هستید، حتماً گزینه‌های مختلف پروتئین گیاهخواری را در هر وعده غذایی فراهم کنید تا همه اسیدهای آمینه لازم برای بدنتان را تأمین کنند. به عنوان مثال می‌توان به مصرف لوبیا، نخود فرنگی، کینوا، دانه چیا و سویا روی آورد.

در آخر بهتر است بدانید که اگر فراهم کردن پروتئین از این مواد غذایی برای شما ممکن نیست، شما می‌توانید به مکمل‌های پودری یا مایع پروتئین، طبق دستور پزشک رو بیاورید.

افزایش سطح فریتین بدن با مصرف آهن



همانطور که احتمالاً می‌دانید، آهن یک عنصر مهم در بدن است. اگر هفت ماه پس از جراحی هنوز موهایتان در حال ریزش هستند، سطح آهن بدنتان را بررسی کنید. سطح فریتین بدن، نشان‌دهنده ذخیره آهن در بدن است و سطح پایین فریتین معمولاً با ریزش مو همراه است. بالا بردن سطح فریتین بدن، یکی از راهکارهای درمان ریزش مو بعد از عمل اسلیو و بای پس معده است.

اگر فکر می‌کنید ممکن است مقدار آهن بدن شما پایین باشد، از متخصص تغذیه یا دکتر خود بخواهید که سطح فریتین شما را بررسی کند. علائم کمبود آهن، شامل خستگی، رنگ پریدگی پوست، ضعف و عدم توانایی در تنظیم دمای بدن است.

منابع غذایی غنی از آهن شامل گوشت قرمز، زرده تخم مرغ، سبزیجات برگ تیره، لوبیا، نخود فرنگی، حبوبات و غلات غنی‌شده از آهن است. هنگام خوردن غذاهای سرشار از آهن، یک غذای غنی از ویتامین C نیز مصرف کنید، زیرا با این کار، جذب آهن بهتر می‌شود.

مصرف زینک (روی)، تیر آخر برای درمان ریزش مو

## مصرف زینک (روی)، تیر آخر برای درمان ریزش مو



اگر سه موردی که پیش از این گفته شد (پروتئین، ویتامین و آهن) را رعایت کرده‌اید و هنوز هم در حال ریزش مو هستید، بهتر است روی را به رژیم غذایی خود اضافه کنید. روی عامل مهمی در رشد و نمو موهای سالم است. قبل از شروع مصرف مکمل زینک، حتماً با متخصص تغذیه یا پزشک خود صحبت کنید؛ زیرا مصرف مقادیر بیش از حد روی، باعث عوارض جانبی جدی همچون حالت تهوع، ناراحتی معده، سردرد و استفراغ می‌شود. صدف، گوشت قرمز و گوشت طیور بیشترین عنصر روی را بطور طبیعی در رژیم غذایی شما می‌آورند.

### مصرف مواد مغذی دیگر

در حالت کلی توصیه متخصصان به شما این است که، هر روز طیف گسترده‌ای از غذاهای سالم و غنی از مواد مغذی را بخورید. سایر مواد مغذی مرتبط با سلامت مو شامل ویتامین A، فولات، ویتامین B6 و اسیدهای چرب ضروری است. ریزش مو همچنین می‌تواند به دلیل بیماری‌های سیستمیک، از جمله بیماری تیروئید و سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) ایجاد شود و تحت تأثیر ژنتیک باشد. بنابراین با مراجعه و پزشک و دادن آزمایش، از بیمار نبودن خود مطمئن شوید.

### جمع‌بندی

درمان ریزش مو بعد از جراحی اسلیو و بای پس معده امکان‌پذیر است. فقط لازم است نکاتی که گفته شد، بصورت کامل رعایت شده و مواد معدنی و مغذی نام برده شده را مصرف کنید.

برای اینکه با کمترین مشکل در جراحی چاقی خود روبرو شوید، باید با یک جراح که تخصص جراحی چاقی داشته باشد و دارای سابقه جراحی اسلیو و بای پس معده موفق در رزومه خود باشد، برای انجام عمل خود صحبت کنید.

دکتر حامد قدسی خورسند، متخصص جراحی چاقی و لاپاروسکوپی پیشرفته جراح چاقی از استراسبورگ فرانسه عضو انجمن بین المللی جراحان چاقی IFSO هستند و در زمینه جراحی چاقی دارای سابقه زیاد و خیلی خوبی می باشند. برای رزرو وقت ملاقات با ایشان می توانید از طریق راههای گفته شده در صفحه [تماس با ما](#) اقدام کنید.