

탈모 유발하는 머리카락 망치는 나쁜 습관

가늘고 힘이 없는 모발(머리카락)은 쉽게 손상되고 탈모로 이어질 우려가 있다. 전문가들은 "먹는 음식에서부터 모발에 바르는 제품들까지 모두 머리카락 섬유질의 강도에 영향을 미칠 수 있다"며 "머리털에 안 좋은 영향을 미치는 행동은 머리카락의 손실을 더욱 악화시킨다"고 말한다. 미국 건강·의료 매체 '프리벤션'이 머리카락을 망치는 안 좋은 습관과 이를 개선하는 방법을 소개했다.

■ 너무 뜨거운 물로 감기

너무 뜨거운 물로 머리를 감으면 머리카락이 건조하고 푸석푸석해질 수 있다. 머리털을 보호하고 있는 유분을 씻어내고 두피의 모공에 새롭게 생성된 유분까지 전부 제거해버리기 때문이다. 머리카락이 갈라진다면 자꾸 빠진다면 현재 사용하는 물의 온도를 낮춰야 한다. 목욕은 따뜻한 물로 하되 머리는 최대한 미지근한 물로 헹구는 것이 바람직하다.

■ 드라이기의 더운 바람

머리카락을 말릴 때 뜨거운 바람을 이용하면 머리털의 보호 층과 단백질이 손상을 입는다. 또 한 번 보호 층이 망가지고 나면 수분의 균형이 무너져 머리카락이 더욱 손상을 입기 쉬운 상태가 된다. 뜨거운 바람은 일주일에 2, 3 회만 사용하고 나머지는 찬바람으로 말리는 것이 좋다.



■ 단기 집중 다이어트

다이어트를 위해 갑자기 굶으면 머리카락 등으로 가아할 영양분이 심장과 뇌로 흡수된다. 신경성식욕부진증(거식증)의 주된 증상 중 하나가 머리털 손실인 이유도 바로 여기에 있다. 머리카락의 주성분은 단백질이다. 생선, 닭고기, 콩과 같은 단백질을 섭취하면 머리털의 손실을 막는 동시에 건강한 다이어트를 할 수 있다.

■ 젖은 머리 문지르기

머리카락은 젖어있는 상태일 때 가장 손상을 입기 쉽다. 머리털 보호 층이 약간 떠있는 상태가 되기 때문이다. 따라서 젖은 머리카락을 빗질하거나 수건으로 세게 문질러 물기를 닦지 않아야 한다. 머리를 감고 나면 수건으로 표면을 문지르기보다 살짝 두드리듯 닦는 것이 좋다.

■ 헤어스타일, 특정 약

머리카락을 뒤로 바짝 당겨 묶는 다거나 헤어 스타일링 제품을 너무 자주 사용해도 머리털이 손상을 입게 된다. 또 피임약을 비롯한 특정 약을 복용 중일 때도 머리카락이 망가질 수 있다. 머리를 자주 감지 않아도 역시 손상을 입는다. 머리를 감지 않으면 두피에 쌓인 먼지와 유분 등이 영커 머리털의 모공을 막기 때문이다.

사진=shutterstock

메디케어 aga 처방약보험

치과: 본인이 원하시는 치과의사 선택과 전반적인 치과 다 커버되는 우대플랜 (\$2000/yr)

- ★ 올해 65세가 되시는 분 (메디케어 수혜자)
- ★ 시니어 우대플랜 - Part C (A+B+D)
- ★ Extra Help (처방약 보조)가 필요하신 분
- ★ Part B 보조 (\$125/mo.)
- ★ Flex Card (\$500), Grocery (\$50/mo), OTC (비처방약커버) 안경, 운동, 침술, 치과, 보청기, 발치료, 교통편제공 해외여행 중 응급치료, 등등 (회사마다 조금씩 다름)
- ★ 현재 플랜을 바꾸고 싶으신 분
- ★ 타주 혹은 다른 카운티에서 이사 오신 분
- ★ Medicare와 Medicaid (메디칼)을 같이 갖고 계신 분
- ★ Supplement Plan (PPO)
- ★ 의사나 병원 선택의 자유

전문 메디케어 건강보험 에이전트로 모든회사를 취급하며 손쉽게 맞는 적합한 선택으로 비교해 드리고 오랜 경험을 바탕으로 성심껏 도와드리겠습니다.

Sally Kim Licensed Insurance Agent
(714)714-6393 License No. 0B07129 Skim8588@yahoo.com

용접 및 하우스 리모델링

모든 것 해결해 드립니다

철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
식당, 하우스, 화장실 리모델링
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링
909.969.3669

서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

▶ 서울대학교 의과대학 졸업
▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
▶ 현 미국 내과 보드 전문의

“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영 **714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623