

از ژنتیک تا تخمدان پلی کیستیک

# ۱۰ دلیل رایج ریزش مو

ترجمه: ندا احمدلو

به‌طور طبیعی موهای افراد به‌دلیل نازک شدن پوست کف سر برای ایجاد بستری مناسب برای رشد موهای جدید دچار ریزش می‌شود. با این حساب، ریختن تا ۱۰۰ تا ۲۰۰ مو در طول روز هم غیرطبیعی محسوب نمی‌شود اما زمانی که فرد دچار اختلال در چرخه ریزش و رشد موها شود و ریزش موهای او از رشد موهای جدیدش بیشتر باشد، می‌تواند به‌طور جدی ریزش موها را تجربه کند. در این صورت، فولیکول‌های مو تخریب می‌شوند و دیگر موهای جدیدی از آن فولیکول‌ها رشد نخواهد کرد. به‌طور کلی، دلایل بسیار زیاد و مختلفی برای ریزش موها وجود دارد که در ادامه به مهم‌ترین و شایع‌ترین آنها اشاره می‌کنیم.

- ۱. ریزش موی ژنتیکی:** عوامل ژنتیکی یا سابقه خانوادگی، نقش پررنگی در ریزش موها یا طاسی‌های نوع مردانه و زنانه دارند. این نوع ریزش مو به‌صورت طاسی جلو یا فرق سر در آقایان و نازک شدن تار موها در خانم‌ها خودش را نشان می‌دهد. ریزش موی ژنتیکی، بر سن شروع ریزش موها و شدت ریزش هم تأثیر دارد. یعنی افرادی با سابقه خانوادگی طاسی، از سنین پایین‌تر و با شدت بیشتری دچار ریزش مو می‌شوند. ریزش موی ژنتیکی یا طاسی‌های بالگویی مردانه، بیشتر بین آقایان رواج دارد و حتی می‌تواند از سن بلوغ هم شروع شود. این نوع ریزش مو، علاوه بر از دست دادن موها، باعث نازک و نرم شدن تار موهای باقیمانده نیز می‌شود. هر چند معمولاً راهی جز کاشت مو برای درمان این نوع خاص از ریزش موها وجود ندارد، اما می‌توان با کمک برخی از داروهای خوراکی یا موضعی، زیر نظر متخصص پوست، جلوی ریزش یا نازک شدن پیش از اندازه موها را گرفت.
- ۲. ریزش موی هورمونی:** تغییرات هورمونی و از بین رفتن تعادل هورمون‌ها در دوران مختلف زندگی می‌تواند از دیگر دلایل شایع برای ریزش موهای دوره‌ای به‌خصوص در خانم‌ها باشد. ریزش موهای هورمونی بیشتر در دوران بارداری، زایمان و پانسی‌گرافی اتفاق می‌افتد. سطح هورمون‌ها در اثر اختلال در کارکرد تیروئید هم تغییر می‌کند. از این رو، ممکن است افرادی که دچار کم‌کاری یا پرکاری تیروئید هستند هم در جاتی از ریزش مو را تجربه کنند. این نوع ریزش موها باید با درمان زمینه بروز ریزش مو قطع شوند. ریزش موی ناشی از تغییرات هورمونی، دوره‌ای هستند و می‌توان پس از درمان مشکلات هورمونی، امید به برگشتن لگوی رشد موها به حالت طبیعی خود داشت.
- ۳. ریزش موی سکهای:** ریزش مو یا طاسی سکهای که در علم پزشکی به آن آلوپسی آرئاتا می‌گویند، زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به فولیکول‌های مو حمله می‌کند و باعث ریزش موی دایره‌ای و سکهای می‌شود. در این صورت، پوست قسمت‌هایی که دچار ریزش مو می‌شوند، بسیار نرم و کاملاً طاسی خواهند شد. این نوع ریزش نرم در بیشتر موارد و با ارتقای قدرت سیستم دفاعی بدن درمان خواهد شد.
- ۴. عفونت پوست سر:** ابتلا به عفونت‌های قارچی پوست کف سر می‌تواند از دیگر دلایل ریزش موها محسوب شود. یکی از بیماری‌های عفونی قارچی پوست کف سر، بیماری رینگ ورم یا درماتومایکوز است که توسط قارچ‌ها ایجاد می‌شود. زمانی که فردی درگیر با رینگ ورم باشد، قسمت‌هایی از پوست سر او حالت فلس‌مانند به خود می‌گیرد و دچار ریزش مو در این قسمت می‌شود. بهتر است با درمان‌های ضد قارچی این نوع ریزش مو یا درمان زمینه بیماری، درمان خواهد شد و موهای از دست رفته، دوباره رشد خواهند کرد. بیماری‌های پوستی سارکونیدوز و لوپوس می‌توانند از دیگر دلایل ریزش موها محسوب شوند.
- ۵. ریزش مو در اثر ترکیب‌های نامناسب:** ترکیب‌های نامناسب، یکی از بیماری‌های روان‌پزشکی است که در اثر ابتلا به آن، فرد بیمار موهای سر، ابرو یا بدن خود را می‌کند و در مواردی هم

آنها را می‌چند. این نوع ریزش مو هم با درمان مشکل روانی فرد، از بین خواهد رفت و موهای کندشده، دوباره رشد خواهند کرد.

**۶. ریزش موی ناشی از دارو و درمان:** ریزش موی دارویی که در اثر مصرف برخی از داروهای خاص ایجاد می‌شود هم جزو ریزش موهای دوره‌ای است و در اثر قطع مصرف دارو برگشت‌پذیر خواهد بود. این نوع خاص از ریزش مو در اثر مصرف داروهای مانند داروهای سرطان، ضدآندروژنی، بیماری‌های قلبی-عروقی، فشار خون بالا و کنترل بارداری ایجاد می‌شود. به علاوه، مصرف حجم بالای مکمل‌های ویتامین A هم می‌تواند ریزش موها را در پی داشته باشد. رادوتراپی سر نیز یکی از درمان‌هایی است که برای برخی از بیماری‌های موجود در این قسمت از بدن استفاده می‌شود ولی می‌تواند باعث ریزش موها شود و در بسیاری از موارد و بعد از تکمیل چرخه درمان، موهای سر بیمار مانند گذشته رشد نخواهند کرد.

**۷. ریزش موی موهای خاندانی:** بسیاری از افراد دچار ریزش یا نازک شدن ناگهانی موهاست که تجربه یک شوک فیزیکی یا روانی می‌شود. این نوع از ریزش موها، دوره‌ای و

قابل برگشت خواهند بود. معمولاً کاهش وزن‌های شدید و ناگهانی، تب بالا، عمل‌های جراحی یا مواجهه با امر گریزنا می‌توانند منجر به این گونه ریزش موها شوند.

**۸. ریزش موی ناآگاهانه:** ریزش موی ناآگاهانه می‌تواند در اثر بستن موها یا آرایش نامناسب آنها ایجاد شود. مثلاً افرادی که موهای خود را محکم با کش از پشت می‌بندند یا آبهایی که بیش از اندازه از حالت‌دهنده‌های مو استفاده می‌کنند، بیشتر از سایرین دچار ریزش موهای دوره‌ای و تکه‌ای می‌شوند. برای درمان این نوع ریزش مو هم فقط باید الگوی بستن و آرایش آنها را تغییر داد.

**۹. ریزش موی ناشی از کم‌خونی:** کم‌خونی ناشی از فقر آهن هم می‌تواند یکی از مهم‌ترین علتهای ریزش مو در خانم‌ها محسوب شود. معمولاً خانم‌هایی که عادت‌های نامناسبی در

را در طول ماه تجربه می‌کنند یا غذاهای سرشار از آهن به اندازه کافی در برنامه غذایی‌شان وجود ندارد، با کمبود سلول‌های قرمز خونی مواجه می‌شوند و در معرض ریزش مو قرار می‌گیرند. سلول‌های قرمز خونی، مسئول حمل اکسیژن در سلول‌های بدن هستند و می‌توانند انرژی مورد نیاز ما را تأمین کنند. زمانی که موها در اثر کم‌خونی فقر آهن دچار ریزش می‌شوند، می‌توان با درمان بیماری زمینه‌ای، از شر این نوع ریزش مو هم خلاص شد و امیدوار به برگشت موهای از دست رفته بود.

**۱۰. ریزش موی ناشی از تخمدان پلی کیستیک:** تخمدان پلی کیستیک جزو بیماری‌های شایع میان خانم‌هاست که می‌تواند از حدود ۱۱ سالگی، آنها را درگیر کند. این بیماری با هم به زدن تعادل هورمون‌ها، مشکلاتی مانند رویش موهای زائد در صورت یا بدن خانم‌ها یا ریزش و نازک شدن موهای آنها را به دنبال خواهد داشت. تخمدان پلی کیستیک، جزو بیماری‌های خوش‌خیم است که می‌توان با مساجد آن را تحت‌نظر متخصص غدد درمان کرد و از شر ریزش موی ناشی از این بیماری هم خلاص شد.

منبع: mayoclinic



نگاه تخصصی پوست



دکتر امیر هوشنگ احسانی  
عضو هیئت علمی  
دانشگاه علوم پزشکی  
تهران

## کاشت موی سیگاری‌ها خوب جواب نمی‌دهد

تا همین چند سال گذشته، عوامل ریزش مو به‌موارد مشخصی محدود می‌شدند اما در سال‌های اخیر، عوامل جدیدی به آن قدیمی‌ها اضافه شدند که در ادامه به گروهی از مهم‌ترین آنها اشاره می‌کنیم. یکی از این عوامل، اکستنشن موهاست. هرچند اکستنشن ساده و کوتاه مدت نمی‌تواند تأثیری بر ریزش موها داشته باشد، اما هرچه مدت زمان اکستنشن کردن طولانی‌تر باشد و موها هم در طول این کار، کشش زیادی را تحمل کنند، ریزش موها به‌دلیل آسیبی که به آنها وارد می‌شود، بیشتر خواهد شد. در برخی از موارد، ریزش موی ناشی از اکستنشن، دائمی خواهد بود. مصرف سیگار و از آن مهم‌تر، قلیان میان خانم‌ها و آقایان هم می‌تواند کاهش خورتسانی به فولیکول‌های موها، کاهش رویش و افزایش ریزش آنها را دنبال داشته باشد؛ تا جایی که حتی نتیجه کاشت مو در افراد سیگاری، بسیار ضعیف‌تر از سایر افراد خواهد بود. نکته دیگر، درباره صاف و فر کردن موهاست. این کارها به‌خود خود باعث ریزش موها نمی‌شوند، مگر اینکه فرد به‌صورت وسواسی و هر ۲-۳ هفته یکبار، این کار را تکرار کند. در این صورت، ریشه موهای او آسیب می‌بیند و دچار ریزش مو می‌شود. معمولاً ساقه موها در اثر صاف یا فر کردن، دچار آسیب می‌شوند و ریشه آنها در این میان، کمتر آسیب می‌بیند. در مورد رنگ مو هم همین مساله صدق می‌کند؛ یعنی اگر فردی، بیشتر از سالی ۶ بار موهای خود را رنگ نکند، دچار ریزش موی ناشی از رنگ مو نمی‌شود اما رنگ کردن بیش از اندازه موها باعث خشک و شکننده شدن آنها و افزایش ریزش موها می‌شود. ■

# skincode<sup>2</sup> switzerland

## EXCLUSIVE

محصولات هر اقلیت از پوست با برند تخصصی اسکین کد

کرم سلول‌ساز ضد پیری 5011  
cellular anti aging cream

skincode<sup>2</sup> EXCLUSIVE CELLULAR ANTI-AGING CREAM  
Developed with the exclusive Active Cellular Regenerating Complex

- کاهش خطوط و چروک پوستی
- افزایش استحکام و سفتی پوست
- تقویت کلاژن سازی
- آبرسانی قوی و درخشندگی پوست
- شامل ترکیبات منحصر به فرد ضد پیری
- افزایش بازسازی سلولی و بهبود عملکردهای حیاتی پوست

- کرم سلول‌ساز ضد پیری 5011
- ساخت کشور سوئیس
- www.skincoderm.com
- marketing@skincoderm.com

تلفن: ۰۲۱ ۱۳۲۶۰۰۰  
فکس: ۰۲۱ ۶۸۶۸۶۶  
خرید آنلاین از فروشگاه اینترنتی

# مای

محصولات آرایشی و بهداشتی

شامپو فورتیمد  
ضد ریزش موی سر

تونیک گیاهی  
ضد ریزش موی سر و ابرو

ترکیب موثر  
ضد ریزش مو

سعدی عطاری: ۰۲۱-۶۶۶۱۱۱۱۱  
۰۲۱-۶۶۶۱۱۱۱۱

بازگشت به تهران: ۰۲۱-۸۸۱۶۱۶۶۶  
۰۲۱-۸۸۱۶۱۶۶۶

پیامک: ۰۲۱-۶۶۶۱۱۱۱۱

مدیر مسئول: سعید سعیدی  
مدیرتولید: مهرداد سعیدی

www.mybeautycares.com