

چه زمانی ریزش مو طبیعی نیست؟

ریزش مو طبیعی بخشی از چرخه رشد و ریزش مو است، اما تغییرات ناگهانی و شدید در این روند نیازمند بررسی پزشکی است.



ریزش مو طبیعی، بخشی از چرخه رشد و ریزش مو است، اما تغییرات ناگهانی و شدید در این روند نیازمند بررسی پزشکی است. به گزارش ایسنا، به نقل از روزیاتو، ریزش مو روزانه امری طبیعی است، اما وقتی حجم موهای باقی مانده در برس یا کف حمام بیش از حد معمول باشد، می تواند نشانه ای از اختلال در سلامت عمومی بدن باشد. ریزش مو طبیعی بخشی از چرخه رشد و ریزش مو است، اما تغییرات ناگهانی و شدید در این روند نیازمند بررسی پزشکی است. در بسیاری از موارد، ریزش غیرعادی مو ارتباط مستقیمی با مشکلات تغذیه ای، هورمونی یا بیماری های خودایمنی دارد و تشخیص زودهنگام می تواند از پیشرفت آن جلوگیری کند.

چرخه طبیعی ریزش مو

بر اساس گفته های او پرودمن، متخصص مو، هر فرد روزانه بین ۵۰ تا ۱۵۰ تار مو از دست می دهد. این فرآیند بخشی از چرخه طبیعی رشد و ریزش مو است. میزان ریزش مو بسته به دفعات شست و شو متفاوت است؛ برای مثال، اگر مو هر روز شسته شود، ریزش کمتری مشاهده می شود، در حالی که پس از چند روز شست و شو نکردن، موهای ریخته شده به طور هم زمان آزاد می شوند و حجم بیشتری به نظر می آیند.

تأثیر تغذیه و کمبود مواد ضروری

یکی از دلایل رایج ریزش موی شدید، کمبود آهن و ویتامین B۱۲ است. این حالت که با نام تلوزن افلوویوم شناخته می شود، نوعی ریزش موقتی مو است. کمبود این مواد علاوه بر ریزش مو، علائمی مانند خستگی، مه ذهنی، دردهای بدنی و احساس ضعف عمومی ایجاد می کند. رژیم های محدودکننده مانند گیاه خواری سختگیرانه، رژیم های وگان یا استفاده از داروهای کاهش وزن می توانند این کمبودها را تشدید کنند. تشخیص دقیق نیازمند آزمایش خون است و بهبود وضعیت به طور معمول بین ۴ تا ۶ ماه زمان می برد.

نقش تیروئید در ریزش مو

اختلالات تیروئید، چه پرکاری و چه کم کاری، به طور مستقیم بر سلامت مو اثر می گذارند. کم کاری تیروئید موجب شکنندگی و نازکی مو و همچنین خستگی شدید، افزایش وزن و احساس سرما می شود. در مقابل، پرکاری تیروئید منجر به ریزش شدید کاهش وزن و بی خوابی خواهد شد. در هر دو حالت، زنان بیشتر در ناحیه تاج سر دچار ریزش مو الگوی (FPHL) می شوند. این بیماری ها نیازمند درمان مادام العمر دارویی هستند.

اختلالات هورمونی و سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS)

حدود یک دهم زنان مبتلا به PCOS هستند که با افزایش هورمون های مردانه آندروژن همراه است. این وضعیت باعث نازک شدن مو، نمایان تر شدن پوست سر و رشد کند موها می شود. علائم دیگر شامل پریدهای نامنظم یا سنگین، رشد موی زائد، آکنه، پوست و موی چرب و افزایش وزن است.

مقاومت به انسولین یا پیش دیابت نیز اغلب در این بیماران دیده می شود و با افزایش سطح انسولین، تولید آندروژن ها تشدید می شود که به ریزش بیشتر منجر می گردد.

تغییر سبک زندگی، اصلاح رژیم غذایی و استفاده از درمان های موضعی مانند ماینوکسیدیل می تواند به کنترل علائم کمک کند.

بیماری های خودایمنی و ریزش مو

در برخی موارد، ریزش مو ناشی از بیماری های خودایمنی است که طی آن سیستم ایمنی به فولیکول های مو حمله می کند. آلوپسی فیروزان جلویی یکی از این بیماری ها است که منجر به عقب رفتن خط رویش مو و ریزش دائمی می شود. در این حالت تشخیص سریع اهمیت بالایی دارد زیرا برخی درمان ها می توانند روند بیماری را کند کنند.

آلوپسی آره اتا نیز نوعی بیماری خودایمنی بدون اسکار است که باعث ریزش مو به صورت تکه ای و گرد می شود. در موارد شدید، ریزش کامل موهای سر یا بدن رخ می دهد.

درمان ها شامل ماساژ پوست سر، روغن های محرک، داروهای موضعی و تزریق استروئید است.

تأثیر ویروس ها و بیماری ها

عفونت های ویروسی نیز می توانند چرخه رشد مو را مختل کنند و ریزش موقتی ایجاد نمایند. نمونه بارز آن، ریزش موی ناشی از کووید-۱۹ است که ممکن است چند ماه پس از بیماری بروز کند.

این نوع ریزش اغلب خودبه خود برطرف می شود، اما در موارد شدید پزشک داروهای محرک رشد تجویز می کند.

اهمیت مراجعه به متخصص

هرچند بسیاری از موارد ریزش مو طبیعی و موقتی است، اما تغییرات ناگهانی یا شدید نیازمند بررسی تخصصی است. تشخیص دقیق علت ریزش، مهم ترین گام برای درمان مؤثر و جلوگیری از هزینه ها و استرس ناشی از استفاده از محصولات بی اثر است.