

دانستنی ها درباره ریزش مو



دلایل بسیاری برای ریزش مو وجود دارد که با توجه به جنسیت و سن افراد متفاوت است. مطالعات نشان می‌دهد که ریزش ۱۰۰ الی ۱۵۰ عدد مو در روز کاملاً طبیعی است.

جام جم آنلاین: دلایل بسیاری برای ریزش مو وجود دارد که با توجه به جنسیت و سن افراد متفاوت است. مطالعات نشان می‌دهد که ریزش ۱۰۰ الی ۱۵۰ عدد مو در روز کاملاً طبیعی است. به طور معمول، موی انسان در سه مرحله به نام آناتزن، کاتازن و تلوزن رشد می‌کند.

آناتزن، مرحله فعال و مرحله رشد مو و کاتازن مرحله‌ای است که رشد مو با تعویق مواجه شده و موها شروع به شکستن می‌کنند.

تلوزن نیز مرحله استراحت مو است که در این مرحله موها معمولاً می‌ریزند. به طور طبیعی همیشه ۱۰ درصد از موها در محله استراحت قرار دارند.

اغلب انواع ریزش مو به دلیل بیماری سیستمیک یا یک بیماری داخلی یا رژیم غذایی بد است.

گاهی نیز موها به دلیل مسائل ژنتیکی، سابقه خانوادگی یا فرآیند پیری نازک می‌شود که بیشتر افراد متوجه آن نمی‌شوند.

به طور معمول نازک شدن موها از سن ۳۰ الی ۴۰ سالگی آغاز می‌گردد. علاوه بر این عواملی همچون، استرس شدید، تغییرات تغذیه‌ای و تغییرات هورمونی (بارداری و بلوغ یا یائسگی) موجب ریزش مو می‌شوند.

بیماری‌های تیروئید، کم‌خونی و فقر آهن نیز می‌توانند باعث ریزش مو شوند که پزشک با انجام آزمایش خون و بررسی سابقه پزشکی بیمار و گاهی اوقات با نمونه‌برداری از پوست سر تشخیص می‌دهد.

داروهای بسیاری نیز موجب ریزش مو می‌شوند. درمان برخی از بیماری‌ها نیز مثل درمان سرطان با ریزش مو همراه است.

به طور کلی موها به دو صورت موضعی یا کلی می‌ریزند. در ریزش موضعی فقط منطقه کوچکی از مو می‌ریزد و در ریزش کلی موها در تمامی سر به طور کلی شروع به ریزش می‌کنند.

برخی از عواملی که موجب ریختن موضعی موها می‌شوند عبارتند از: تریکوتیلوما (که بر اثر عادت چرخاندن یا بیرون کشیدن تعدادی از موها از بین سایر موها ایجاد می‌گردد)، کچلی قارچی سر (که نوعی عفونت قارچی است)، کشش آلوپسی (که در اثر کشیدن مکرر ریشه مو به وجود می‌آید) و...

پیشگیری

پیشگیری از ریزش مو به عوامل مختلفی بستگی دارد، زیرا علت‌های مختلفی برای ریزش مو وجود دارند؛ ولی به طور کلی می‌توان گفت، شامپو کردن منظم مو و رعایت بهداشت، همچنین تغذیه خوب و دریافت مقدار کافی مواد غذایی حاوی ویتامین B و آهن در درمان و پیشگیری موثر است.

دریافت روزانه یک عدد مولتی ویتامین که حاوی روی، ویتامین B، فولات آهن و کلسیم باشد، در این زمینه بسیار موثر است.

مطالعات اخیر نشان داده‌اند که ویتامین D نیز تا حدودی در پیشگیری از ریزش مو تاثیر دارد.

درمان بیماری‌های زمینه‌ای پزشکی، از جمله تیروئید، کم‌خونی و عدم تعادل هورمونی نیز در پیشگیری از ریزش مو موثر است. با انجام آزمایش خون و مراجعه به پزشک می‌توان تشخیص داد که آیا مقدار ویتامین B و آهن موجود در بدن کافی است یا با کمبود آنها مواجه هستید.

عوامل ریزش مو

بسیار طبیعی است که با شامپو کردن یا شانه زدن، موهایی که در مرحله تلوژن قرار دارند، تحریک شوند و بریزند، اما موهای جدید جایگزین این موها می‌شوند، به همین دلیل است که ریزش ۱۰۰ عدد مو در روز طبیعی است.

بیشتر افرادی که به ناگاه متوجه ریزش موها در حمام یا روی بالش و دیگر وسایل خود می‌شوند، متوجه نیستند که این ریزش طبیعی است و اینها موهای مرده فرد هستند.

شرایط و عوامل متعددی روی رشد مو تاثیر گذار است و موجب شوک در مرحله رشد مو می‌شود. به طور معمول ۱۰ درصد از موها در مرحله تلوژن هستند؛ ولی گاهی شرایط موجب می‌شود که ۳۰ الی ۴۰ درصد موها در این مرحله قرار بگیرند. برخی از این شرایط عبارتند از: زایمان، تب بالا، کاهش ناگهانی وزن و رژیم غذایی نامناسب، بیماری شدید، جراحی، استرس شدید و...

این شرایط لزوماً همیشه با ریزش مو همراه نخواهند بود و هیچ یک از آنها تهدید کننده زندگی نیست و در اکثر مواقع بیشتر موهای ریخته شده، پس از بهبود شرایط، مجدداً رشد خواهند کرد.

در این موارد هیچ درمان خاصی نیاز نیست و به طور معمول به شامپو کردن موهای تان ادامه دهید. شامپو کردن، ریزش مو را افزایش نمی‌دهد و فقط به ریزش موهای مرده و مستعد کمک می‌کند.

رنگ کردن و سشوار مو، موجب افزایش ریزش مو نخواهد شد، اما دکلره قوی و کشیدن موها به سمت عقب و وارد کردن فشار بیش از حد به فولیکول مو، موجب ریزش می‌شود. بارداری تغییرات بی‌شماری در بدن ایجاد می‌کند و روی موها تاثیر می‌گذارد.

بسیاری از زنان احساس می‌کنند در دوره بارداری موهای آنها پرپشت‌تر شده است. این موضوع معمولاً به چرخه رویش مو مربوط می‌شود؛ ولی دلیل قطعی آن مشخص نیست.

در برخی خانمها نیز برعکس، بارداری موجب ریزش مو می‌شود که دلیل آن تغییرات هورمونی بدن است و معمولاً بعد از زایمان یا در طول یک دوره شش ماهه کاهش می‌یابد.

درمان ریزش مو در خانمها

درمان ریزش مو در خانمها شامل استفاده از ماینوکسیدیل (Rogaine)، پیوند مو، استفاده از پودر مو، کلاه گیس و اضافه کردن موهای مصنوعی به موهای طبیعی است. توجه داشته باشید که خارش پوست سر نیز هم در مردان و هم در زنان می‌تواند موجب ریزش مو شود و این خارش ممکن است ناشی از شوره سر باشد.

در هر صورت علت هر چه باشد، حتماً باید درمان شود. برای درمان شوره می‌توان از کرم‌های کورتیزونی موضعی یا لوسیون‌های کاهش خارش سر یا شامپوهای کتوکونازول استفاده کرد.

درمان ریزش مو در مردان

روش‌های اثبات شده و علمی بسیار کمی وجود دارد که برای درمان ریزش مو تایید شده‌اند. در دنیای تجارت، هزاران روش اثبات نشده وجود دارد که فروشندگان ادعا می‌کنند محصولات آنها ریزش مو را درمان می‌کند. برخی از این محصولات ممکن است بی‌ضرر ولی بی‌فایده باشند.

سه داروی اثبات شده برای ریزش مو در مردان به نام ماینوکسیدیل (Rogaine)، فینلستراید (Propecia)، دوتاستراید (Avodart) وجود دارد که به نظر می‌رسد با قطع مصرف آنها ریزش مو نسبت به قبل تشدید نخواهد شد.

از ماینوکسیدیل هم مردان و هم زنان می‌توانند استفاده کنند. این دارو بیشتر برای ریزش موهای وسط سر و رشد آنها موثر است تا جلوی موها.

در انواع دو، چهار و پنج درصدی نیز در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد. Rogain ممکن است سبب رشد مجدد موها شود، اما در حفظ مقدار فعلی موها بسیار موثر است و عوارض بسیار کمی نیز دارد.

مهم‌ترین مشکل در مصرف این دارو، مصرف مداوم آن است؛ چرا که بیشتر افراد بعد از مدتی خسته می‌شوند؛ زیرا دست‌کم باید روزی یکی دوبار از آن استفاده کرد. ریزش ناگهانی این دارو روی گردن و صورت موجب رشد موهایی زائد در این مناطق می‌شود.

فینلستراید را پزشکان برای مردان مبتلا به ریزش موی آندروژنی تایید کرده ولی برای زنان تایید نشده است و برجسب روی آن نشان می‌دهد که مصرف آن در دوره بارداری یا کسانی که تصمیم به بارداری دارند، ممنوع است.

زنان باردار حتی از دست زدن به محتویات کپسول نیز باید خودداری کنند؛ زیرا می‌تواند برای جنین خطرناک باشد. این دارو با مسدود کردن و کاهش فعالیت هورمون‌های طبیعی در فولیکول‌های موی سر از ریزش مو جلوگیری می‌کند و فقط با نسخه پزشک می‌توان آن را خریداری کرد.

اگرچه این دارو ممکن است موجب ضخیم شدن موی برخی افراد شود، ولی تاثیر اصلی آن حفظ موهایی فعلی خواهد بود. دوتاستراید (Avodart) نیز مورد تایید پزشکان است.

این دارو که شبیه فینلستراید است و در طبقه داروهای مهارکننده آلفارودوکتاز قرار دارد، با مسدود کردن و اتصال ماده طبیعی در فولیکول‌های مو به درمان ریزش مو کمک می‌کند.

این دارو برای خانم‌ها تایید نشده و در صورتی که خانم بارداری اتفاقی این کپسول را لمس کند، باید بلافاصله دست خود را با صابون بشوید.

گروهی دیگر از داروهای موضعی به نام پروستاگلنوبین آنالوگ برای تقویت مژه‌ها وجود دارند که پژوهشگران در حال بررسی و مطالعه اثربخشی آن روی موهایی سر هستند.

یکی از این داروهای جدید «Bimatororost; نام دارد که در تیره کردن و ضخامت مژه‌ها و افزایش رشد آنها موثر است. به طور کلی علت اثربخشی این دارو مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد طول فاز آناژن یا همان مرحله رشد مو را افزایش می‌دهد.

کوتاه شده از: دنیای سلامت - zibasho.com