

## آیا استرس باعث ریزش مو می شود؟

این فقط مردان نیستند که دچار ریزش مو می شوند، بسیاری از خانم ها هم با این مشکل مواجهند. ریزش مو عوامل زیادی دارد که به نکاتی درباره علت ریزش مو اشاره می شود.



سلامت نیوز : این فقط مردان نیستند که دچار ریزش مو می شوند، بسیاری از خانم ها هم با این مشکل مواجهند. ریزش مو عوامل زیادی دارد که به نکاتی درباره علت ریزش مو اشاره می شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ الگوی ریزش در خانم ها: اگرچه عواملی مانند استرس، تغییرات هورمونی و بیماری ممکن است باعث ریزش مو شود اما در بیشتر موارد ژنتیک علت اصلی ریزش زود هنگام مو است. در واقع مکانیزم های هورمونی که باعث طاسی سر مردان می شود، در ریزش مو در خانم ها نیز نقش دارد.

استرس: بیشتر مردم بر این باورند که استرس علت اصلی ریزش مو است اما این گونه نیست. هنگامی که فرد دچار استرس می شود، این مشکل باعث می شود مو به حالت «استراحت» برود یعنی در آن قسمت از سر که مو ریخته است، بلافاصله مو رشد نمی کند. علت این پدیده مشخص نیست اما احتمال دارد با تغییرات متابولیک ایجاد شده از طریق هورمون های استرس مرتبط باشد.

کشیدن مو: گاهی مو نمی ریزد بلکه کنده می شود. افرادی که به بیماری وسواسی اختلال کندن مو با عنوان تریکوتیلومانی (Trichotillomania) مبتلا هستند موهای خود را می کنند یا می پیچند تا کنده شود. این بیماری در زنان ۴ برابر شایع تر از مردان است و اغلب در نوجوانی شروع می شود.

لوازم آرایشی: در برخی موارد شکسته شدن تارهای مو به دلیل استفاده از لوازم آرایشی است. بی رنگ کردن مکرر و استفاده نادرست از برخی رنگ های مو، ژل، نرم کننده و اسپری، باعث شکنندگی مو می شود. افراط در استفاده از لوازم فر دهنده و سشوار، مو را خشک و مستعد شکستن می کند.

قرص های ضدبارداری: از آن جا که هورمون های مردانه در ریزش مو نقش دارد، مصرف داروهای ضد بارداری باعث کم شدن مو می شود.

برخی داروها: اگر روند ریزش مو پس از مصرف داروی جدیدی باشد، این مشکل ممکن است ناشی از مصرف دارو باشد. در برخی موارد ریزش مو از عوارض جانبی مصرف داروهای رقیق کننده خون، آرتريت، افسردگی، نقرس، ناراحتی قلبی و فشارخون بالاست.

کاهش سریع وزن: اتخاذ رژیم های نادرست که باعث کاهش وزن بیش از 2.5 کیلوگرم در ماه شود به ریزش مو می انجامد. این تغییر فیزیکی به سیستم بدن شوک وارد می کند. با این حال پس از گذشت یک یا ۲ ماه، فولیکول های مو (پیاز مو) دوباره فعال می شود و موی جدید رشد می کند. برنامه غذایی کم پروتئین: مو از پروتئین به نام «کراتین» ساخته شده است. بنابراین اگر از طریق برنامه غذایی، بدن پروتئین کافی دریافت نکند، پروتئین مورد نیاز را از فولیکول های مو برداشت می کند.

کمبود آهن: علاوه بر پروتئین، بدن برای تولید مو به آهن نیاز دارد. اگر بدن به اندازه کافی آهن دریافت نکند، رشد موها کند می شود. ریزش مو مربوط به کمبود آهن در خانم ها بیشتر است. مکمل های آهن و مصرف بیشتر گوشت قرمز، لوبیای خشک و سبزی های برگ دار به رشد موها کمک می کند.

سندروم تخمدان پلی کیستیک: در بدن زنان مبتلا به این سندروم، بیش از نیاز هورمون های مردانه تولید می شود. به همین علت، موهای زائدی در قسمت های مختلف پوستشان رشد می کند. این مکانیزم روی پوست سر نیز تأثیر می گذارد و مانند مردان دچار طاسی می شوند. اگر علت ریزش مو مربوط به سندروم تخمدان پلی کیستیک باشد، مصرف قرص های ضدبارداری میزان هورمون های مردانه را کاهش می دهد.

بیماری تیروئید: کم کاری یا پرکاری تیروئید، ریزش مو را بیشتر می کند. افراد مبتلا به بیماری طاسی به احتمال زیاد بیماری تیروئید نیز دارند.