

موهایمان را چرا و چگونه از دست می‌دهیم

ریزش مو همیشه پدیده ناخوشایندی است و کمتر کسی است که به آن بی‌توجه باشد. معمولا افراد در اوایل ریزش حتما به پزشک مراجعه می‌کنند تا علت آن را بیابند و از پیشرفت آن جلوگیری کنند.



ریزش مو همیشه پدیده ناخوشایندی است و کمتر کسی است که به آن بی‌توجه باشد. معمولا افراد در اوایل ریزش حتما به پزشک مراجعه می‌کنند تا علت آن را بیابند و از پیشرفت آن جلوگیری کنند.

ریزش مو علل زیادی دارد که همه آنها باید بررسی شود. به همین دلیل بیماران حتما باید تاریخچه درستی از سابقه بیماری خود بدهند و آزمایش‌هایی انجام شود تا درمانی متناسب با آن صورت بگیرد. ریزش مو ممکن است درمان‌پذیر باشد؛ ولی گاهی بیماری‌ها، باعث ریزش مو می‌شوند که شاید نتوان درمان خاص، دائمی، بیماری، تحت‌کد. مو، بخشی از بدن و دارای رشد سیکلیک است؛ یعنی در یک دوره زمانی رشد می‌کند، سپس در فاز استراحت قرار می‌گیرد و بعد دچار ریزش می‌شود. به همین ترتیب دوباره سیکل جدید شروع می‌شود. رشد مو مادام‌العمر است، ولی شیوه چرخه رشد در نواحی مختلف بدن متفاوت است. مثلا در ناحیه سر هر سه تا پنج ماه یک بار مو دچار ریزش می‌شود. در ناحیه تنه هر سه تا چهار ماه یک بار، در ناحیه ابروها دو تا سه ماه و در ناحیه مژه‌ها هر یک تا دو ماه. در حالت طبیعی، 10 تا 15 درصد از موها در حال استراحت هستند و 85 تا 90 درصد از موها در فاز رشد. بر اساس همین استدلال، ریزش تار مو به تعداد صد تا 150 عدد در روز طبیعی محسوب می‌شود.

عوامل مختلفی چرخه طبیعی رشد مو را به هم می‌زنند که به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند.

مواردی که باعث از بین رفتن دائم فولیکول مو می‌شوند؛ این عوامل عمدتا بیماری‌های التهابی و ضربه‌ها هستند که برای درمان فقط باید از روند بیماری جلوگیری شود تا بیشتر آن موها از بین نروند؛ چون اگر مو این‌چنین از بین برود دیگر قابل‌برگشت نخواهد بود. از مهم‌ترین بیماری‌هایی که باعث ریزش موی دائم می‌شود، می‌توان به بیماری لوپوس، لیکن پلان، عفونت‌های قارچی، بیماری‌های لنفوسیتی و... اشاره کرد. علت هم این است که بیماری به فولیکول حمله و آن را نابود می‌کند. فولیکول از بین می‌رود و دیگر ساخته نمی‌شود. برای درمان ابتدا باید بیماری متوقف شود سپس ناحیه جوشگاه به کمک پیوند مو درمان شود.

دسته دوم علل ریزش مو قابل‌برگشت هستند و اگر عامل زمینه‌ای برطرف شود، مو مجددا به حالت اولیه خود بازخواهد گشت. شایع‌ترین علل ریزش موی قابل برگشت، ریزش از نوع تلوزنی است. به فولیکول‌های در حال استراحت تلوزن گفته می‌شود. همان‌طور که گفته شد همیشه 10 تا 15 درصد از موها در حالت استراحت‌اند، اما عواملی باعث می‌شوند موهای بیشتری وارد فاز استراحت شوند. وقتی این مقدار زیاد می‌شود به جای صد تا 150 عدد مویی که در روز ریخته می‌شد 200 تا 300 تار مو یا حتی بیشتر دچار ریزش می‌شود که همین باعث کم‌پشتی مو می‌شود. مشخصه ریزش موی تلوزنی شروع ناگهانی آن است. انتهای موهای تلوزنی نازک‌تر و ضعیف‌تر است. عواملی که باعث ریزش موی ناگهانی و غیرعادی می‌شوند متعدّدند و عبارتند از:

اختلال‌های هورمونی

بعضی از خانم‌ها به بیماری سندرم تخمدان پلی‌کیستیک مبتلا هستند. این بیماری گاهی باعث ریزش مو می‌شود. گاهی هم از غده هیپوفیز و غده فوق‌کلیه هورمون‌هایی ترشح می‌شود که اثری شبیه هورمون مردانه دارند و باعث ریزش مو در خانم‌ها می‌شوند. اگر این بیماری‌ها تشخیص داده شوند می‌توان با کمک دارو سطح هورمون‌ها را در خون پایین آورد و به این ترتیب ریزش مو را نیز درمان کرد.

کم‌کاری تیروئید

یکی از علل شایع ریزش مو است. ریزش مو ناشی از کم‌کاری تیروئید علائم خاص خود را دارد. معمولا منتشر است، یعنی کل موهای سر و حتی ناحیه ابرو نیز دچار ریزش می‌شود. موها بسیار شکننده، نازک و ظریف هستند. این نوع از ریزش مو زیاد قابل‌برگشت نیست. بنابراین خیلی مهم است که بیماری سریع تشخیص داده شود و درمان شروع شود.

زایمان

سه تا شش ماه بعد از زایمان به صورت طبیعی ریزش مو دیده می‌شود که ناگهانی و شدید است. این پدیده برای زنان بسیار اضطراب‌آور و نگران‌کننده است. هورمون استروژن در بارداری افزایش می‌یابد، اما این هورمون بعد از زایمان ناگهان قطع می‌شود و باعث ریزش مو می‌شود. خانم‌ها معمولا این نوع از ریزش مو را به شیردهی ارتباط می‌دهند؛ اما هیچ ارتباطی بین این دو نیست. موها در اغلب موارد به حالت اول برمی‌گردد.

افزایش هورمون پرولاکتین

این هورمون از غده هیپوفیز ترشح می‌شود. این نوع از ریزش در بین بیماران زیاد متداول نیست، ولی اگر مسجل شود قابل درمان است.

علل تغذیه‌ای

مو دائما در حال رشد است، پس به مواد مغذی نیاز دارد. لازم به ذکر است که خوردن مواد اضافی کمکی به رشد مو نمی‌کند، ولی کمبود مواد غذایی باعث اختلال در رشد آن می‌شود. شایع‌ترین ماده مغذی که کمبود آن باعث ریزش مو می‌شود آهن است. فقر آهن، به‌خصوص در زنان ایرانی، زیاد است. گاهی کمبود آهن بدون این‌که روی خون یا دیگر اندام بدن اثر بگذارد مستقیم روی مو تاثیر می‌گذارد؛ بنابراین برای چنین بیمارانی بهتر است به جای اندازه‌گیری هموگلوبین، فریتین اندازه گرفته شود. کمبود ویتامین‌های گروه ب نیز باعث ریزش مو می‌شوند. گاهی افراد برای جایگزین کردن موهای ریخته‌شده از روی یا زینک استفاده می‌کنند. باید گفت این عنصر نقش چندانی در رشد موها ندارد. چون مو ساختار پروتئینی دارد و نیاز به تغذیه متعادلی از پروتئین‌ها دارد؛ پس افرادی که رژیم لاغری شدید می‌گیرند و برای خود محدودیت غذایی ایجاد می‌کنند، دچار ریزش موی تلوزنی ناگهانی می‌شوند. رژیم غذایی باید طوری باشد که کالری کمتری به بدن برسد و کم‌کردن ماده غذایی به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

استرس

در ریزش موی تلوزنی استرس نقش اثبات‌شده‌ای دارد. استرس ممکن است روحی باشد؛ مانند آنچه در زندگی روزمره با آن مواجه هستیم. نوع دیگر استرس در اثر بروز یک بیماری مانند بیماری تب‌دار شدید یا عمل جراحی سخت ایجاد می‌شود. در این مواقع نیز شاهد ریزش مو هستیم.

ریزش موی هورمونی - ژنتیکی

این نوع از ریزش مو عامل هورمونی دارد. وجود هورمون مردانه در بدن زن یا مرد باعث ریزش مو می‌شود. ولی این نوع از ریزش مو در افرادی مشهود است که زمینه ژنتیکی ریزش را داشته باشند. این نوع ریزش مو معمولا از سن بلوغ شروع می‌شود و پیش‌رونده است. درمان دارویی آن هم طوری است که تا وقتی بیمار دارو مصرف می‌کند موها نمی‌ریزند و به محض قطع دارو ریزش شروع می‌شود. (جام جم سرا/ دکتر مجتبی امیری - متخصص بیماری‌های پوست و مو/ سیب، ضمیمه سه شنبه روزنامه جام جم)