

راهکارهای درمان ریزش مو بعد از کرونا

دکتر فرناز فضلعلی- ممکن است شما هم جزو کسانی باشید که هنوز از ریزش موی سر بعد از بیماری کرونا رنج می‌برید و این موضوع به شدت شما را آزار می‌دهد. در یادداشت فوق به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهیم که ریزش مو بعد از دوران بیماری کرونا در کدام دسته از انواع ریزش مو است؟ تا چه زمانی این ریزش ادامه پیدا می‌کند؟ و راهکارهای نوین درمانی آن چه خواهد بود.

ریزش مو از نوع تلوژن افلوویوم



بعد از ابتلا به بیماری کوید 19، به دلیل عفونت کلی که بدن را فرا می‌گیرد، عوارض متعددی نیز تا مدت‌ها گریبانگیر بیمار خواهد بود. یکی از این نوع عوارض‌ها، ریزش موی شدید است که به نام **تلوژن افلوویوم** شناخته می‌شود. این بیماری به دلیل شوک و استرس ناگهانی به سیستم بدن اتفاق می‌افتد. این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که به طور موقت در چرخه‌ی رشد مو اختلال ایجاد می‌شود و به طور موقت ریزش مو افزایش می‌یابد.

به طور کلی ریزش مو در حدود 100 عدد در یک روز کاملاً طبیعی است. اما در بیماری تلوژن افلوویوم شما روزانه شاهد چندین دسته‌ی صد تایی از ریزش موهایتان هستید و حجم زیادی از مو را در بُرس خود بعد از هربار شانه کشیدن مشاهده خواهید کرد. این بیماری همچنین ممکن است با حس درد در پوست یا همان تریکودینیا همراه باشد به گونه‌ای که با هربار شانه کشیدن در پوست سر خود احساس ناراحتی و درد کنید.

لازم به ذکر است که این بیماری خاص پاندمیک نیست و ممکن است بعد از هر اتفاق استرس‌آوری مثل عمل جراحی، تب، بارداری و استعمال یک

سری داروهای خاص، فشارهای جسمی و روانی و هر نوع استرسی ایجاد شود. این نوع شوک های روانی می توانند باعث شوند 70 درصد موها در چرخه ی رشد مو به سرعت وارد فاز ریزش و یا همان تلوزن شود.

این اتفاق معمولاً سه یا چهار ماه بعد از زمان شوک و استرس برای فرد اتفاق می افتد و به همین دلیل شما ممکن است دچار سردرگمی درباره ی دلیل این اتفاق شوید. اما این پاندمیک به دلیل اهمیت و گستردگی که داشت باعث شد شما به روشنی، دلیل ریزش موی خود را بدانید. اما خبر خوب این که این ریزش بیش از 6 الی 9 ماه طول نخواهد کشید و مو به آرامی به چرخه ی طبیعی خود بازخواهد گشت.

اما در بعضی از موارد بیماری تلوزن افلوویوم می تواند باعث آشکار شدن انواع دیگر از ریزش مو، مانند آلوپسی آندروژنیک شود. برخی از کارشناسان این نوع ریزش را طاسی الگوی زنانه و بعضی مردانه می دانند، اما واقعیت این است که این بیماری در هر دو جنس دیده شده است و به مقدار خیلی زیاد این نوع طاسی به ژنتیک شما بستگی دارد.

اگر بیماری تلوزن افلوویوم بیش از 6 ماه طول بکشد به آن ریزش از نوع مزمن می گویند و ممکن است این طولانی شدن به این دلیل باشد که شما علاوه بر بیماری کووید خودتان را در معرض استرس های بیش تری قرار دادید اما در 33 درصد از بیمارهایی که به ریزش از نوع مزمن دچار هستند دلیل اصلی این طولانی شدن کشف نشده است.

چرا بعد از بیماری کرونا به ریزش و تلوزن افوویوم دچار می شویم؟

دلیل این موضوع کاملاً واضح است. آیا شما اوقات خوشی را در طی بیماری گذرانده اید؟ پاسخ بدیهی است. این بیماری دارای سراسر استرس و اضطراب است. با گسترش بیماری، مکانیسم و پاتوبیولوژی این بیماری نیز شناخته شد. تئوری های زیادی وجود دارد که چگونگی تاثیرگذاری این عفونت ویروسی را بر تلوزن افلوویوم نشان خواهد داد. و این اثبات شده است گسترش عفونت هر چقدر شدید تر باشد، ریزش مو در تلوزن افوویوم شدیدتر خواهد بود. اگر شما بستری و تحت درمان های دارویی همچون استفاده از داروهای رقیق کننده خون باشید، شوک های بیش تری می تواند بر چرخه ی رشد موی شما تاثیرگذار بگذارد. صرف حضور در بیمارستان و یا بستری شدن در ای سی یو، یکی از اصلی ترین دلایل برای بیماری تلوزن افلوویوم است.

اما حضور در بیمارستان و تحت درمان های دارویی شدید قرار گرفتن، دلیل بر بیماری تلوزن افلوویوم نیست. ممکن است شما کوید را به

خفیف ترین شکل ممکن و یا حتی اصلاً تجربه نکرده باشید ولی به هر حال تحت استرس ناشی از قرنطینه های طولانی، اضطراب ناشی از دست دادن کار و یا حتی ترس از دست دادن عزیزانتان قرار گرفته اید و ممکن است بازهم به تلوزن افلوویوم دچار شده باشید.

اختلالات خواب

از جمله عوارضی که توسط تعداد بسیار زیادی در طی دوران پاندمیک گزارش شده است می توان به اختلالات خواب و تمرکز اشاره کرد. کمبود خواب با کیفیت می تواند دروازه ای به سوی سایر بیماری های روانی مثل اضطراب و افسردگی و در نهایت تلوزن افلوویوم باشد. همچنین در اثر اختلال در خواب مواد شیمیایی خاصی به نام ماده ی "پی" از نوروں های کوچکی در سلول های پوستی ترشح می شود، که این مواد به پیشرفت التهابات عصبی کمک می کنند و هم چنین تصور می شود یکی از دلایل پیشرفت بیماری تریکودینیا و التهاب و درد در پوست سر است. پس ماده ی "پی" می تواند تحت شرایط استرس زا و شوک های عصبی باعث پیشرفت بیماری تریکودینیا و تلوزن افلوویوم شود.

به طور کلی پاندمیک طوفانی از شرایط استرس آور، شوک های عصبی، درمان های دارویی مختلف و اختلال در چرخه ی خواب را به همراه داشت که ریزش مو می تواند نشانگر گوشه ای از اعتراض بدن به این شرایط باشد. اما خبر خوب اینکه این دوره از ریزش مو موقتی است و زیاد طول نخواهد کشید مگر اینکه شما یک استعداد ژنتیکی زمینه ای برای آنچه که آلوپسی آندروژنی نامیده می شود داشته باشید، در برخی موارد، تلوزن افلوویوم می تواند آن را آشکار کند و بنابراین ممکن است که موهای شما نازکتر از قبل از تلوزن افلوویوم باقی بماند.

اگر شما در حال تجربه ی تلوزن افلوویوم هستید، لطفاً به توصیه های زیر توجه کنید تا ریزش کم تری را تجربه کنید:

در گام نخست مراجعه به یک متخصص توصیه همیشگی من خواهد بود. چون ممکن است ریزش موی شما دلایل دیگری نیز داشته باشد و نمی توانید تنها به تشخیص خود اکتفا کنید. انجام آزمایش خون و در بعضی موارد نمونه برداری از پوست سر برای ارزیابی میزان ریزش مو و بررسی موهای ریخته شده در زیر میکروسکوپ می تواند برای تجویز دارویی بسیار با ارزش باشد.

لازم هست که نکته ای را مطرح کنم، در این روزها به دلیل پاندمیک و درگیر شدن تعداد بسیار زیادی از مردم با ریزش مو، این موضوع می

تواند موضوعی به شدت پولساز برای شرکت های تولید کننده باشد. به ادعاهای تجاری توقف ریزش مو و یا حجم دهی در مدت بسیار کوتاه توجه نکنید. این مسائل در حد یک ادعا است. هیچ شاهد علمی برای مصرف بیوتین حتی در دوزهای بالا برای توقف ریزش مو گزارش نشده است. سرم های تقویتی زیادی برای توقف ریزش مو وجود دارند که حاوی عصاره های گیاهی هستند که استفاده از آنها را توصیه نمی کنم. چون این محصولات توان قانع کردن علم را تا این لحظه برای رفع ریزش مو نداشته اند.

تلوژن افلوویوم و داروی ماینوکسیدیل

این را به خاطر داشته باشید که اگر ریزش موی شما به دلیل تلوژن افلوویوم باشد بعد از طی شدن دوره ی استرس و رفع شوک های عصبی، موی شما به طور طبیعی به حالت طبیعی باز خواهد گشت و نیاز به مصرف مقدار زیادی پول و سرمایه نخواهد بود. استفاده از داروی ماینوکسیدیل و درجه های پایین لیزر تا اندازه ای می تواند موثر باشد اما در تلوژن افلوویوم حاصل از کووید که به دلیل عفونت و شوک بعد از آن ایجاد می شود استفاده از این درمان ها هنوز بحث برانگیز است. به عنوان مثال درباره ی ماینوکسیدیل اثبات شده است که این دارو در ابتدای مصرف و دوزهای اولیه می تواند باعث تحریک تلوژن افلوویوم شود. پس بهتر است برای مصرف حتما با پزشکتان مشورت کنید. این دارو دارای تاییدیه FDA (گواهینامه بین المللی) در درمان آلوپسی آندروژنیک است اما استفاده قطعی برای درمان تلوژن افلوویوم هنوز کاملا اثبات نشده است.

مراجعه به پزشک متخصص

پس مراجعه به متخصص را در اولویت قرار دهید و به این موضوع توجه کنید که اگر پزشک شما قادر به ارزیابی دلیل اصلی ریزش مو نبود، حتما به پزشک دیگری مراجعه کنید. چون شما برای درمان قطعی باید دلیل اصلی ریزش خود را بدانید و این بدیهی ترین کاری است که یک متخصص می تواند انجام دهد. این را به یاد داشته باشید که تشخیص درست درمان قطعی را به همراه خواهد داشت.

کیفیت خواب خود را ارتقاء دهید

در مرحله ی بعد تلاش کنید روی کیفیت خوابتان تمرکز کنید چون خواب خوب و کافی می تواند به برگشت رشد موهایتان به چرخه ی طبیعی کمک شایانی کنید. قدرت خواب خوب را دست کم نگیرید و تلاش کنید یک برنامه ی روتین و منظم برای خوابتان داشته باشید. چون همان طور گفتیم اختلال در خواب باعث آزاد شدن موادی می شود که سوخت های اصلی برای ریزش مو و تلوزن افلوویوم هستند.

بنابراین، تاثیر آرامش روح و روان و خواب باکیفیت را بر زیبایی پوست و مو را نادیده نگیرید. به خودتان به چشم یک پروژه نگاه کنید و بهترین اقدامات را برای بهبود کیفیت پروژه تان انجام



دهید.