

عوامل اصلی ریزش مو از نگاهی دیگر
دکتر فرناز فضلعلی - ریزش مو یکی از اتفاق هایی است که تقریباً برای همه آزاردهنده است. در این مقاله می خواهم درباره عوامل اصلی ریزش مو صحبت کنم.

1. متأسفانه یکی از دلایل اصلی ریزش موی شما ژنتیک است که هم در مردان و البته در خانم ها با عنوان آلوپسی آندروژنیک شناخته می شود. ممکن است فقط الگوی ریزش در خانم ها و آقایان متفاوت باشد. در خانم ها معمولاً ریزش مو متمرکز بر

روی سر است و در آقایان در خط رویش مو اتفاق می افتد. در خانم ها معمولا در دوران یائسگی ریزش مو خیلی شدید می شود و در بعضی دیگر خیلی زودتر ریزش مو شروع می شود. تغییرات هورمونی می توانند باعث شوند که فولیکول های مو نسبت به هورمون آندروژن حساس تر شوند و در نتیجه ریزش اتفاق بیفتد.

2. زایمان در خانم ها، دلیل دیگر ریزش موی شدید می باشد. حال به بررسی دلیل این موضوع بپردازیم. موهای روی سر ما در مراحل مختلفی از رشد قرار دارند. بیش تر موها در مرحله

رشد یا همان آناژن قرار دارند. سپس وارد مرحله استراحت می شوند و سپس ریزش شروع می شوند. در دوران بارداری میزان هورمون استروژن افزایش می یابد و این هورمون باعث می شود حجم زیادی از مو وارد مرحله رشد می شود. به خاطر همین در دوران بارداری شما متوجه می شوید رشد موهایتان خیلی زیاد شده و آن ها به شدت ضخیم شده اند. بعد از این که شما بچه را به دنیا می آورید، هورمون ها دوباره به جایگاه اصلی خود برمی گردند و وارد مرحله تلوژن می شوند که به نام تلوژن افلوویوم شناخته می شود و این همان پدیده ای

هست که خیلی از خانم ها بعد از بارداری ریزش موی شدید را تجربه می کنند. این اتفاق ممکن است مدت زمان زیادی طول بکشد و البته فرد به فرد متفاوت خواهد بود و البته با گذشت زمان این ریزش به حالت نرمال باز خواهد گشت.

3. عامل بعدی در ریزش مو می تواند شروع و یا قطع قرص های ضد بارداری باشد که معمولا ترکیبی از پروژسترون و استروژن می باشد. البته هستند روش ها و قرص های ضد بارداری که فقط شامل پروژسترون می باشند. به هر نحوی که این ها تغییر کند

می تواند بر روی چرخه رشد مو تاثیر بگذارد و در نتیجه شما تلوژن افلوویوم یا ریزش شدید مو را تجربه کنید و معمولا این اتفاق سه ماه بعد از شروع تغییر می افتد. اتفاقی که گاهی می افتد زن های باردار بعد از به دنیا آمدن بچه وارد مرحله تلوژن افلوویوم می شوند و سپس به قرص های ضد بارداری روی می آورند.

4. مصرف قرص های تنظیم فشار مانند پروپرانولول می تواند روی ریزش مو تاثیر گذار باشد. معمولا مردم این قرص ها را به عنوان ضد اضطراب و ضد افسردگی

مصرف می کنند و در حقیقت جزو
بتا بلاکرها هستند. این ها می
توانند شروع کننده تلوژن
افوویوم باشند. کلا استروئیدها
می توانند بر روی چرخه رشد مو
تاثیر بگذارند و باعث ریزش مو
شوند زمانی که شما آن ها را
شروع می کنید و یا به پایان می
برید.

5. مصرف قرص راکوتان خود می
تواند عامل ریزش مو باشد زیرا
می تواند باعث آغاز تلوژن
افلوویوم باشد. اما در نظر
داشته باشید که این ریزش دائمی
نیست و پس از گذشت مدتی برطرف
می شود.

6. داروهایی که برای تشنج مصرف می شوند مانند کاربامازپین، فنیتوئین، والپروئیک اسید می تواند باعث ریزش شوند. خیلی از افراد از این داروها برای درمان "میگرن" استفاده می کنند. همچنین شیمی درمانی خود یکی از دلایل ریزش مو می باشد. افراد با آغاز شیمی درمانی وارد بحران آناتژن افلوویوم می شوند که با تلوزن افلوویم کاملاً متفاوت است. این بحران بر روی قشر وسیع موها که در مرحله آناتژن هستند تاثیر می گذارد. همچنین استرس شیمی درمانی خود عامل مهم دیگری در ریزش مو می باشد. موها بعد از این مرحله و

رشد دوباره بسیار نازک تر هستند.

7. عامل مهم بعدی در ریزش مو می تواند کمبود مواد مغذی باشد. کمبود آهن و یا آنمی یکی از دلایل ریزش مو می تواند باشد.

8. عامل مهم بعدی کمبود ویتامین D است. استفاده از این ویتامین را در برنامه خود قرار دهید.

9. همچنین کمبود زینک عامل مهم بعدی در ریزش مو محسوب می شود و همچون دیگر ویتامین های یاد شده در این نوشتار؛ باید آن را

در سبب مصرف ویتامین ها قرا
داد.