

# مهم ترین علل ریزش مو در خانمها

18 تیر 1402

ریزش مو در خانم ها امری شایع است، اما در بعضی افراد شدیدتر است. ریزش 50 تا 100 تار مو در روز اتفاق طبیعی است، زیرا هنگام رشد موی جدید بعضی موها میریزند. کم پشت شدن مو در خانم ها زمانی اتفاق میافتد که تعداد موهایی که رشد میکنند از موهای ریخته شده کمتر باشد. در واقع ریزش مو و کم پشتی مو دو مسئله جدا هستند ، نام پزشکی کم پشتی مو آلوپسیا است.

## چرخه رشد مو شامل سه مرحله است.

مرحله آناتژن که مرحله رشد مو است بین دو تا هشت سال زمان می برد. این مرحله هشتاد تا نود درصد موهای شما را در بر میگیرد. مرحله کاتازن مرحله ای است که در آن پیاز مو تحلیل می رود و دو یا سه هفته طول میکشد.

مرحله آخر یعنی تلوزن مرحله استراحت مو است که دو تا چهار ماه طول میکشد و در پایان این دوره مو شروع به ریزش میکند.

بسیاری از مردم فکر میکنند کم پشتی مو تنها در آقایان اتفاق میافتد، اما تحقیقات نشان میدهد بیش از 50 درصد خانم ها کم پشتی مو را تجربه میکنند. مهم ترین علت کم پشتی موی در زنان الگوی ریزش موی زنانه است . هر خانمی ممکن است با کم پشتی مو مواجه شود، اما در خانم های بالای 40 سال که به تازگی زایمان کرده اند، خانم هایی که شیمی درمانی شده اند، از رنگ های شیمیایی یا داروهای خاص استفاده کرده اند و... این امر شایع تر است.

## چندی از شایع ترین علت های ریزش مو، عبارتند از:

**مدل موی نادرست از علت های ریزش مو:**

بستن موها به شکلی که باعث کشیدن ریشه مو شود میتواند عامل کم پشتی مو باشد. این نوع کم پشتی طاسی کششی یا انقباضی نام دارد. اگر پیاز مو آسیب ببیند کم پشتی دائمی میشود.

## استرس زیاد یا شوک دلیل ریزش مو زنان:

استرس، شوک و عواملی مانند کاهش وزن ناگهانی، عمل جراحی، بیماری یا بچه دار شدن میتواند کم پشتی موقت ایجاد کند. به این نوع کم پشتی تلوزن افلوویوم میگویند که در مرحله تلوزن اتفاق میافتد.

## شیمی درمانی، رادیوتراپی و دیگر داروها از علت های ریزش مو:

کم پستی ناشی از این عوامل، ناگهانی و در همه نقاط بدن اتفاق می افتد. این نوع کم پستی آنژن افلوویوم نام دارد و در مرحله رشد موها اتفاق میافتد.

در بعضی موارد که پیاز مو آسیب می بیند این نوع کم پستی دائمی میشود. آلوپسیا آره آتا نوعی بیماری پوستی خودایمنی است که موجب طاسی وصله ای می شود و معمولا دائمی نیست.

## کم کاری تیروئید از دلایل ریزش مو:

طاسی ناگهانی میتواند از عوارض مشکلات تیروئیدی باشد که در این مورد علاوه بر کم پشت شدن مو، ریزش مو، خشک و زبر شدن و پیچیدن آن نیز اتفاق میافتد.

این نوع طاسی هنگامی که هورمون های بدن متعادل شوند به آرامی متوقف میشود؛ اما در بعضی موارد حتی پس از درمان نیز طاسی ادامه مییابد به خصوص اگر از داروی درمان تیروئید (ووتیروکسین) استفاده می کنید. اگر این مشکل برایتان پیش آمده به پزشکی که تجربه درمان این بیماری را دارد مراجعه کنید.



## تلوژن افلووین (ریزش ناگهانی):

برخی از خانم ها به صورت موقت و ناگهانی دچار ریزش موناگهانی می شوند که ه این ریزش مو تلوژن افلووین می گویند . از علل مهم این نوع ریزش مو استرس یا جراحی های مهم، کاهش وزن شدید و... است و که تا دو ماه بعد از بیماری ادامه می یابد.

## سوءتغذیه از علت های ریزش مو زنان:

یکی دیگر از علت های ریزش مو سوءتغذیه است. همانگونه که در بخش سلامت پوست و مو در نمناک گفته ایم سوءتغذیه باعث کمبود مواد پروتئینی و اسید های چرب ضروری ، کمبود ویتامین ها می شود بنابراین همه این عوامل سبب ریزش مو خواهد شد . عدم دسترسی به مواد غذایی و یا گرفتن رژیم غذایی غیر اصولی سبب سوء تغذیه و در پی آن ریزش مو می شود که قابل پیشگیری و درمان است.

## رژیم لاغری از دلایل ریزش مو:

کمبود مواد غذایی از دلایل دیگر ریزش مو در خانم ها است. بسیاری از خانم ها برای لاغر شدن رژیم های غیراصولی را به کار می برند که باعث می شود بدن دچار کمبود مواد غذایی شده و موها ریزش پیدا کند. افراد گیاهخوار به دلیل عدم اطلاع کافی در زمینه چگونگی مصرف غذاهای گیاهی و عدم مصرف مواد غذایی حیوانی دچار کمبود پروتئین، روی، آهن، اسیدهای آمینه ضروری، ویتامین های گروه B و... می شوند.

## کمبود روی و سلنیم از دلایل ریزش مو زنان:

کمبود روی و سلنیم با ایجاد کم کاری تیروئید یا خودایمنی تیروئید میتواند عامل کم پشتی مو باشد.

## فقر آهن یا لیزین از دلایل ریزش مو زنان:

طبق یک تحقیق، 90 درصد از خانم هایی که از کم پشتی مو رنج میبرند، درگیر فقر آهن و لیزین (نوعی آمینو اسید) هستند. لیزین به جا به جایی آهن در بدن کمک میکند که موجب سوخت و ساز بدن است. غذاهای پروتئین دار مانند گوشت، مرغ، سبوس، تخم مرغ، پنیر (مخصوصا پارامزان) و بعضی ماهی ها مانند ساردین بهترین منبع لیزین هستند.

## سطح پایین فریتین در بدن:

برای رشد مجدد موها سطح فریتین (مهم ترین شاخص آهن در بدن) باید حداقل 40 باشد و در حالت عادی 70 یا 80. همچنین برای افزایش آهن بدن میتوانید از قرص آهن استفاده کنید اما باید مراقب باشید آهن بدنتان بیش از حد نیاز نشود.

## کمبود پروتئین از علت های ریزش مو زنان:

اگر در برنامه غذایی خود به اندازه کافی پروتئین وجود ندارد در معرض خطر کم پشتی مو هستید و باید از ماهی، سبزیجات، گوشت، تخم مرغ و کینوا استفاده کنید.