

چرا ریزش مو بر سلامت روان زنان تاثیر می‌گذارد؟

26 مهر 1403

طبق گزارش اداره بهداشت ملی بریتانیا (NHS) هر روز، بیشتر ما بدون این که متوجه شویم، بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهیم اما وقتی ریزش موی سر زنان شدت می‌گیرد، سلامت روان آنان را به خطر می‌اندازد.

یک سوم زنان در طول زندگی خود به نوعی ریزش مو را تجربه می‌کنند، با این حال یک مساله پیچیده که کمتر مورد تحقیق قرار می‌گیرد این است که این پدیده سلامت روانی زنان را به مخاطره می‌اندازد.

بهداشت نیوز در خبری نوشت: هدر که یک نویسنده ۳۲ ساله است، تجربه خود را برای یورونیوز این گونه روایت می‌کند: «موهای من همیشه کم پشت بود ولی در تابستان سال ۲۰۲۰ متوجه ریزش سریع آن شدم. ناگهان در آینه حمام و زیر تابش نور متوجه انعکاس نور روی پوست سرم شدم.»

او می‌افزاید: «از آن زمان به بعد حس می‌کنم که فرد دیگری شده‌ام. هر چند که بارها به این فکر کرده‌ام که این فقط یک ریزش مو است و خیلی مهم نیست ولی گویا قادر نیستم که اعتماد بنفس سابق را دوباره احیا کنم.»

طبق بررسی دانشگاه هاروارد، تقریباً یک سوم زنان در طول زندگی خود نوعی از ریزش مو را تجربه می‌کنند که به عنوان آلوپسی (Alopecia) شناخته می‌شود که علل متفاوتی دارد. این نرخ در میان زنان یائسه به دو سوم افزایش می‌یابد.

دکتر زینب لفتاح، متخصص پوست در مرکز Healthcare UK The Shard به یورونیوز گفت: «بیشتر تحقیقات مربوط به ریزش مو به دلیل شیوع بالا در مورد مردان انجام می‌شود.»

او افزود: «به همین دلیل، تاکید بیشتری بر درک مکانیسم‌های هورمونی خاص مردان و توسعه روش‌های درمانی مختص مردان هدف نخست تحقیقات بوده است. غافل از این که ریزش مو در میان زنان که می‌تواند شایع‌تر و پیچیده‌تر باشد و عوامل مختلف هورمونی و محیطی در آن نقش داشته باشد؛ مسائلی که کمتر مورد توجه محققان بوده است.»

در سال‌های اخیر و با گسترش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، شیوع ریزش مو در زنان با درمیان گذاشتن این مساله در گروه‌های مختلف، آشکارتر از گذشته شده است.



انتشارات رویای آبی

هدر به عضویت گروه‌هایی در شبکه‌های اجتماعی درآمده که برخی از آنها ۵۶ هزار عضو دارد و به نظرش گفتگو در مورد مشکل مشترکی مثل ریزش مو در وهله نخست می‌تواند آرامش‌بخش باشد ولی حضور بیش از حد در این گروه‌ها نیز آسیب‌های روانی خاص خود را دارد چرا که به دلیل عدم کشف راه‌حل، احساس ناامیدی افزایش می‌یابد.

طبق گزارش اداره بهداشت ملی بریتانیا (NHS) هر روز، بیشتر ما بدون این که متوجه شویم، بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهیم.

هنگامی که ریزش مو شدیدتر می‌شود، معمولاً نقش ابتلا به یکی از سه بیماری اصلی پررنگ می‌شود که هر کدام دارای محرک‌ها و گزینه‌های درمانی متفاوتی هستند.

شایع‌ترین آن آلوپسی آندروژنیک یا ریزش مو با الگوی زنانه است که بر اثر آن، فولیکول‌های مو کوچک می‌شود و مانع از رشد موهای جدید می‌شود. موهای جدیدی هم رشد می‌کند، ضعیف و نازک به نظر می‌رسد.

تغییرات هورمونی، مانند آغاز دوره یائسگی یا اختلالات تیروئیدی از عوامل بروز این نوع از ریزش مو است. البته دکتر لفتاح معتقد است که اغلب یک مولفه ژنتیکی نقش پررنگی را ایفا می‌کند.

تلوژن افلوویوم یک شکل موقت از ریزش مو است که ناشی از تجربه یک رویداد استرس‌زا مانند بیماری، کاهش سریع وزن یا بارداری است. البته هنگامی که عامل استرس‌زا برطرف شد، موها باید دوباره رشد کنند.

وضعیت سوم، آلوپسی آرناتا است که یک بیماری خودایمنی است.

دکتر لفتاح گفت: «سیستم ایمنی به اشتباه به فولیکول‌های مو حمله می‌کند و منجر به ریزش ناگهانی مو در دسته‌های کوچک و گرد روی پوست سر یا سایر قسمت‌های بدن می‌شود.»