

عنوان: ریزش مو اتفاقی نیست؛ نگاهی علمی و ساده به دلایل اصلی

مقدمه

ریزش مو از آن دست مسائلی است که تقریباً همه در مقطعی از زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند. گاهی در دوران جوانی و گاهی پس از استرس‌های شدید، بیماری‌ها یا تغییرات هورمونی، متوجه می‌شویم موهایمان دیگر مثل قبل نیستند. شاید روی بالش، در حمام یا هنگام شانه کردن موها، رشته‌های بیشتری را ببینیم. همین اتفاق ساده، می‌تواند احساس نگرانی یا حتی کاهش اعتماد به نفس ایجاد کند.

اما باید بدانیم که ریزش مو پدیده‌ای تصادفی نیست. بدن انسان هیچ واکنشی را بدون علت نشان نمی‌دهد. ریزش مو، در واقع علامتی از یک تغییر درون بدن است؛ تغییری که می‌تواند از سبک زندگی تا وضعیت تغذیه، از استرس تا اختلالات ژنتیکی و هورمونی متغیر باشد.

مو چگونه رشد می‌کند؟

هر تار مو از فولیکولی در زیر پوست سر رشد می‌کند. فولیکول‌ها واحدهای زنده‌ای هستند که عملکردشان به تغذیه، گردش خون، هورمون‌ها و ژنتیک بستگی دارد.

چرخه رشد مو سه مرحله دارد:

۱. مرحله رشد (آنژن): در این فاز مو به‌طور مداوم رشد می‌کند و ممکن است ۲ تا ۷ سال طول بکشد.
 ۲. مرحله انتقال (کاتژن): رشد مو متوقف می‌شود و فولیکول وارد فاز استراحت کوتاه می‌گردد.
 ۳. مرحله ریزش (تلوژن): موی قدیمی می‌افتد تا جای خود را به موی جدید بدهد.
- به‌طور طبیعی، هر انسان روزانه بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهد. این میزان طبیعی است. اما وقتی ریزش بیش از این شود، یا موها نازک‌تر، کم‌پشت‌تر یا شکننده‌تر شوند، باید علت را جست‌وجو کرد.

دلایل اصلی ریزش مو

۱. نقش ژنتیک؛ سرنوشت فولیکول‌ها

شایع‌ترین نوع ریزش مو، آلوپسی آندروژنتیک است؛ نوعی ریزش موی ارثی که معمولاً در مردان و گاهی در زنان رخ می‌دهد. این نوع ریزش مو در اثر حساسیت فولیکول‌ها به هورمونی به نام دی‌هیدروتستوسترون (DHT) اتفاق می‌افتد. DHT باعث می‌شود فولیکول‌ها کوچک‌تر شوند و در نتیجه، موهای جدید نازک‌تر و کوتاه‌تر رشد

کنند. در نهایت، فولیکول غیرفعال می‌شود و رشد مو متوقف می‌گردد. این فرایند ممکن است به تدریج در طول سال‌ها رخ دهد. خبر خوب این است که درمان‌هایی مثل ماینوکسیدیل (موضعی) و فیناستراید (خوراکی در مردان) می‌توانند روند کوچک شدن فولیکول‌ها را کند یا متوقف کنند. اگر درمان زود آغاز شود، حتی امکان بازگشت رشد مو وجود دارد.

۲. نقش هورمون‌ها؛ تعادل ظریف در بدن

هورمون‌ها کنترل‌کننده‌ی بسیاری از عملکردهای بدن هستند. هر گونه اختلال در تعادل هورمونی می‌تواند رشد مو را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین، هرگونه تغییر هورمونی باید تحت نظر پزشک بررسی شود، چرا که موها مستقیماً از وضعیت غدد درون‌ریز تأثیر می‌پذیرند.

- اختلالات تیروئید: کم‌کاری یا پرکاری تیروئید باعث نازک شدن و ریزش مو می‌شود.
- یائسگی و زایمان: تغییرات سطح استروژن می‌تواند باعث ریزش موقت یا دائمی شود.
- سندروم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS): افزایش آندروژن‌ها در زنان باعث ریزش مو در فرق سر و گاهی رشد موهای زائد می‌شود.
- استفاده از داروهای ضدبارداری یا تغییرات هورمونی ناگهانی: می‌تواند تعادل هورمونی را برهم زند و باعث ریزش مو گردد.

۳. تغذیه؛ سوخت حیاتی برای رشد مو

سلامت مو مستقیماً با وضعیت تغذیه ارتباط دارد. بدن برای ساخت تار مو به مواد مغذی گوناگونی نیاز دارد، از جمله:

- پروتئین: ماده اصلی تشکیل‌دهنده مو. کمبود پروتئین باعث کندی رشد و شکنندگی موها می‌شود.
- آهن: نقش مهمی در اکسیژن‌رسانی به فولیکول‌ها دارد. کمبود آن یکی از شایع‌ترین علل ریزش مو در زنان است.
- روی و سلنیوم: برای بازسازی سلول‌های مو ضروری هستند.
- ویتامین D: به تقویت فولیکول و رشد مو کمک می‌کند.
- بیوتین و ویتامین‌های گروه B: در تولید کراتین نقش دارند.

رژیم‌های لاغری شدید، گیاه‌خواری بدون برنامه یا تغذیه‌ی ناسالم می‌تواند باعث ریزش مو شوند. در بسیاری از افراد، تنها با اصلاح تغذیه، ریزش مو به‌طور طبیعی کاهش می‌یابد.

۴. استرس و ریزش مو؛ پیوند ذهن و بدن

استرس‌های روحی و جسمی، یکی از مهم‌ترین علل موقتی ریزش مو هستند. در شرایط استرس شدید، بدن برای صرفه‌جویی در انرژی، فرآیندهای غیرضروری مانند رشد مو را کاهش می‌دهد.

سه نوع ریزش موی مرتبط با استرس وجود دارد:

- تلوزن افلوویوم: موها زودتر از موعد وارد فاز ریزش می‌شوند.
- تریکوتیلومانیا: اختلالی روانی که فرد ناخودآگاه موهایش را می‌کند.
- آلوپسی آره‌آتا: بیماری خودایمنی که در اثر استرس تشدید می‌شود.

مدیریت استرس، خواب کافی، فعالیت بدنی منظم، یوگا و مراقبه از روش‌های طبیعی برای کنترل این نوع ریزش هستند.

۵. بیماری‌های جسمی؛ زبان بدن در موها

موها یکی از نخستین بخش‌هایی از بدن هستند که از بیماری‌های داخلی تأثیر می‌پذیرند.

- دیابت: با اختلال در جریان خون و تغذیه فولیکول‌ها باعث ریزش می‌شود.
- کم‌خونی: اکسیژن‌رسانی ناکافی باعث ضعیف شدن موها می‌شود.
- بیماری‌های خودایمنی (مانند لوپوس یا آلوپسی آریاتا): سیستم ایمنی به فولیکول حمله می‌کند.
- بیماری‌های کبد و کلیه: دفع ناکامل سموم می‌تواند فولیکول‌ها را تخریب کند.

در این موارد، درمان ریشه‌ای بیماری، نخستین گام برای بازگرداندن سلامت مو است.

۶. داروها و درمان‌های پزشکی

برخی داروها می‌توانند ریزش مو را به‌عنوان عارضه جانبی ایجاد کنند. داروهای ضدافسردگی، شیمی‌درمانی، ضدانعقادها، داروهای فشار خون و حتی برخی از داروهای هورمونی از جمله این موارد هستند. در بیشتر مواقع، پس از قطع یا تغییر دارو، رشد مو دوباره آغاز می‌شود. اما تشخیص علت باید حتماً توسط پزشک انجام شود.

۷. سبک زندگی؛ مراقبت یا غفلت

سبک زندگی روزمره تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت مو دارد. مصرف دخانیات، کم‌خوابی، رژیم غذایی پر از چربی و قند، یا استفاده بیش از حد از وسایل حرارتی مانند سشوار و اتوی مو، می‌تواند به تدریج فولیکول‌ها را تخریب کند. علاوه بر این، مدل‌های تنگ و کشیده‌ی مو (دم‌اسبی محکم، بافت‌های سنگین و...) نیز می‌توانند موجب

ریزش موی کششی شوند. برای پیشگیری از این آسیب‌ها باید به موها همان‌قدر توجه کنیم که به پوست یا قلب‌مان می‌کنیم.

تفاوت ریزش مو در زنان و مردان

در مردان، الگوی ریزش معمولاً از جلوی سر یا فرق شروع می‌شود و به‌مرور گسترش می‌یابد. در زنان اما معمولاً موها به‌صورت یکنواخت نازک می‌شوند و به ندرت طاسی کامل دیده می‌شود. هورمون‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در این تفاوت دارند. زنان به دلیل وجود استروژن، کمتر دچار ریزش شدید می‌شوند، اما تغییرات هورمونی (مانند دوران یائسگی یا بارداری) می‌تواند تعادل را بر هم بزند.

تشخیص علمی؛ اولین گام درمان

برای تشخیص علت ریزش مو، پزشک متخصص پوست باید سابقه پزشکی، رژیم غذایی، داروها و استرس‌های اخیر را بررسی کند. آزمایش خون برای بررسی کم‌خونی، تیروئید، ویتامین D، روی، آهن و هورمون‌ها درخواست دهد. در صورت نیاز از تریکوسکوپی (بررسی پوست سر با میکروسکوپ) یا بیوپسی پوست سر استفاده کند.

نتیجه‌گیری

ریزش مو پدیده‌ای است که در ظاهر ساده، اما در واقع بازتابی از وضعیت درونی بدن است. هر تار مو پیامی دارد، پیامی از تعادل یا بی‌تعادلی. شناخت علت، نخستین گام در مسیر درمان است. به جای نگرانی یا درمان‌های عجولانه، باید با دقت به بدن گوش دهیم. در بسیاری از موارد، با تغذیه درست، کنترل استرس، خواب کافی و مراقبت اصولی از موها، می‌توان رشد طبیعی را بازیابی کرد.

منابع

Male and Female Pattern Hair Loss: A Clinical Review

Telogen Effluvium: A Comprehensive Review

Telogen Effluvium: A Review." Journal of Clinical and Diagnostic Research

Oxidative Stress in Ageing of Hair." International Journal of Trichology

The Role of Vitamins and Minerals in Hair Loss

Alopecia Areata: Update on Pathogenesis and Treatment