



دلایل تعجب آوری که باعث ریزش موهایتان می‌شود!

موهایتان بدون دلیل می‌ریزد؟ شاید علت آن چیزی باشد که هرگز فکرش را نمی‌کردید...

آیا هر روز با دیدن موهای ریخته شده روی بالش یا در حمام نگران می‌شوید؟ در این مجموعه با ۱۰ دلیل غیرمنتظره‌ای آشنا می‌شوید که ممکن است عامل ریزش موهایتان باشند.

به مطالعه این مجله ادامه دهید تا بدانید چرا موهایتان می‌ریزد.

دکتر حسن عسگری

داروهایی که مصرف می‌کنید



داروهای آکنه حاوی ویتامین آ

مقادیر بالای ویتامین آ می‌تواند سیکل رشد مو را مختل کرده و منجر به ریزش شود.



رقیق‌کننده‌های خون

این داروها می‌توانند جریان خون به فولیکول‌های مو را تغییر داده و باعث ریزش مو شوند.



داروهای قلبی و فشار خون

بتابلاکرها و برخی داروهای دیگر می‌توانند روی چرخه رشد موها تأثیر منفی بگذارند.

نگاهی دوباره به عوارض جانبی داروهایی که مصرف می‌کنید بیندازید.

علاوه بر موارد بالا، داروهای افسردگی، نقرس، استروئیدها و برخی آنتی‌بیوتیک‌ها نیز می‌توانند باعث ریزش مو شوند.

اگر متوجه ریزش غیرعادی مو شده‌اید، بدون قطع خودسرانه دارو با پزشک خود مشورت کنید.

تغییرات هورمونی پس از زایمان

وقتی باردار هستید، سطح بالای هورمون‌های استروژن و پروژسترون سیکل طبیعی ریزش مو را متوقف می‌کند. به همین دلیل است که بسیاری از زنان در دوران بارداری موهای **ضخیم‌تر** و **شاداب‌تری** دارند.

1 دوران بارداری

موها در فاز رشد باقی می‌مانند و کمتر می‌ریزند. بسیاری از زنان متوجه پرپشت‌تر شدن موهایشان می‌شوند.

2 ۲-۳ ماه پس از زایمان

با کاهش هورمون‌ها، موهایی که در فاز ریزش قرار نگرفته بودند، همزمان شروع به ریزش می‌کنند.

3 ۶ ماه پس از زایمان

سیکل رشد مو معمولاً به حالت عادی برمی‌گردد و ریزش موی شدید متوقف می‌شود.

این نوع ریزش مو که به آن «**تلوژن افلوویوم**» می‌گویند، موقتی است و نگران‌کننده نیست. صبور باشید و در این دوران از کشیدن و بستن محکم مو خودداری کنید.



کمبود آهن و مواد مغذی ضروری

وقتی سطح آهن خون پایین می‌آید، اکسیژن‌رسانی به فولیکول‌های مو کاهش می‌یابد و این می‌تواند منجر به ریزش مو شود.

کمبود آهن، علاوه بر ریزش مو، علائم دیگری نیز دارد:



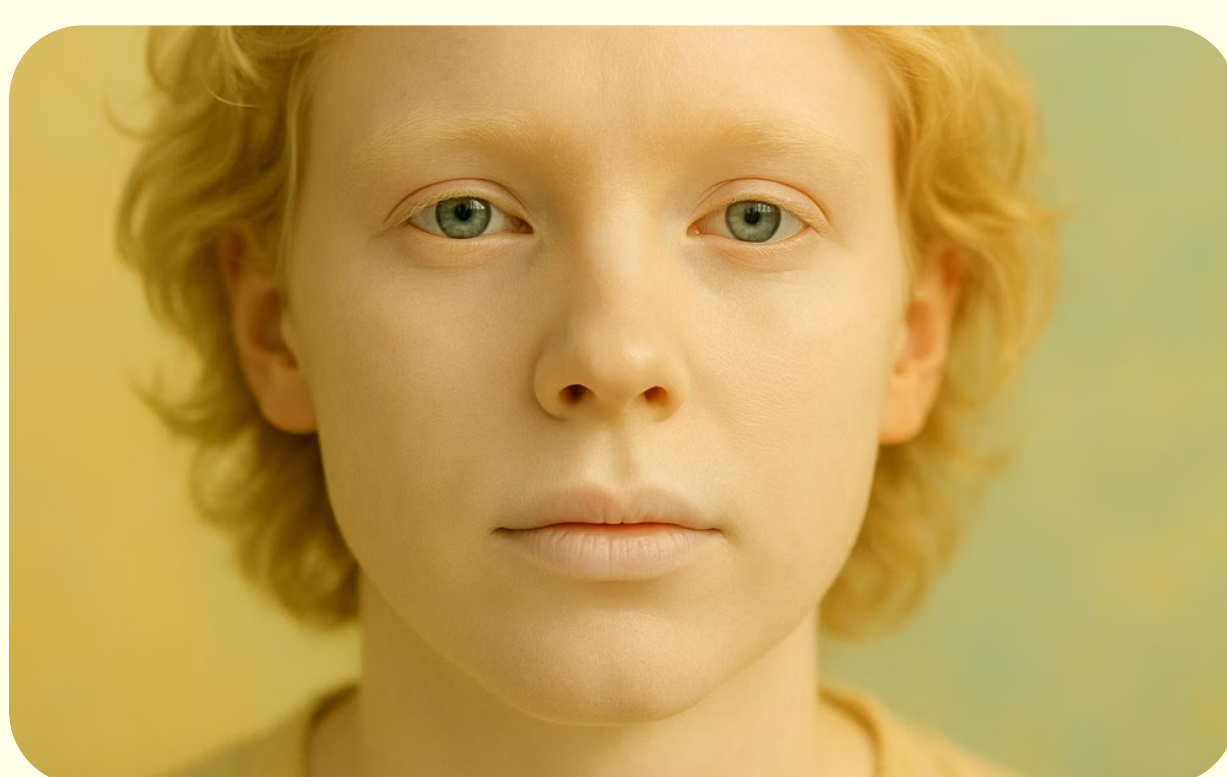
خستگی مداوم

احساس ضعف و بی‌حالی همیشگی، حتی پس از استراحت کافی.



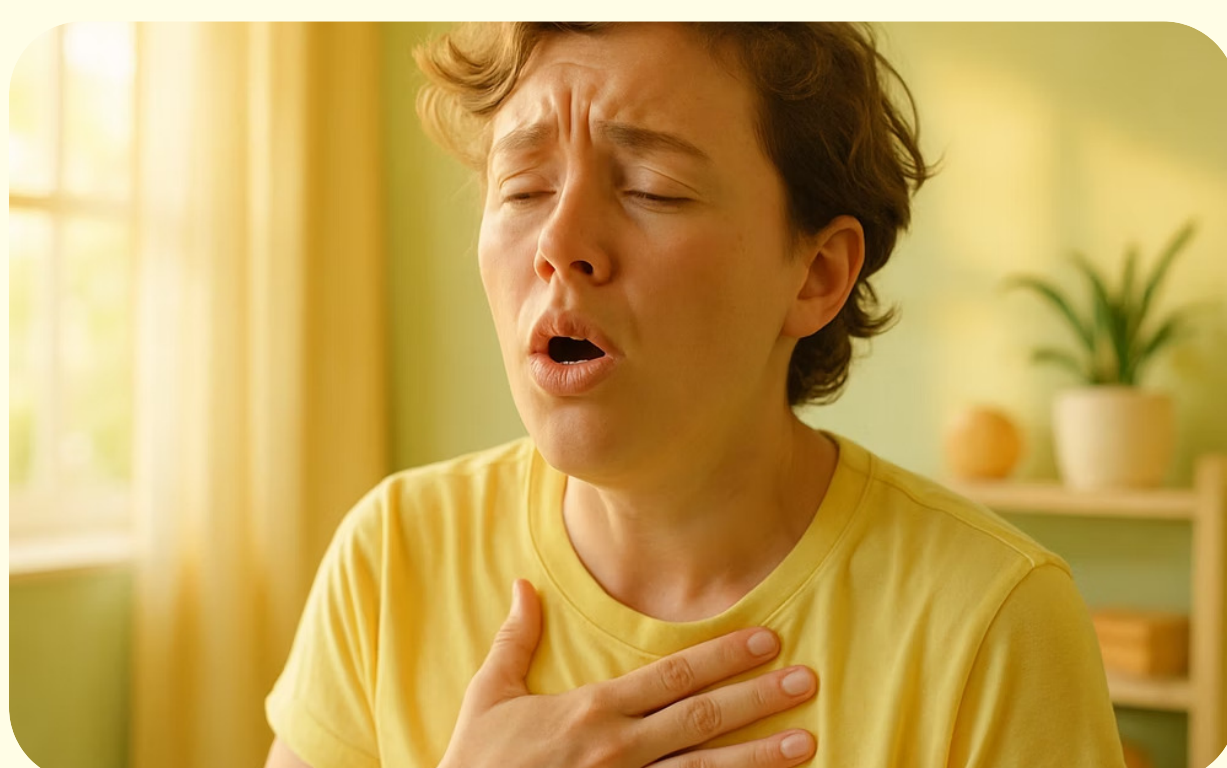
ناخن‌های شکننده

ناخن‌هایی که به راحتی می‌شکنند، پوسته‌پوسته می‌شوند یا ترک می‌خورند.



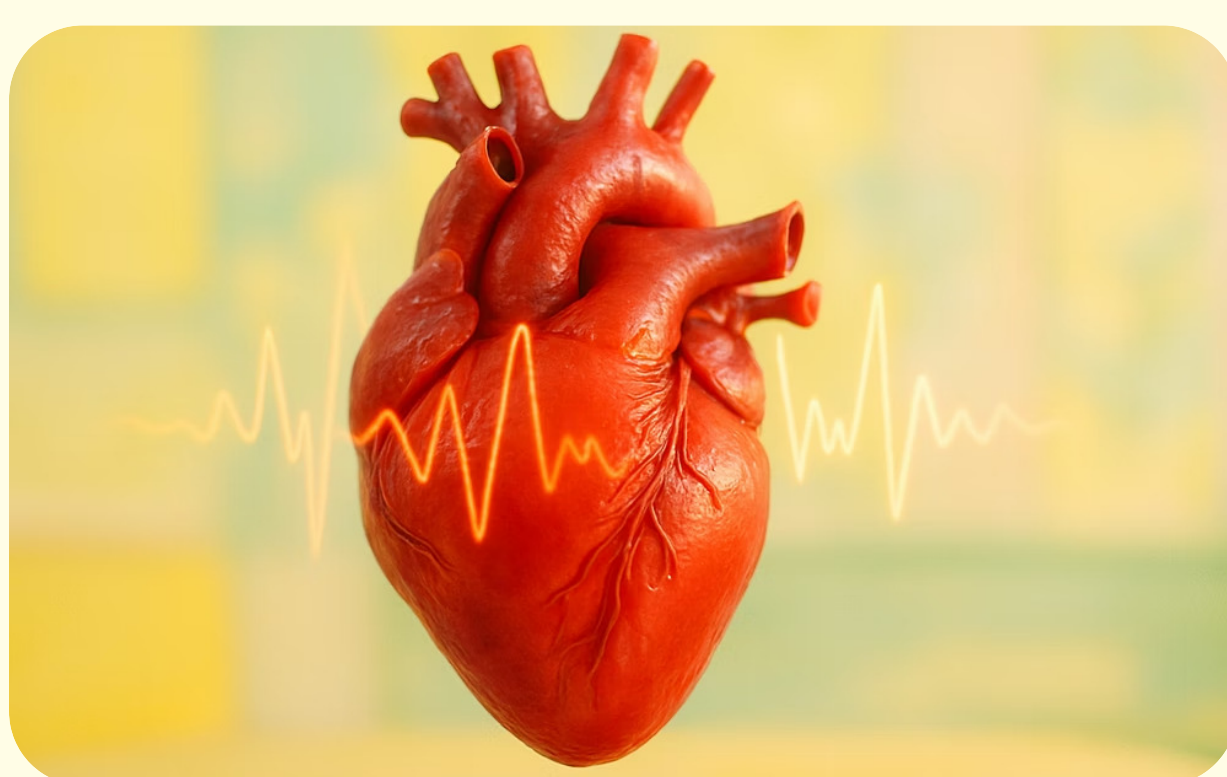
پوست رنگ‌پریده

کاهش رنگ طبیعی پوست و لب‌ها به دلیل کمبود هموگلوبین.



تنگی نفس

احساس نفس‌نفس زدن حتی با فعالیت‌های کم.



ضربان قلب سریع

احساس تپش قلب یا ضربان غیرعادی.



همچنین اگر رژیم کم‌پروتئین دارید، بدن شما برای صرفه‌جویی در پروتئین، رشد مو را متوقف می‌کند. مصرف منظم منابع پروتئینی، آهن و ویتامین‌های گروه B می‌تواند به بهبود سلامت موهایتان کمک کند.



منابع پروتئینی

کمبود پروتئین می‌تواند در ۲-۳ ماه باعث ریزش مو شود. مصرف تخم مرغ، ماهی و حبوبات را افزایش دهید.



منابع غنی آهن

گوشت قرمز، اسفناج، عدس و دانه‌های کدو سرشار از آهن هستند که برای رشد مو ضروری است.

استرس و اضطراب

استرس مزمن می‌تواند باعث سه نوع ریزش مو شود:



آلوپسی آره‌آتا

استرس می‌تواند سیستم ایمنی را تحریک کند تا به فولیکول‌های مو حمله کند و باعث ریزش مو در نواحی گرد شود.



تلوزن افلوویوم

استرس شدید باعث می‌شود موها زودتر وارد فاز استراحت شوند و ۲-۳ ماه بعد به طور ناگهانی بریزند.



تری کوتیلومانیا

برخی افراد هنگام استرس به طور ناخودآگاه یا عمدی موهای خود را می‌کشند یا می‌کنند.

تکنیک‌های مدیریت استرس مانند **مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق** می‌توانند به کاهش استرس و بهبود سلامت مو کمک کنند. در موارد شدید، مشاوره با روانشناس یا روانپزشک توصیه می‌شود.

قرص‌های ضد بارداری و تغییرات هورمونی



تأثیر دوگانه هورمون‌ها

هم شروع و هم قطع مصرف قرص‌های ضد بارداری می‌تواند باعث ریزش مو شود. این به دلیل تغییرات ناگهانی در سطح هورمون‌های بدن است.

اگر سابقه خانوادگی ریزش مو دارید، **حساسیت بیشتری** به این تغییرات هورمونی خواهید داشت.



شروع مصرف

تغییر ناگهانی در سطح هورمون‌ها می‌تواند فولیکول‌های مو را وارد فاز استراحت کند.



مصرف مداوم

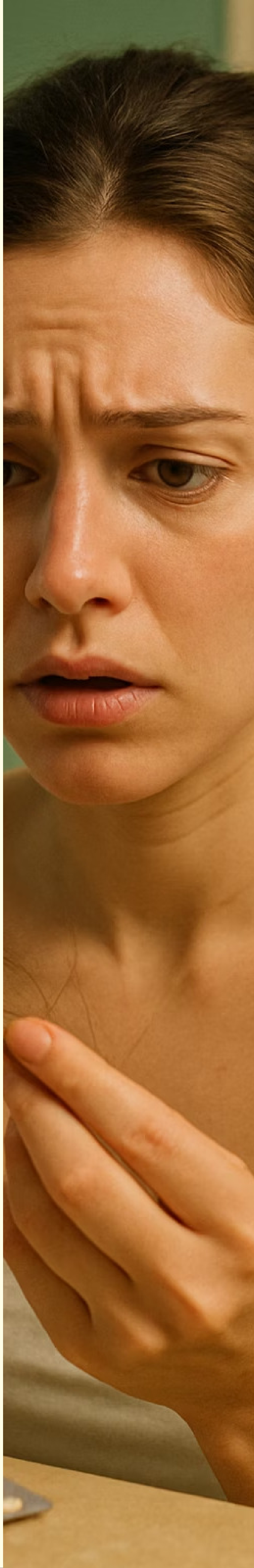
برخی افراد با ادامه مصرف، به تعادل هورمونی می‌رسند و ریزش مو متوقف می‌شود.



قطع مصرف

چند هفته تا چند ماه پس از قطع مصرف، موها می‌توانند دوباره شروع به ریزش کنند.

اگر دچار ریزش مو شده‌اید، با پزشک خود مشورت کنید. او ممکن است گزینه‌های **غیرهورمونی** یا ترکیبات هورمونی متفاوتی را پیشنهاد دهد.



استفاده نادرست و خشن از موها

گاهی اوقات، خودمان بزرگترین دشمن موهایمان هستیم. روش‌های نادرست مراقبت از مو می‌تواند باعث شکستگی و ریزش شود:

حرارت بیش از حد



1

استفاده مکرر از سشوار، اتو و فرکننده مو بدون محافظ حرارتی می‌تواند ساختار مو را تضعیف کرده و باعث آسیب به کوتیکول و ریزش شود.

بافت‌های محکم و کشش مداوم



2

بستن موها به شکل دم اسبی محکم، بافت‌های سفت یا اکستنشن‌های سنگین می‌تواند به آلوپسی کششی منجر شود که در آن موها از ریشه آسیب می‌بینند.

شانه کردن و برس زدن نادرست



3

برس زدن موهای خیس یا استفاده از برس‌های با دندان‌های تیز و شانه کردن موها باعث شکستگی و آسیب می‌شود.

برای کاهش آسیب، از حوله‌های میکروفایبر استفاده کنید، موها را قبل از برس زدن با حوله خشک کنید، و از محصولات محافظت‌کننده حرارتی استفاده کنید. همچنین، مدل موهایتان را گاهی تغییر دهید تا از فشار مداوم بر یک ناحیه جلوگیری شود.



رنگ مو و مواد شیمیایی

مواد شیمیایی موجود در محصولات آرایشی مو می‌توانند ساختار موها را تضعیف کرده و منجر به شکنندگی و ریزش شوند:



رنگ مو

رنگ‌های دائمی حاوی آمونیاک و پراکسید هیدروژن هستند که لایه کوتیکول مو را باز می‌کنند و باعث خشکی و شکنندگی می‌شوند.



دکلره

روشن کردن مو یکی از آسیب‌زاترین فرآیندهاست که پروتئین‌های ساختاری مو را تجزیه می‌کند و باعث پارگی و ریزش می‌شود.



صاف کننده‌های شیمیایی

کراتینه و ریباندینگ با شکستن پیوندهای دی‌سولفیدی مو، آنها را آسیب‌پذیرتر می‌کنند.



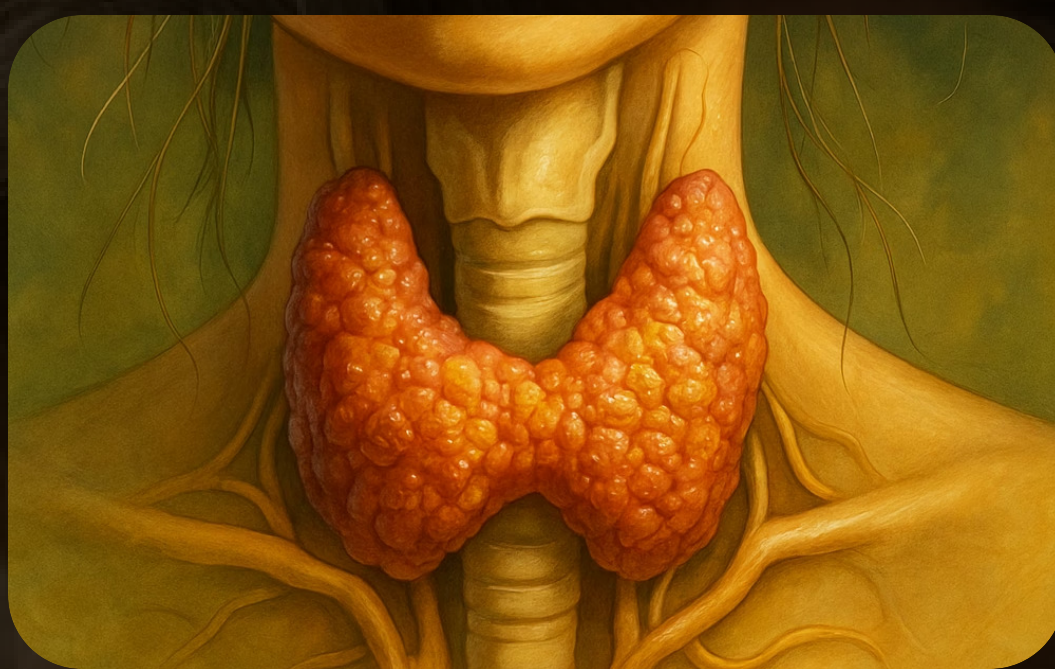
اسپری‌ها و فیکساتورها

استفاده مداوم و شستشوی نامناسب آنها باعث انباشت مواد روی پوست سر و انسداد فولیکول‌ها می‌شود.



توصیه متخصصان: بین رنگ کردن‌ها حداقل ۶-۸ هفته فاصله بگذارید، از محصولات بدون آمونیاک استفاده کنید، و ماسک‌های مرطوب‌کننده عمیق را به برنامه مراقبت از موی خود اضافه کنید. همیشه قبل از استفاده از مواد شیمیایی با متخصص مو مشورت کنید.

بیماری‌ها و مشکلات سلامتی



اختلالات تیروئید

کم کاری یا پرکاری تیروئید می‌تواند متابولیسم سلول‌ها را تغییر داده و باعث ریزش منتشر مو شود. با درمان مشکل تیروئید، ریزش مو معمولاً بهبود می‌یابد.



سندرم تخمدان پلی‌کیستیک

با افزایش هورمون‌های مردانه همراه است که می‌تواند به ریزش موی PCOS (سندرم تخمدان پلی‌کیستیک) منجر شود.



بیماری‌های خودایمنی

لوپوس، پسوریازیس و آلوپسی آره‌آتا مواردی هستند که سیستم ایمنی به فولیکول‌های مو حمله می‌کند.

ریزش مو می‌تواند نشانه بیش از ۳۰ بیماری مختلف باشد. حتی تب بالا، عفونت‌های شدید و آنفولانزا نیز می‌توانند موقتاً چرخه رشد مو را مختل کنند. اگر ریزش موی ناگهانی یا شدید دارید، **حتماً با پزشک متخصص پوست و مو مشورت کنید**. آزمایش‌های خون می‌تواند بسیاری از این مشکلات زمینه‌ای را شناسایی کند.



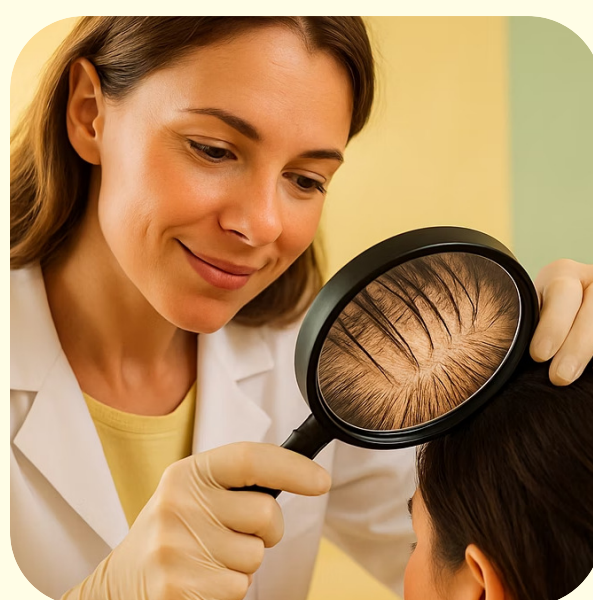
راهکارهای مقابله با ریزش مو

پس از شناخت دلایل ریزش مو، وقت آن است که اقدامات مؤثر انجام دهیم:



مدیریت استرس

استرس خود را از طریق تکنیک‌های آرامش‌بخش مدیریت کنید و خواب کافی داشته باشید تا سلامت کلی بدن و مو بهبود یابد.



مشاوره با متخصص

با متخصص پوست و مو مشورت کنید تا علت دقیق ریزش موی شما مشخص شود و بهترین درمان را دریافت کنید.



پرهیز از آسیب

از حرارت زیاد سشوار و اتو و همچنین مواد شیمیایی خشن مانند رنگ و دکلره قوی روی موهایتان پرهیز کنید.



تغذیه سالم

یک رژیم غذایی غنی از پروتئین، آهن، روی و ویتامین‌های گروه B داشته باشید تا فولیکول‌های مو تقویت شوند.



مدل موی ملایم

به جای بستن محکم موها که باعث کشیدگی و ریزش می‌شود، از روش‌های آرام‌تر و شل‌تر برای آرایش مو استفاده کنید.



محصولات مناسب

از شامپوهای ملایم و محصولات مراقبت از موی متناسب با نوع موی خود استفاده کنید تا از آسیب دیدن آن جلوگیری شود.

به یاد داشته باشید که بهبود سلامت مو زمان می‌برد. صبور باشید و به راهکارهای طبیعی فرصت دهید. این پست را با دوستانی که از ریزش مو رنج می‌برند به اشتراک بگذارید و تجربیات خود را در قسمت نظرات با ما در میان بگذارید. آیا شما هم با هر یک از این دلایل مواجه شده‌اید؟