

### انواع ریزش مو، علت و درمان آن

ریزش مو که به آن آلوپسی (Alopecia) نیز می‌گویند، اختلالی است که در اثر وقفه در چرخه تولید مو ایجاد می‌شود. اگرچه ریزش مو می‌تواند در هر جایی از بدن اتفاق بیفتد، اما اغلب پوست سر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به طور متوسط، پوست سر دارای 100000 تار مو است که هرکدام در چرخه رشد، استراحت، ریزش و بازسازی به سر می‌برند. چرخه رشد مو از سه مرحله تشکیل شده است. در مرحله آناتژن، مو به طور فعال رشد می‌کند. این مرحله ممکن است سال‌ها طول بکشد. در طول مرحله کاتاتژن، رشد مو متوقف می‌شود و مو از فولیکول خود جدا می‌شود. مرحله کاتاتژن حدود 10 روز طول می‌کشد. در مرحله تلوزن، فولیکول به مدت دو یا سه ماه استراحت می‌کند و سپس مو میریزد. مرحله بعدی آناتژن با رشد موی جدید در همان فولیکول شروع می‌شود. در واقع همه ما در طی روند طبیعی از این چرخه، روزانه 50 تا 100 تار مو از دست می‌دهیم.

اگر این چرخه مختل شود یا فولیکول‌های مو آسیب ببینند، موها ممکن است قبل از بازسازی شروع به ریزش کنند. اگرچه ریزش مو ممکن است با ژنتیک فرد مرتبط باشد، اما بسیاری از شرایط پزشکی و رفتاری نیز ممکن است چرخه رشد را مختل کرده و باعث بروز آن شوند. در ادامه به انواع ریزش مو و جزئیات کاملی از هرکدام اشاره خواهیم کرد.

### علائم بارز ریزش مو

ریزش مو بسته به این که چه عاملی باعث وقوع آن می‌شود، می‌تواند به طرق مختلفی ظاهر شود. ممکن است به طور ناگهانی یا تدریجی ظاهر شود و فقط پوست سر یا کل بدن شما را تحت تاثیر قرار دهد. از نظر پزشکان، ریزش بیش از 100 تار مو در روز و ادامه این روند برای حداقل یک هفته می‌تواند یک هشدار باشد. به‌خصوص اگر باعث عقب‌نشینی خط رویش مو در جلو سر شود. در مواردی مانند ریزش مو سکه‌ای فقط نواحی خاصی از سر یا بدن دچار ریزش مو می‌شوند، گاهی درد، تورم و قرمزی نیز در این نواحی قابل مشاهده هستند. احتمال ریزش مو سکه‌ای در زنان و مردان سنین مختلف وجود دارد.

### علت بروز انواع ریزش مو

همان طور که ذکر شد، افراد معمولاً روزانه 50 تا 100 تار مو از دست می‌دهند. این مساله قابل توجه نیست زیرا موهای جدید در همان زمان در حال رشد هستند. ریزش مو زمانی اتفاق می‌افتد که موهای جدید جایگزین موهای ریخته شده نشوند. از عوامل موثر در بروز این اختلال می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- **سابقه خانوادگی (وراثت).** شایع‌ترین علت ریزش مو یک بیماری ارثی به نام آلوپسی آندروژنیک است که با افزایش سن بروز می‌کند. این بیماری طاسی با الگوی مردانه یا طاسی با الگوی زنانه نامیده می‌شود.
- **تغییرات هورمونی و شرایط پزشکی.** تغییرات هورمونی به دلیل بارداری، زایمان، یائسگی و مشکلات تیروئید می‌تواند باعث ریزش موی دائم یا موقت شود. بیماری‌های پزشکی شامل آلوپسی آره‌آتا، عفونت پوست سر و اختلال روانی تریکوتیلومانیا (کندن وسواسی مو) نیز در ریزش مو موثر هستند.
- **داروها و مکمل‌ها.** ریزش مو می‌تواند یکی از عوارض جانبی مصرف برخی داروها مانند داروهایی که برای درمان سرطان، آرتزیت، افسردگی، مشکلات قلبی، نقرس و فشار خون بالا استفاده می‌شوند، باشد.
- **پرتودرمانی سر.** ممکن است پس از پایان این دوره درمانی موها مانند قبل رشد نکنند.
- **اتفاق بسیار استرس‌زا.** بسیاری از افراد چندین ماه پس از یک شوک فیزیکی یا احساسی، ریزش مو را تجربه می‌کنند. خوشبختانه این مساله موقتی است.
- **آرایش بیش از حد مو.** استفاده زیاد از وسایل حرارتی برای آرایش مو، کراتینه و ابریشم‌سازی مو یا بستن مداوم مو به صورت دم اسبی می‌تواند باعث نوعی ریزش مو به نام آلوپسی کششی شود.

### با انواع ریزش مو بیشتر آشنا شوید

طبق آخرین دستورالعمل پزشکی ارائه شده، از انواع ریزش مو می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

### آلوپسی آندروژنتیک (Androgenetic Alopecia)

آلوپسی آندروژنتیک که معمولاً به عنوان ریزش مو با الگوی مردانه یا ریزش موی زنانه شناخته می‌شود، ارثی است و می‌توان آن را با دارو یا جراحی کاشت مو کنترل کرد. شیوع بالایی دارد و از نظر پزشکان یکی از علل اصلی ریزش مو در نوجوانی است. در مردان، ریزش مو می‌تواند پس از بلوغ شروع شود و در طی سال‌ها یا دهه‌ها ادامه یابد. معمولاً از بالای شقیقه‌ها شروع می‌شود و تا اطراف محیط بالای سر پیش می‌رود. بسیاری از مردان مبتلا به ریزش مو با الگوی مردانه در نهایت طاس می‌شوند. بسیاری از زنان این نوع ریزش مو را به‌عنوان بخشی طبیعی از افزایش سن تجربه می‌کنند، اگرچه ریزش مو ممکن است هر زمانی پس از بلوغ شروع شود. در این شرایط، ریزش مو شدید در زنان به‌ندرت منجر به طاسی می‌شود.

### تلوژن افلوویوم (Telogen Effluvium)

تلوژن افلوویوم نوعی ریزش مو است و زمانی اتفاق می‌افتد که تعداد زیادی از فولیکول‌ها وارد فاز استراحت شوند و فاز رشد بعدی شروع نشود. منجر به طاسی کامل نمی‌شود اما ممکن است روزانه 300 تا 500 تار مو از دست بدهید و موها به‌خصوص در قسمت بالای سر و شقیقه‌ها کم‌حجم به نظر برسند. معمولاً یک رویداد استرس‌زا یا وضعیت پزشکی مانند عدم تعادل هورمون‌های تیروئید، زایمان، شیردهی، جراحی یا تب باعث بروز این نوع ریزش مو می‌شود. اغلب ریزش مو در زنان سندرم تخمدان پلی‌کیستیک از این نوع است. تلوژن افلوویوم همچنین ممکن است در نتیجه کمبود ویتامین یا مواد معدنی رخ دهد. کمبود آهن یکی از علل شایع ریزش مو در زنان است.

استفاده از برخی داروها مانند ایزوترتینوئین که برای رفع آکنه تجویز می‌شود، قرص‌های ضدبارداری یا وارفارین به‌عنوان رقیق‌کننده خون نیز در بروز تلوژن افلوویوم موثر است. ریزش مو معمولاً سه ماه پس از اثرگذاری عوامل نکرشده شروع می‌شود و پس از رفع آن‌ها طی شش ماه رویش مو دوباره اتفاق می‌افتد. البته به دلایلی که برای پزشکان نامشخص است، این نوع ریزش مو ممکن است در برخی افراد سال‌ها ادامه داشته باشد. اگر موها به خودی خود رشد نکنند، پزشک می‌تواند با دارودرمانی کمک کند.

### آنژن افلوویوم (Anagen Effluvium)

آنژن افلوویوم ریزش سریع مو است که در نتیجه درمان‌های پزشکی مانند شیمی درمانی ایجاد می‌شود. در واقع اگرچه این داروهای قوی سلول‌های سرطانی را از بین می‌برند، اما ممکن است تولید فولیکول‌های مو در پوست سر و سایر قسمت‌های بدن را نیز متوقف کنند. پس از پایان شیمی‌درمانی، موها معمولاً خودبه‌خود رشد می‌کنند. متخصصان پوست می‌توانند دارویی را برای کمک به رشد سریع تر مو ارائه دهند.

### آلوپسی آر‌ه‌آ‌تا (Alopecia Areata)

آلوپسی آر‌ه‌آ‌تا یک بیماری خود ایمن است، به این معنی که سیستم ایمنی بدن به بافت‌های سالم از جمله فولیکول‌های مو حمله می‌کند. این مساله باعث ریزش مو می‌شود و از رشد موهای جدید جلوگیری می‌کند. جالب است بدانید که علت اصلی ریزش مو سکه‌ای در کودکان همین مساله است که معمولاً به طور ناگهانی و بدون هشدار شروع می‌شود. موهای سایر قسمت‌های بدن از جمله ابروها و مژه‌ها نیز ممکن است ریزش کنند. با گذشت زمان، این بیماری ممکن است به آلوپسی توتالیس یا ریزش کامل مو منجر شود.

### قارچ کچی سر (Tinea Capitis)

به‌عنوان یکی از دلایل شایع ریزش مو در کودکان، به‌صورت ریزش مو تکه‌ای خود را نشان می‌دهد. در واقع منجر به ایجاد لکه‌های طاسی می‌شود که ممکن است در طول زمان بزرگتر شوند. نواحی آسیب‌دیده اغلب قرمز یا پوست‌پوسته به نظر می‌رسند و پوست سر ممکن است خارش داشته باشد. زخم‌ها یا تاول‌هایی که چرک ترشح می‌کنند نیز می‌توانند روی پوست سر ایجاد شوند. کودک مبتلا به این بیماری ممکن است غدد متورم پشت گردن یا تب خفیف را در نتیجه مبارزه سیستم ایمنی بدن با عفونت داشته باشد. متخصصین پوست می‌توانند برای از بین بردن قارچ، یک داروی ضدقارچ خوراکی و موضعی تجویز کنند.



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP  
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic  
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

### آلوپسی سیکاتریسیل (Cicatricial Alopecia)

این نوع ریزش مو که به عنوان آلوپسی اسکار نیز شناخته می‌شود، نوع نادری از ریزش مو است که در آن، التهاب فولیکول‌های مو را از بین می‌برد و باعث ایجاد بافت اسکار در جای خود می‌شود. اصولاً پس از تشکیل بافت اسکار، موها دوباره رشد نمی‌کنند. در هر سنی ممکن است رخ دهد و مردان و زنان را درگیر کند. ریزش مو ممکن است آن قدر آهسته شروع شود که علائم قابل توجهی بروز نکند یا ممکن است موها به یکباره شروع به ریزش کنند. علائم دیگر آن شامل خارش شدید، تورم و ضایعات قرمز یا سفید رنگ روی پوست سر است که ممکن است شبیه بثورات پوستی باشند.

### ناهنجاری‌های ساقه مو

ناهنجاری ساقه مو می‌تواند منجر به ریزش مو شود. این شرایط باعث نازک شدن و ضعیف شدن تارهای مو می‌شود و آنها را در برابر شکستگی و موخوره آسیب‌پذیر می‌کند. در واقع ریزش مو از فولیکول اتفاق نمی‌افتد، بلکه در نتیجه شکستگی در جایی در امتداد ساقه مو رخ می‌دهد. استفاده بیش‌ازحد از وسایل حرارتی آرایش مو، رنگ و دکلره مداوم موها، بستن همیشگی موها به حالت دم اسبی و غیره در بروز این آن بسیار موثر هستند.

### هیپوتریکوزیس (Hypotrichosis)

هیپوتریکوزیس یک بیماری ژنتیکی نادر است که در اثر آن موهای بسیار کمی روی پوست سر و بدن رشد می‌کنند. نوزادانی که با این بیماری متولد می‌شوند ممکن است در ابتدا رشد معمولی مو را تجربه کنند و چند ماه بعد موهایشان شروع به ریزش کند و دیگر رشد موها اتفاق نیافتد. بسیاری از افراد مبتلا به هیپوتریکوزیس در سن 25 سالگی طاس می‌شوند. گزینه‌های درمانی کمی برای این بیماری وجود دارد، اما برخی از داروها ممکن است به ضخیم شدن یا رشد مجدد مو کمک کنند.

### ریزش مو بعد از زایمان

در بارداری، سطح هورمون‌های جنسی استروژن و پروژسترون به شش برابر معمول می‌رسد تا رحم بتواند جنین را حمل کند. افت یکباره میزان این هورمون‌ها بعد از زایمان باعث وارد شدن یک شوک بزرگ به بدن شده و بخش زیادی از فولیکول‌های مو را وارد فاز استراحت یا ریزش می‌کند. معمولاً ریزش موی بعد از زایمان طبیعی یا ریزش مو بعد از زایمان سزارین، طی 3 ماه بعد از تولد نوزاد به اوج خود می‌رسد و تا قبل از یک سالگی کودک به صورت خودبه‌خود برطرف می‌شود. با این وجود اگر نگران وضعیت خود هستید، می‌توانید تحت نظر پزشک برای ریزش مو بعد از زایمان و درمان آن مصرف مکمل‌های ضد ریزش مو را آغاز کنید.

### ریزش مو شدید در شیردهی

اگرچه کمبود مواد مغذی در ریزش مو دوران شیردهی موثر است، اما علت اصلی آن همان تغییرات هورمونی بعد از زایمان است. می‌توانید با مصرف مکمل‌های موثر شدت ریزش مو را کاهش دهید.

### ریزش مو بعد از کرونا

دلیل ریزش مو بعد از کرونا، استرس و فشار بدنی ناشی از این بیماری و گرفتگی عروق به‌خصوص مویرگ‌های خونسازان به کف سر توسط ویروس کرونا است. اما ریزش مو بعد از کرونا چقدر طول می‌کشد؟ یا ریزش مو بعد از کرونا تا کی ادامه دارد؟ معمولاً این عارضه یک تا دو هفته بعد از بهبودی آغاز می‌شود و در صورت عدم درمان ممکن است تا یک سال ادامه یابد. برای درمان ریزش مو بعد از کرونا پزشکان توصیه می‌کنند که یک برنامه غذایی غنی داشته باشید و به سرعت قرص‌های مکمل حاوی ویتامین‌های گروه B به‌خصوص بیوتین، آهن، روی و سلنیوم را آغاز کنید. در اغلب موارد این روش موثر بوده است.

### درمان ریزش مو به روش های مختلف

در برخی شرایط مانند ریزش موی سکه‌ای ناشی از آلوپسی آره‌اتا یا ریزش مو در اثر تلوزن افلوویوم، موها ممکن است بدون درمان در عرض یک سال دوباره رشد کنند. اما تجربه نشان داده است که مواردی مانند آلوپسی آندروژنتیک و آلوپسی سیکاتریسیل نیاز به مداخله پزشکی برای تجویز داروها و انجام انواع جراحی مانند کاشت مو دارند. در ادامه به جزئیات این روش‌های درمانی اشاره خواهیم کرد.

### دارو درمانی

اگر ریزش موی شما ناشی از یک بیماری زمینه‌ای باشد، درمان آن بیماری ضروری خواهد بود. اگر داروی خاصی باعث ریزش مو شده است، ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مصرف آن را برای چند ماه متوقف کنید. از رایج‌ترین داروها برای درمان بیماری ارثی مانند آلوپسی آندروژنتیک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- ماینوکسیدیل (روگین). معمولاً به شکل محلول یا شامپو عرضه می‌شود. برای جلوگیری از ریزش بیشتر مو و شروع رشد مجدد مو، حداقل باید شش ماه این داروی موضعی را مصرف کنید.
- فیناستراید (پروپسیا). یک داروی خوراکی تجویزی برای مردان است. از آنجایی‌که برای ریزش مو شدید درمان بسیار موثر بوده است، به قرص ریزش مو معروف شده است.

در مواردی که تلوزن افلوویوم در اثر کمبود تغذیه‌ای باشد، مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین‌های گروه B و مواد معدنی روی و آهن در توقف ریزش مو و رویش مجدد موها بسیار موثر است.

### جراحی کاشت مو

اغلب در شرایط ریزش مو دائمی یا ارثی، فقط قسمت بالای سر تحت تاثیر قرار می‌گیرد. به‌همین دلیل، اگر دارودرمانی موثر واقع نشود می‌توان طی جراحی ترمیمی کاشت مو از فولیکول‌های باقی‌مانده نهایت استفاده را کرد. در طی عمل کاشت مو، یک



RAHSA PATHOBIOLOGY GROUP  
گروه پاتوبیولوژی رهسا

Clinical - Pathology - Genetic  
ISO Certificates 15189 - 10004 - 9001

متخصص پوست یا جراح زیبایی فولیکول مو را از قسمتی از سر که دارای مو است برمی‌دارد و به یک نقطه طاسی پیوند می‌زند. این روش نیازی به بستری شدن در بیمارستان ندارد. خطرات احتمالی آن شامل خونریزی، کبودی، تورم و عفونت است. از آن جایی که دلیل عمده ریزش مو در نوجوانی و جوانی آلوپسی آندروژنتیک است، اگر این مشکل خیلی زود تشخیص داده شود، احتمال موفقیت‌آمیز بودن جراحی کاشت مو افزایش می‌یابد و احتمال ریزش مو بعد از کاشت خیلی کم می‌شود.

### سخن آخر

بنابراین، ریزش مو ممکن است به هر دلیل زمینه‌ای یا محیطی رخ دهد. مهم این است که به روشی موثر کنترل یا درمان شود. حتماً با متخصص پوست مشورت نمایید.