



## ریزش مو

ترجمه: دکتر گیتی حاجبی

گروه بالینی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

### ریزش مو

تمام قسمت‌های پوست سر می‌ریزد و ممکن است روی بالش، داخل وان یا برس مو مشاهده شود، در حالی که ممکن است موهای برخی از قسمت‌های پوست سر نازک‌تر به نظر برسند، اما به ندرت می‌توان نقاط طاسی بزرگ را مشاهده کرد.

**عوارض جانبی دارو - ریزش مو می‌تواند** عارضه جانبی برخی داروها از جمله لیتیوم، مسددهای بتا، وارفارین، هپارین، آمفتامین‌ها و لوودوپا (Atamet, Larodopa, Sinemet) باشد. علاوه بر این، بسیاری از داروهای مورد استفاده در شیمی درمانی سرطان - مانند دوکسوروبیسین (آدریامايسين) - معمولاً باعث

ریزش مو می‌تواند از نازک شدن خفیف مو تا طاسی کامل متغیر باشد. موها ممکن است به دلایل مختلف ریزش کنند. از نظر پزشکی، ریزش مو به چند دسته تقسیم می‌شود، از جمله:

**تلوژن افلوویوم** - این شکل رایج ریزش مو، دو تا سه ماه پس از یک استرس بزرگ بدن، مانند یک بیماری طولانی‌مدت، جراحی بزرگ یا عفونت جدی رخ می‌دهد. همچنین ممکن است پس از تغییر ناگهانی در سطح هورمون، به ویژه در زنان پس از زایمان اتفاق بیفتد. مقدار متوسطی از مو از



شکل ۱- آلپوسی آره آتا

**آلپوسی تروماتیک** - این شکل از ریزش مو ناشی از تکنیک‌های آرایشگری است که موها را می‌کشد (باقتن یا قلاب کردن محکم)، موها را در معرض حرارت شدید و پیچش قرار دادن (فرکنده‌ها یا غلتک‌های داغ) یا با مواد شیمیایی قوی به مو آسیب می‌رسانند (سفید کردن، رنگ کردن موها، امواج دائمی). علاوه بر این، برخی افراد دارای یک اختلال روانی غیرمعمول (تری کوتیلومانیا) هستند که در آن کشیدن و چرخاندن اجباری مو می‌تواند باعث ایجاد لکه‌های طاسی شود.

**طاسی با الگوی ارثی، یا آلپوسی آندروژنتیک** - در مردان، ریزش مو ممکن است از الگوی مردانه معمولی (کاهش خط موی جلو یا نازک شدن مو در بالای سر) پیروی کند (شکل ۲). این شایع‌ترین نوع

ریزش موی ناگهانی می‌شوند که کل سر را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

**علامت یک بیماری پزشکی - ریزش مو** می‌تواند یک علامت از علایم یک بیماری پزشکی باشد، مانند لوپوس اریتماتوز سیستمیک (لوپوس)، سیفلیس، اختلال تیروئید (مانند کم کاری تیروئید یا پرکاری تیروئید)، عدم تعادل هورمون جنسی یا یک بیماری جدی. مشکلات تغذیه‌ای، به ویژه کمبود پروتئین، آهن، روی یا بیوتین. این کمبودها در افرادی که از رژیم‌های غذایی محدود استفاده می‌کنند و زنانی که قاعدگی بسیار سنگینی دارند، بیشتر دیده می‌شود.

**تینه آکاپیتیس (عفونت قارچی پوست سر)** - این شکل از ریزش موی تکه‌ای زمانی اتفاق می‌افتد که انواع خاصی از قارچ‌ها پوست سر را آلوده کنند. این باعث می‌شود که مو در سطح سر بشکند و پوست سر پوسته پوسته یا فلس فلسی شود. کچلی نوع شایع ریزش موی تکه تکه در کودکان است.

**آلپوسی آره آتا** - این یک بیماری خود ایمنی است که باعث ریزش مو در یک یا چند تکه کوچک می‌شود. علت این وضعیت ناشناخته است (شکل ۱)، اگرچه در افرادی که سایر بیماری‌های خود ایمنی دارند، شایع تر است. هنگامی که همین فرآیند باعث ریزش کامل مو از پوست سر می‌شود، به آن آلپوسی توتالیس می‌گویند.

هنگامی که ریزش مو نتیجه تلوژن افلوویوم یا عوارض جانبی دارو باشد، ریزش مو معمولاً در سر تاسر سر است، در حالی که در عفونت‌های کچلی و آلوپسی آره آنا، ریزش مو در تکه‌های کوچک رخ می‌دهد. همچنین، عفونت کچلی می‌تواند علایم دیگری مانند پوسته پوسته شدن پوست سر یا قسمت‌هایی از موهای شکسته که شبیه به نقاط سیاه هستند، ایجاد کند. در آلوپسی تروماتیک، ناحیه ریزش مو به روش آسیب دیدگی مو بستگی دارد و از الگوی ایجاد شده توسط غلتک‌های داغ، بافتن یا درمان‌های شیمیایی پیروی می‌کند. در طاسی با الگوی مردانه، خط مو معمولاً ابتدا در شقیقه‌ها شروع می‌شود و عقب نشینی می‌کند و به دنبال آن در بالای سر نازک می‌شود. به تدریج، ناحیه تاج کاملاً کچل می‌شود و یک حاشیه مو در اطراف پشت و کناره‌های سر باقی می‌ماند.

### تشخیص ریزش مو

پزشک علت ریزش مو را بر اساس سابقه پزشکی، داروهای مصرفی، وضعیت تغذیه، عادات آرایشگری و معاینه فیزیکی تشخیص می‌دهد. اگر پزشک مشکوک به عفونت قارچی پوست سر باشد، ممکن است از مو برای تست آزمایشگاهی نمونه‌برداری کند. اگر پزشک مشکوک به بیماری‌های از قبیل لوپوس، مشکل تیروئید، کمبود آهن یا عدم تعادل هورمون جنسی باشد، احتمالاً آزمایش خون مورد نیاز خواهد بود.

ریزش مو است و می‌تواند در هر زمانی از زندگی مرد حتی در سال‌های نوجوانی شروع شود. معمولاً در اثر تعامل سه عامل ایجاد می‌شود: تمایل ارثی به طاسی، هورمون‌های مردانه و افزایش سن. بسیاری از زنان درجاتی از طاسی با الگوی-زنانه را تجربه خواهند کرد. در زنان، نازک شدن در کل قسمت بالای سر یا تاج سر رخ می‌دهد و جلوی پوست سر را حفظ می‌کند.



شکل ۲- الگوی ریزش موی مردانه

### علایم ریزش مو

ما به‌طور معمول روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو را از دست می‌دهیم. اگر ریزش بیشتر از این مقدار باشد، ممکن است مقادیر غیرعادی زیادی مو در برس‌ها، روی لباس‌ها و در فاضلاب سینک‌ها و وان‌ها ملاحظه گردد. همچنین ممکن است متوجه شد که موها به‌طور کلی نازک‌تر شده است، خط رویش موها تغییر کرده یا یک یا چند تکه طاسی ظاهر شده است.

## مدت زمان مورد انتظار ریزش مو

مدت زمان ریزش مو به علت آن بستگی دارد. برای مثال، در تلوزن افلوویوم، موها معمولاً طی چند هفته تا چند ماه از دست می‌روند، اما پس از آن طی چند ماه آینده دوباره رشد می‌کنند. هنگامی که ریزش مو از عوارض جانبی یک دارو باشد، رشد مو معمولاً پس از قطع دارو به حالت طبیعی باز می‌گردد. اگر ریزش مو به دلیل آسیب‌های ناشی از آرایشگری باشد، ریزش مو معمولاً پس از تغییر به حالت طبیعی‌تر متوقف می‌شود، به جز در آلوپسی کششی، که از سال‌ها پس کشیدن موها به صورت بافته‌های سفت ناشی می‌شود. در عفونت قارچی سر (کچلی)، قارچی که این مشکل را ایجاد می‌کند، باید حداقل به مدت ۶ تا ۱۲ هفته درمان شود و رشد مجدد مو ممکن است کند باشد. درمان زود هنگام برای جلوگیری از ریزش مو دایمی احتمالی مهم است. طاسی با الگوی مردانه و زنانه با گذشت زمان بدتر می‌شود اما قابل درمان است.

## جلوگیری از ریزش مو

برخی از اشکال ریزش مو را می‌توان با به حداقل رساندن استرس، خوردن یک رژیم غذایی سالم و استفاده از تکنیک‌های معقول آرایشگری و در صورت امکان، روی آوردن به داروهایی که باعث ریزش مو نمی‌شوند، پیشگیری کرد. با تمیز نگه داشتن موها و استفاده نکردن از کلاه، شانه یا برس مشترک

با افراد دیگر می‌توان از ریزش مو ناشی از عفونت قارچی جلوگیری کرد. گاهی اوقات می‌توان از ریزش مو ناشی از طاسی ارثی با دارو جلوگیری کرد.

## درمان ریزش مو

ریزش مو ناشی از تلوزن افلوویوم یا عوارض جانبی دارو معمولاً به هیچ درمانی جز قطع داروهایی که باعث ایجاد مشکل می‌شوند، نیاز ندارد. محدود کردن تروما یا قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی (مانند استفاده از سشوار، اتوی مو، رنگ کردن یا خشک کردن مو) ممکن است ریزش مو را محدود یا متوقف کند. ریزش مو ناشی از تغذیه نامناسب یا بیماری پزشکی معمولاً با اتخاذ یک رژیم غذایی سالم و درمان بیماری زمینه‌ای متوقف می‌شود.

درمان عفونت قارچی پوست سر را می‌توان با داروهای خوراکی مانند تربینافین (Lamisil)، گریزئوفولوین (Grifulvin V) یا ایتراکونازول (Sporanox)، با یا بدون شامپوهای حاوی سلنیوم سولفید (Selsun Blue, Head&Shoulders) و غیره، کتوکونازول (Nizoral)، یا سیکلوپیروکس (Loprox) درمان کرد.

گزینه‌های درمانی برای آلوپسی آرئاتا شامل کورتیکواستروئیدهای تزریقی یا اعمالی به پوست، باریسیتینیب (Olumiant) یا ریتلیسیتینیب (Litfulo)، کرم آنترالین (Drithocreme، DrithoScalp، Psoriatic)، ماینوکسیدیل (Rogaine) یا ترکیبی از

می‌دهند کلاه گیس یا تکه مو بپوشند، جراحی کاشت مو یا جراحی کاهش پوست سر انجام دهند.

هر زمان که فرد نگران ریزش مو می‌باشد، به خصوص اگر علائم غیر قابل توضیح دیگری وجود دارد، باید با پزشک تماس گرفت.

### پیش‌بینی

بسیاری از اشکال ریزش مو یا به خودی خود محدود می‌شوند (تلوژن افلوویوم یا عوارض جانبی دارو) یا به درمان با دارو پاسخ می‌دهند (تینه آ کاپیتیس). حتی طاسی با الگوی ارثی نیز با درمان بهبود می‌یابد. با این حال، درمان باید به طور نامحدود ادامه یابد. در برخی شرایط، ریزش مو قابل برگشت نیست، به خصوص اگر جای زخم ایجاد شده باشد (همان طور که در بیماری پوست سر مرتبط با لوپوس اتفاق می‌افتد).

این درمان‌ها است. روش درمانی دیگر، ایمونوتراپی موضعی است که در آن متخصص پوست از دی فنیل سیکلوپروپنون یا اسکواریک اسید دی بوتیل استر استفاده می‌کند.

بسیاری از مردان و زنان مبتلا به طاسی ارثی به دنبال درمان ریزش مو نیستند. برای کسانی که به دنبال درمان پزشکی هستند، درمان اولیه معمولاً ماینوکسیدیل موضعی (Rogaine) است. اگر موثر نباشد، مردان ممکن است با فیناستراید خوراکی (Propecia, Proscar) یا دوتاستراید (Avodart) درمان شوند، در حالی که زنان ممکن است با فیناستراید یا اسپرونولکتون درمان شوند. گزینه‌های دیگر برای مردان و زنان عبارتند از: تغییر ماینوکسیدیل از موضعی به خوراکی، تزریق پلاسمای غنی از پلاکت (PRP)، یا لیزر درمانی با سطح-پایین. در نهایت، برخی از افراد مبتلا به طاسی با الگوی ارثی ترجیح

### منبع

Harvard Health. Hair Loss. [https://www.health.harvard.edu/a\\_to\\_z/hair-loss-a-t...](https://www.health.harvard.edu/a_to_z/hair-loss-a-t...)