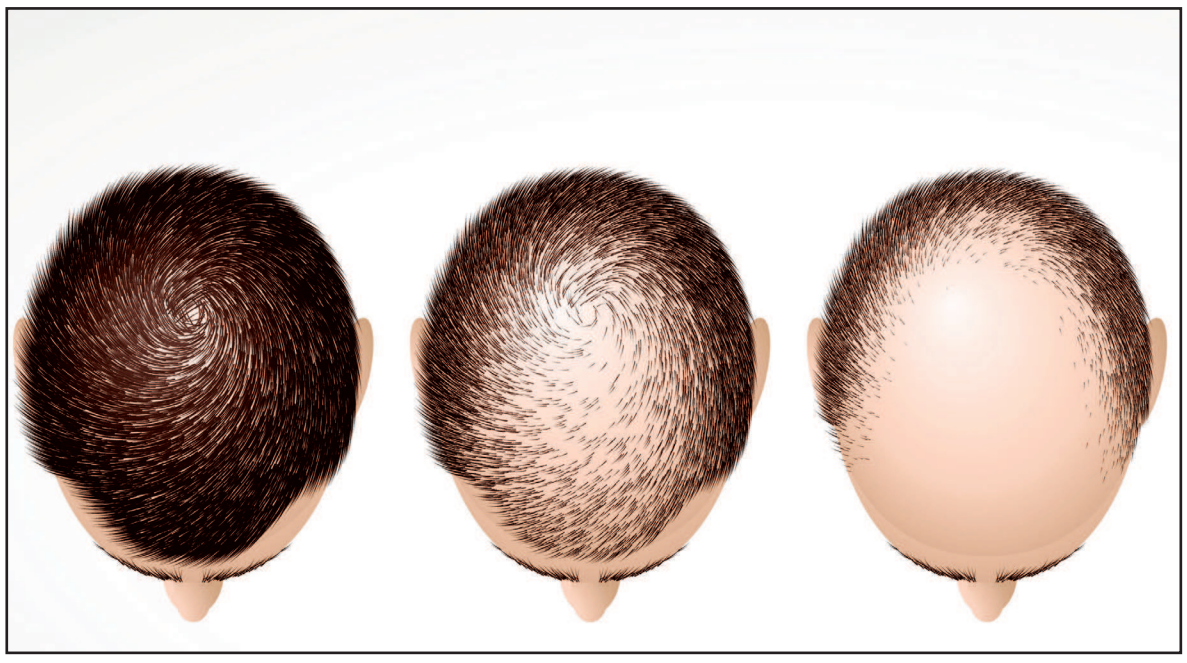
با نگاهی به نتایج تحقیقات جهانی درباره ریزش مو بررسی شد

ریزش مو، بلایی که خودمان بر سرمان می‌آوریم!

PDF Compressor Free Version

همه‌روزه تبلیغات پیامکی و غیرپیامکی در مورد کاشت مو، جلوگیری از ریزش مو و نظائر آن را دریافت می‌کنیم. احساس ناشی از طاسی و کم‌پشت شدن مو را فقط کسانی درک می‌کنند که به این اختلال مبتلا شده‌اند. در واقع این اختلال، جامعه‌ای از افراد هم در ارابه وجود آورده که همگی به دنبال یک سوال هستند: «آیا راهی برای جلوگیری از ریزش مو و جبران موهای ریخته‌شده وجود دارد؟». جامعه مبتلایان به اختلالات ریزش مو آنچنان گسترده است که اقتصاد بزرگی، حول محور انواع کالا و خدمات در مورد آن به وجود آمده و رقابت‌های تبلیغاتی نیز نتیجه شکل‌گیری همین بازار است. در گزارش امروز، با نگاهی به نتایج تحقیقات انجام‌شده در مورد ریزش مو، صرفا به بررسی علل این پدیده پرداخته شده است. نکته‌ای که در اغلب گزارش‌ها مشترک است اینکه در بسیاری موارد، رفتاری که خودمان با بدنمان داریم، به‌عنوان علت اصلی ریزش موها یمان شناخته می‌شود.



عطیه لواسانی

برخی آمارها نشان می‌دهد بیش از ۶۰ درصد آقایان در سنین بین ۱۷ تا ۳۰ سالگی، کم‌وبیش، ریزش موی سر را تجربه می‌کنند و در جامعه زنان نیز آمارها حاکی است که ریزش مو در ناحیه ابروها شیوع قابل توجهی دارد.

ریزش مو، در شرایط و به مقدار طبیعی، یک فرایند عادی به شمار می‌رود و به بیان دقیق‌تر، از دست دادن بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز عادی است. اما افزایش حجم ریزش مو، شرایطی طبیعی محسوب نمی‌شود. ریزش مو یک فرایند فیزیولوژیک است که مراحل مختلفی شامل رشد، فاز میانی و در نهایت، ریزش را در بر می‌گیرد. زمانی که مواز پوست سر جدا می‌شود، در حقیقت فضا برای رشد موی جدید و سالم فراهم می‌شود. این روند عادی بوده و در بیشتر موارد تارهای جدید و سالم موجایگزین تارهای ریخته، می‌شوند. در زمان‌های خاصی از سال ممکن است با افزایش یا کاهش ریزش مو مواجه شویم.

آن چه باید موجب نگرانی ما شده و اقدامات لازم را در راستای مقابله با آن اتخاذ کنیم، مقدار مویی که روی برس یا شانه باقی مانده نیست بلکه بیشتر باید به این توجه داشته باشیم که پوست سر در چه وضعیتی است؟ به عنوان مثال اگر بخش‌هایی از سر، فاقد مو بوده و رشد مو در آن صورت نمی‌گیرد یا تراکم تارهای مو به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش یافته، باید مورد بررسی دقیق قرار بگیرد.

پدیده ریزش مو طبقه بندی‌های زیادی دارد. در یک تقسیم بندی کلی می‌توان گفت برخی از انواع ریزش مو قابل جبران و رشد مجدد است اما یک سری ریزش‌های مو به دلیل آثاری که جوشگاه از خود به جای می‌گذارد، قابل جبران نیست و پس از ریزش، هیچگاه مو در آن قسمت رشد نمی‌کند. علل ریزش موی سر در افراد متفاوت است. استرس، بیماری‌های پوستی، تغذیه و بارداری شایع‌ترین علل ریزش موی سر در افراد محسوب می‌شود. نوعی از ریزش مو در اثر استرس رخ می‌دهد. ممکن است استرس عاطفی، یا ناشی از دوره‌های خاص در زندگی نظیر بارداری یا ناشی از یک حادثه باشد. چربی بیش از حد مو و شوره سر، از دیگر علل ریزش به شمار می‌رود.

ریزش موی سر به علت ژنتیکی نیز یکی از علل شایع این عارضه است و در صورتی که زمان اندکی از ریزش مو گذشته باشد، با اقدامات درمانی می‌توان موهای باقی مانده را نگه داشت. خشکی مو، بیشتر در زنان شایع است و به علت استفاده نادرست از دکلره کردن و یا رنگ کردن مکرر مو رخ می‌دهد، این مسئله، به ساقه مو آسیب می‌زند. افرادی که زیاد موهایشان را اسشوار می‌کنند و یا شوینده نامناسب استفاده می‌کنند نیز باعث خشکی بیش از حد موها و آسیب رسانی به موهایشان می‌شوند. در تمامی انواع ریزش مو، نوعی احساس نامطلوب در افراد ایجاد می‌شود. ریزش مو نوعی اختلال شایع است که می‌تواند با از دست دادن اعتماد به نفس فرد، آسیب‌های قابل توجهی به سلامت عاطفی فرد مبتلا وارد کند. رژیم‌های غذایی سخت و محدود، نادیده گرفتن وعده‌های غذایی، به ویژه وعده صبحانه و سریع غذا خوردن یکی از دلایل اصلی ریزش مو به شما می‌رود. یک رژیم غذایی ضعیف، بر سلامت روانی و جسمی انسان تاثیر گذار است و افراد در چنین شرایطی ممکن است با تیره شدن رنگ چهره و ناخن‌های شکننده و ریزش مو مواجه شوند. کمبود آهن در جریان خون نیز می‌تواند به ریزش مو منجر شود. طی قاعدگی، زنان اغلب با کمبود آهن مواجه می‌شوند و ممکن است ریزش مو را تجربه کنند. افراد مبتلا به کم‌خونی نیز شرایطی مشابه را تجربه می‌کنند. افزون بر کمبود آهن که طی قاعدگی رخ می‌دهد، تغییرات هورمونی طی این چرخه نیز می‌توانند بر شرایط پوست سر و مو تاثیر گذار باشند. شرایط دیگر مو رخ مانند بارداری، زایمان، یائسگی و حتی برخی بیماری یا درمان‌ها (به عنوان مثال، درمان ناباروری) نیز می‌توانند موجب تغییرات هورمونی در بدن انسان شوند. ریزش مو یکی از عوارض جانبی بسیاری از داروهاست. داروهای حاوی مسدود کننده‌های بتا، هپارین، آمفتامین یا L-DOPA از آن جمله‌اند.

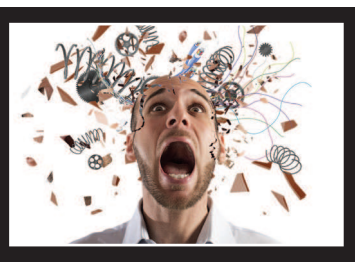
در بسیاری مواقع رفتاری که با موی خود انجام می‌دهیم، می‌تواند پیامدهای منفی برای آن به همراه داشته باشد. برخی محصولات مانند رنگ مو یا نرم کننده‌های شیمیایی حاوی مواد مضری، از جمله آمونیاک، برای سلامت انسان مضر هستند. این مواد، فولیکول‌های مو را تضعیف کرده و ریزش آن را تسریع می‌کنند. زمانی که غده تیروئید عملکرد درست خود را ارائه نمی‌کند و کم کار می‌شود، شرایطی ایجاد می‌کند که بر سلامت انسان تاثیر گذار است. یکی از اثرات کم کاری تیروئید ریزش مو است. البته این شرایط موجب ریزش در مناطقی خاص از سر نمی‌شود و ریزش موی کلی را به همراه دارد.

استرس و باز هم استرس؛ عوامل مختلفی در طول روز می‌توانند موجب بروز استرس در انسان شوند. استرس مزمن می‌تواند پیامدهای مختلفی برای انسان به همراه داشته باشد که یکی از آنها ریزش مو است. ریزش مو حتی می‌تواند ماه‌ها پس از دوره زمانی یا وضعیت استرس‌زا رخ دهد. ممکن است زمانی که مسئولیت‌های بیشتری را بر عهده می‌گیرید، مانند تهیه گزارش مالی آخر سال یا برگزاری رویدادهای مهم با ریزش هر چه بیشتر مو مواجه شوید. برای پیشگیری از ریزش مو باید رسیدگی خوبی به آنها داشته باشید. استفاده بیش از حد از گیره‌ها یا کش‌های موی سر می‌تواند به مو آسیب زده و ریزش آن را افزایش دهند. افسردگی یا اعتماد به نفس پایین می‌تواند بر سلامت جسمانی و زیبایی ظاهری انسان اثر منفی بگذارند. بسیاری از مشکلات مرتبط با مو اغلب به دلیل یک تروما یا درد عاطفی که بر آن غلبه نکرده‌اید، شکل می‌گیرند. همچنین یک مطالعه محدود ادعا می‌کند سفید شدن پیش از موعد و ریزش مو می‌تواند نشانه‌ای از افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی باشد. مطالعه جدیدی که در کنفرانس سالانه انجمن قلب و عروق هندا رائه شد، نشان می‌دهد که ممکن است میان بیماری عروق کرونری و سفیدی زودرس مو و طاسی در مردان جوان ارتباط وجود داشته باشد. این مطالعه نسبتا محدود با ۷۹۰ مرد زیر ۴۰ سال با بیماری عروق کرونری همراه با ۱۲۷۰ مرد سالم به عنوان گروه شاهد همراه بود. نتایج به دست آمده نشان داد مردان مبتلا به بیماری قلبی در مقایسه با گروه شاهد، میزان بالایی از هر دو نوع طاسی (۵۰ درصد در مقابل ۳۰ درصد) و سفیدی زودرس (۴۹ درصد در مقابل ۲۷ درصد) داشتند. این مطالعه در کمال تعجب پس از در نظر گرفتن سن و سایر عوامل خطر نشان داد که طاسی با الگوی مردانه (ریزش موی آندروژنیک) با خطر ۵،۶ برابری ابتلا به بیماری عروق کرونری مرتبط است. در حالی که سفیدی زودرس، خطر ۵،۳ برابری را نشان داد. ریزش موی آندروژنیک یا طاسی با الگوی مردانه، نوعی طاسی وابسته به هورمون مردانه است. فرآیندهایی که پوست شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند نیز بر شرایط موتاثیر گذار هستند. آهنگ کند سوخت و ساز یکی از این موارد است که می‌تواند بر توانایی رشد و بازسازی مو تاثیر گذار باشد. آیا میزان کالری‌های مصرفی و سوزانده شده را به دقت محاسبه می‌کنیم؟ در شرایطی که در باشگاه تمرینات ورزشی سخت انجام می‌دهیم، به میزان کافی می‌خوابیم اما همچنان با عدم تغییر در وزن خود مواجه هستیم ممکن است مشکل از مانباشد، بلکه ناتوانی در کاهش کیلوهای اضافی با سوخت و ساز ضعیف بدنمان در ارتباط باشد. سوخت و ساز، فرآیندی است که طی آن بدن برای عملکردهای پایه خود مانند ضربان قلب، فعالیت مغز و تنفس، انرژی مصرف می‌کند. از آنجایی که سوخت و ساز، غذا را برای تامین سوخت تجزیه می‌کند، افرادی که دارای سوخت و ساز با آهنگی سریع هستند می‌توانند هر آن چه را دوست دارند مصرف کنند؛ بدون این که نگران افزایش وزن باشند. این در شرایطی است که افرادی با آهنگ کند سوخت و ساز باید سخت‌تر کار کنند تا وزن از دست دهند و وزن خود را متعادل نگه دارند. برخی از عوامل بسیار ساده‌تر در عادات روزانه نیز می‌تواند در ریزش موهای ما موثر باشد. یکی از این موارد، نوشیدن آب معدنی در بطری‌های آب است. در گزارش‌های رسمی سازمان بهداشت جهانی، میزان مجاز بروملت موجود در آب آشامیدنی تنها ۱۰ درصد عنوان شده است و این موضوع به صراحت تأکید شده است که حداکثر میزان پیش‌بینی شده و مورد تائید این ماده در داخل بطری‌های یک لیتری آب باید چهار میلی گرم باشد که متأسفانه میزان ماده فوق‌الذکر در حال حاضر بسیار بیشتر از این میزان است. این ماده شیمیائی به عنوان یکی از عوامل مهم واصلی ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، عفونت دستگاه گوارش و ریزش مو شناخته می‌شود. در مثالی دیگر می‌توان به عوارض مصرف فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی غیر مجاز و قاچاق اشاره کرد. این فرآورده‌ها به دلیل استفاده از مواد اولیه غیر مجاز و نامرغوب و یا فساد به وجود آمده در حین نگهداری و حمل آنها، دارای اثرات و عوارض زیادی هستند که یکی از آنها، آسیب‌های پوستی و ریزش نامتعارف موهاست. ترجیحات و ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی نیز در تشدید عوامل ریزش مو موثر است. یکی از مهمترین آنها، تلاش برای کاهش وزن و رسیدن به اندامی مناسب است. اگر به سرعت وزن خود را کاهش دهید، احتمال تشدید ریزش مو افزایش می‌یابد. اگر تغییرات چشمگیری در رژیم غذایی خود ایجاد کرده و میزان کالری‌های دریافتی روزانه خود را به شدت کاهش دهید، تجربه نازک شدن و ریزش مو دور از انتظار نیست. این شرایط به ویژه در افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی شایع است. در این مورد، کمبود مواد مغذی به واسطه تغییرات چشمگیر و سریع کاهش وزن دلیل ریزش مو محسوب می‌شود.

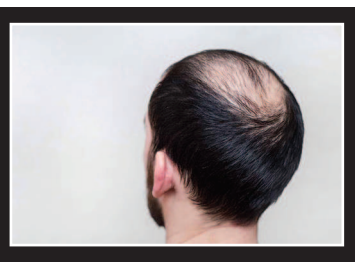
یکی از مهمترین اصول حفظ موها و جلوگیری از تشدید ریزش مو، اقدام به موقع است. اگر هر چه زودتر ریزش مو را درمان کنیم باعث می‌شود موهای بیشتری در سر باقی بماند، ضمن آن که باید تأکید کرد برای درمان ریزش مو باید مدت زمان زیادی از ریزش مو نگذشته باشد. در گزارش‌های بعدی، به تفصیل در مورد روش‌های جلوگیری از ریزش موسخن خواهیم گفت.



از دست دادن بین ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو در روز عادی است. اما افزایش حجم موهایی که می‌ریزند، شرایطی طبیعی محسوب نمی‌شود.



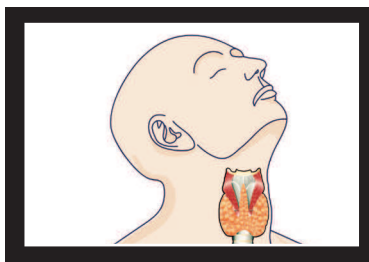
نوعی از ریزش مو در اثر استرس رخ می‌دهد. ممکن است استرس عاطفی، یا ناشی از دوره‌های خاص در زندگی نظیر بارداری یا ناشی از یک حادثه باشد.



ریزش موی سر به علت ژنتیکی، یکی از علل شایع این عارضه است و در صورتی که زمان اندکی از ریزش مو گذشته باشد، با اقدامات درمانی می‌توان موهای باقی مانده را نگه داشت.



در تمامی انواع ریزش مو، نوعی احساس نامطلوب در افراد ایجاد می‌شود. ریزش مو نوعی اختلال شایع است که می‌تواند با از دست دادن اعتماد به نفس فرد، آسیب‌های قابل توجهی به سلامت عاطفی فرد مبتلا وارد کند.



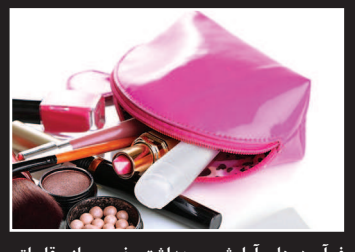
زمانی که غده تیروئید، عملکرد درست خود را ارائه نمی‌کند و کم کار می‌شود، شرایطی ایجاد می‌کند که بر سلامت انسان تاثیر گذار است. یکی از اثرات کم کاری تیروئید، ریزش مو است.



ترجیحات و ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی نیز در تشدید عوامل ریزش مو موثر است. یکی از مهمترین آنها، تلاش برای کاهش وزن و رسیدن به اندامی مناسب است. اگر به سرعت وزن خود را کاهش دهید، احتمال تشدید ریزش مو افزایش می‌یابد.



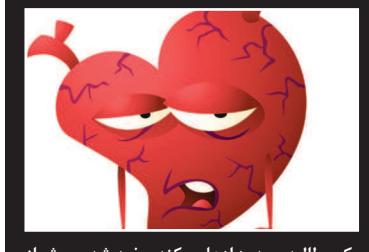
وجود بیش از حد مجاز ماده شیمیائی بروملت در بطری‌های آب معدنی، به عنوان یکی از عوامل مهم واصلی ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان، عفونت دستگاه گوارش و ریزش مو شناخته می‌شود.



فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی غیر مجاز و قاچاق، دارای اثرات و عوارض زیادی هستند که یکی از آنها، آسیب‌های پوستی و ریزش نامتعارف موهاست.



رژیم‌های غذایی سخت و محدود، نادیده گرفتن وعده‌های غذایی، به ویژه وعده صبحانه و سریع غذا خوردن یکی از دلایل اصلی ریزش مو به شما می‌رود.



یک مطالعه محدود ادعا می‌کند سفید شدن پیش از موعد و ریزش مو می‌تواند نشانه‌ای از افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی باشد.

تازه‌های علم

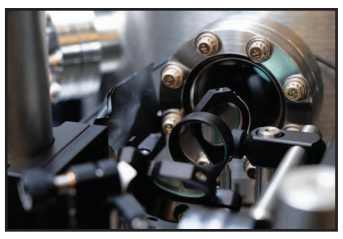
تخمین سن قلب با ماشین حساب سلامت



محققان کانادایی موفق به توسعه یک ماشین حساب سلامت آنلاین شده‌اند که قادر به پیش بینی بیماری‌های قلبی و تخمین سن قلب است.

به گزارش پایگاه خبری مدیکال ساینس، محققان برای توسعه این نرم افزار از رویکرد کلان داده (big data) استفاده کردند که بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۷ میلادی از ۱۰۴ هزار و ۲۱۹ شهروند کانادایی جمع آوری شده بود و شامل اطلاعات مربوط به بستری شدن و آمار مرگ و میر بود. سپس بر اساس آن نرم افزاری تولید شد که مانند یک ماشین حساب سلامت عمل می‌کند و افراد می‌توانند با وارد کردن داده‌های مورد نظر، احتمال بروز بیماری‌های قلبی را طی پنج سال آینده پیش‌بینی کنند. همچنین امکان تخمین سن قلب نیز با این نرم افزار آنلاین وجود دارد. پیش‌بینی این ماشین حساب بر اساس اطلاعاتی از قبیل سن، مصرف دخانیات، رژیم غذایی، فشار خون، میزان فعالیت بدنی، نژاد، استرس، احساس تعلق، وضعیت مهاجرت، نژاد، وضعیت اقتصادی، تحصیلات، فشار خون و دیابت است. ماشین حساب سلامت در حال حاضر در کانادا قابل استفاده است و پس از بررسی اطلاعات در کشورهای دیگر نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. بیماری‌های قلبی عروقی مهمترین عامل مرگ و میر در سراسر دنیاست که به راحتی با تغییر شیوه زندگی قابل اجتناب است. اکثر بیماران قلبی از شرایط خود اطلاعی ندارند و بر اساس یک رویداد پزشکی از شرایط خود آگاه می‌شوند.

ساخت سریع‌ترین ابزار چرخنده دست بشر



محققان دانشگاه پردو آمریکا سریع‌ترین ابزار چرخنده دست بشر را ساختند. به گزارش ساینس دیلی، این ابزار یک روتور میکروسکوپی است از دو نانوذره سیلیسی متصل به هم تشکیل شده است. محققان از طریق ضربه زدن با استفاده از پرتو لیزر به این روتور توانستند آن را با سرعت بسیار بالای ۶۰ میلیارد دور در دقیقه به چرخش درآورند. محققان برای این منظور روتور کوچک را که شبیه به یک دمبل است درون محفظه خلاء قرار دادند و با استفاده از انبرک‌های نوری به صورت معلق درآوردند. انبرک‌های نوری در واقع پرتوهای لیزر با تمرکز بسیار زیاد است که برای ایجاد نیروی دافع یا جاذب مورد استفاده قرار می‌گیرد. سپس با اعمال قطبش حلقوی توانستند این روتور را با سرعت ۶۰ میلیون دور در دقیقه به چرخش درآورند. این سرعت ۱۰۰ برابر بیش از آخرین رکورد ثبت شده برای سریع‌ترین ابزار چرخنده دست بشر است. هدف محققان از ساخت چنین ابزارهایی، مطالعه ویژگی‌های دنیای ناشناخته فیزیک کوانتومی است. این ابزارها در اندازه‌گیری اصطکاک خلاء به محققان کمک می‌کند.

ژن نابینایی شناخته شد

محققان دانشگاه ژنو در سوییس یک جهش ژنتیکی را شناسایی کردند که علت نابینایی در کودکی است. به گزارش پایگاه خبری ساینس دیلی، این جهش ژنتیکی که در ژن MARK۳ رخ می‌دهد در جریان مطالعه یک اختلال بازگشتی ژنتیکی که فرآیند رشد چشم را از بین می‌برد، کشف شد. شناسایی بیماری‌های مرتبط با ژن MARK۳ امکان درک بهتر مکانیزم بیماری‌ها، توسعه روش‌های تشخیصی و ایجاد روش‌های درمانی اختصاصی را فراهم می‌کند. محققان برای اطمینان از نقش ژن MARK۳ در نابینایی، تاثیر جهش ژنتیکی مربوط به این ژن را در مگس‌های سرکه بررسی کردند. برای این منظور محققان ژن‌های مگس سرکه را دستکاری کردند تا جهش ژنتیکی را در هر دو نسخه از ژن MARK۳ موجود در بدن این حشرات ایجاد کنند. این اقدام محققان مانع رشد چشم‌های مگس‌ها شده و نتیجه آزمایشات انسانی را تایید کرد.