www.takbook.com

علل ریزش مو در زنان

تنظیم کننده و مترجم

رضا پوردست گردان

www.takbook.com

مطالب موجود در این دانشنامه

ریزش مو در زنان

کم کاری تیروئید وریزش مو

تخمدان پلی کیستیک و ریزش مو

عادت ماهیانه و ریزش مو

زایمان و ریزش مو

سوتغذیه و ریزش مو

کمبود پروتئین و ریزش مو

کمبود ویتامین ب و ریزش مو

www.takbook.com

ریزش مو چیست

ریزش مو به معنای از دست دادن موها است که ممکن است در ناحیه‌های مختلف سر رخ دهد. از دست دادن موها به صورت طبیعی و در حدودی طبیعی است، زیرا موها در طول چرخهٔ رشد طبیعی خود، رشد و سپس ریزش می‌کنند

www.takbook.com

ریزش مو چیست

وراثت: ژنتیک یکی از عوامل مهم در ریزش مو است. اگر افراد در خانواده شما مشکل ریزش مو داشته باشند، شما نیز احتمالاً در معرض خطر هستید

www.takbook.com

ریزش مو چیست

نقص‌های غذایی و تغذیه نامتعادل می‌توانند به ریزش موها مرتبط باشند. کمبود عناصر غذایی مانند پروتئین، آهن، روی و ویتامین‌ها می‌تواند تأثیر منفی بر رشد موها داشته باشد

www.takbook.com

ریزش مو چیست

تنش و استرس: استرس روزمره و تنش ممکن است باعث ریزش مو شود. موقعیت‌هایی مانند شوک عاطفی، عوامل روانشناختی و همچنین تنش‌های جسمی می‌توانند عامل ریزش مو باشند.

www.takbook.com

کم کاری تیروئید و ریزش مو

کم کاری تیروئید یا هیپوتیروئیدی می‌تواند به علتی احتمالی برای ریزش موها باشد. تیروئید یک غده در گردن است که هورمون‌های تیروئید را ترشح می‌کند. این هورمون‌ها نقش مهمی در تنظیم فرایندهای متابولیکی بدن دارند، از جمله رشد و تقسیم سلول‌های مویی.

www.takbook.com

کم کاری تیروئید و ریزش مو

در کم کاری تیروئید، سطح هورمون‌های تیروئید در بدن کاهش می‌یابد که می‌تواند منجر به تغییرات در فرایند رشد و سلامت موها شود. این ممکن است علتی برای ریزش مو در افراد با کم کاری تیروئید باشد.

www.takbook.com

کم کاری تیروئید و ریزش مو

اگر کم کاری تیروئید تشخیص داده شود، درمان معمولاً شامل مصرف هورمون تیروئید مصنوعی است که به عنوان جبران هورمون کمبودی که بدن تولید نمی‌کند، تجویز می‌شود.

www.takbook.com

کم کاری تیروئید سبب مو، ناخن و پوست شکننده میشود

این مشکل در زنان، مخصوصاً زنان بالای 50 سال، بسیار متداول‌تر است.

2

www.takbook.com

REFERENCES

1. "HYPOTHYROIDISM". DICTIONARY.COM UNABRIDGED (ONLINE). N.D.
2. "HYPOTHYROIDISM - DEFINITION OF HYPOTHYROIDISM IN ENGLISH FROM THE OXFORD DICTIONARY". OXFORDDICTIONARIES.COM. ARCHIVED FROM THE ORIGINAL ON MARCH 11, 2013. RETRIEVED 2016-01-20.

www.takbook.com

تخمدان پلی کیستیک و ریزش مو

تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) یک بیماری هورمونی است که تأثیر قابل توجهی بر سلامت تخمدان‌ها و هورمون‌های جنسی زنان دارد. PCOS ممکن است یکی از عواملی باشد که در ریزش مو تأثیرگذار باشد

www.takbook.com

تخمدان پلی کیستیک و ریزش مو

در تخمدان پلی کیستیک، سطح هورمون‌های آندروژن (هورمون‌های جنسی مردانه) در بدن زنان افزایش می‌یابد. این افزایش هورمون آندروژن می‌تواند به تغییر در چرخه رشد موها و سبب ریزش موهای بیشتر شود

www.takbook.com

تخمدان پلی کیستیک و ریزش مو

اگر شما مشکلی در خصوص ریزش مو در ارتباط با PCOS دارید، مهم است که به پزشک خود مراجعه کنید. پزشک شما می‌تواند علت ریزش مو را تشخیص داده و به شما راهنمایی‌های لازم را درباره درمان PCOS و کنترل ریزش مو ارائه کند.

www.takbook.com

سندرم تخمدان پلی‌کیستیک موجب رشد مو روی صورت،

عادت ماهیانه نامنظم، آکنه و جوش و کیست تخمدان

می‌شود. بااینکه روی قسمت‌های دیگر بدن شاهد رشد

بیشتر موها می‌شود، زنان دچار ریزش شدید مو می‌شوند.

3

www.takbook.com

تخمدان پلی کیستیک و ریزش مو

REFERENCES

^ KOLLMANN M, MARTINS WP, RAINE-FENNING N (2014). "TERMS AND THRESHOLDS FOR THE ULTRASOUND EVALUATION OF THE OVARIES IN WOMEN WITH HYPERANDROGENIC ANOVULATION". HUMAN REPRODUCTION UPDATE. 20 (3): 463–464.

www.takbook.com

عادت ماهیانه وریزش مو

رابطه بین عادت ماهیانه و ریزش مو وجود دارد و تغییرات هورمونی در طول دوره قاعدگی ممکن است به ریزش مو منجر شود. در طول یک دوره قاعدگی، سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون در بدن زنان تغییر می‌کند.

www.takbook.com

عادت ماهیانه وریزش مو

بعضی از زنان در طول دوره قاعدگی می‌توانند ریزش موی بیشتری تجربه کنند، که معمولاً در هفته‌های پس از شروع عادت ماهیانه شروع می‌شود.

www.takbook.com

عادت ماهیانه وریزش مو

در طول دوره قاعدگی، برخی از زنان ممکن است با استرس، اختلالات خواب، تغذیه نامناسب و کمبود عناصر غذایی مواجه شوند که همگی می‌توانند به ریزش موی بیشتر منجر شوند.

www.takbook.com

عادت ماهیانه وریزش مو

در بسیاری از موارد، ریزش موی مرتبط با عادت ماهیانه نیاز به درمان خاصی ندارد و پس از گذر از دوره قاعدگی، موها به طور طبیعی رشد خواهند کرد. اما اگر ریزش مو شدید و مزاحمت‌آور است یا شما نگران هستید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید

www.takbook.com

4

زنانی عادت های ماهیانه شدید دارند و غذاهای حاوی آهن کافی نمی خورند ممکن است گلبولهای قرمز خونشان خوب تغذیه نشود در نتیجه اکسیژن کافی از این طریق به سراسر بدن نرسد. در این حالت نیز فرد دچار بی خوابی، خستگی و ضعف بدن و سردرد، سرد شدن دست . پا و ریزش مو می شود.

www.takbook.com

REFERENCES

1. ^ JUMP UP TO:A B WOMEN'S GYNECOLOGIC HEALTH. JONES & BARTLETT PUBLISHERS. 2011. P. 94. ISBN 9780763756376. ARCHIVED FROM THE ORIGINAL ON 26 JUNE 2015.

www.takbook.com

زایمان و ریزش مو

پس از زایمان، برخی زنان ممکن است با ریزش موی بیشتری مواجه شوند. این پدیده که به عنوان "ریزش موی پس از زایمان" شناخته می‌شود، نسبتاً رایج است و معمولاً در سه تا شش ماه پس از زایمان رخ می‌دهد.

www.takbook.com

زایمان و ریزش مو

حین بارداری، سطح هورمون‌های استروژن و پروژسترون در بدن زن افزایش می‌یابد و این باعث می‌شود موهای بیشتری در دوره رشد قرار بگیرند. به عبارتی دیگر، بیشترین تعداد موها در مرحله رشد خود هستند.

www.takbook.com

زایمان و ریزش مو

پس از زایمان، هورمون‌های استروژن و پروژسترون به سطح طبیعی خود برمی‌گردند و موها که در حال رشد بیشتری بودند، به مرحله استراحت و سپس به مرحله ریزش می‌روند. این روند ممکن است باعث ریزش موی چشمگیرتری در مقایسه با ریزش روزمره موها شود.

www.takbook.com

زایمان و ریزش مو

استفاده از محصولات مراقبت از موی مناسب، شامپو و ماسک‌های مرطوب‌کننده مو می‌تواند به بهبود و تقویت ساختار موها کمک کند.

www.takbook.com

زایمان و ریزش مو

مهم است بدانید که ریزش مو پس از زایمان معمولاً تا چند ماهی ادامه دارد و بعد از آن موها به طور طبیعی رشد خواهند کرد. در صورتی که مشکلات شدیدی در مورد ریزش مو داشته باشید و نگران هستید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید

www.takbook.com

پدیده ای که بعد از زایمان؛ کاهش وزن شدید، سترس زیاد و یا مصرف برخی داروها رخ می دهد این است که مقدار زیادی از مو هر روز هنگام برس کشیدن می ریزد. معمولا زنان بعد از 6 هفته تا 3 ماه استرس شدید، متوجه ریزش غیرعادی مویشان می شوند

5

www.takbook.com

REFERENCES

JUMP UP TO:A B PATTERSON DA, ^ .1 WINSLOW M, MATUS CD (AUGUST 2008). "SPONTANEOUS VAGINAL DELIVERY". AMERICAN FAMILY PHYSICIAN. 78 (3): 336-41. PMID 18711948. ARCHIVED FROM THE ORIGINAL ON 2021-08-30. .RETRIEVED 2021-08-30

www.takbook.com

سوتغذیه و ریزش مو

سوء تغذیه می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در ریزش مو باشد. موها به مواد مغذی مانند پروتئین، آهن، روی، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا-3 نیاز دارند تا به درستی رشد کنند و سالم باشند. اگر بدن شما از این مواد مغذی کمبود داشته باشد، ممکن است موها ضعیف شده و ریزش کنند.

www.takbook.com

سوتغذیه و ریزش مو

کمبود پروتئین می‌تواند باعث ضعف و شکنندگی مو شود. آهن نیز برای رشد موها ضروری است و کمبود آن می‌تواند باعث ریزش موها شود. علاوه بر این، ویتامین D و اسیدهای چرب امگا-3 نیز برای سلامتی موها ضروری هستند.

www.takbook.com

سوتغذیه و ریزش مو

برای پیشگیری از ریزش مو ناشی از سوء تغذیه، می‌توانید از رژیم غذایی سالمی که حاوی مقدار کافی از مواد مغذی مهم استفاده می‌کنید.

www.takbook.com

سوتغذیه و ریزش مو

مصرف مواد غذایی پروتئینی: اطمینان حاصل کنید که رژیم غذایی شما شامل منابع خوبی از پروتئین مانند گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات و میوه‌ها است

www.takbook.com

سوتغذیه و ریزش مو

مطمئن شوید که رژیم غذایی شما شامل مواد مغذی کافی است و از منابع مختلف غذایی برای تأمین نیازهای موها استفاده می‌کنید.

www.takbook.com

یکی دیگر از علت های ریزش مو زنان سوءتغذیه است.

سوءتغذیه باعث کمبود مواد پروتئینی و اسید های چرب

ضروری ، کمبود ویتامین ها می شود بنابراین همه این عوامل

سبب ریزش مو خواهد شد .

6

www.takbook.com

REFERENCES

JUMP UP TO:A B C D E F FACTS FOR LIFE ^ (PDF) (4TH ED.). NEW YORK: UNITED NATIONS CHILDREN'S FUND. 2010. PP. 61 AND 75. ISBN 978-92-806-4466-1. ARCHIVED FROM THE ORIGINAL (PDF) ON DECEMBER 12, 2018. .RETRIEVED MARCH 19, 2012

www.takbook.com

کمبود پروتئین و ریزش مو

کمبود پروتئین می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در ریزش مو باشد. پروتئین برای ساختار موها بسیار مهم است و نقص آن می‌تواند باعث ضعف، شکنندگی و ریزش موها شود.

www.takbook.com

کمبود پروتئین و ریزش مو

موها از پروتئین کراتین تشکیل شده‌اند و برای رشد و قوی ماندن آنها، نیازمند مقدار کافی پروتئین هستند. در صورتی که بدن شما از پروتئین کمبود داشته باشد، نمی‌تواند موها را به درستی تغذیه کند و این می‌تواند باعث ضعف و ریزش آنها شود.

www.takbook.com

کمبود پروتئین و ریزش مو

کمبود پروتئین می‌تواند باعث کاهش تولید کلاژن شود و در نتیجه موها ضعیف و شکننده شوند و ریزش کنند.

www.takbook.com

کمبود پروتئین و ریزش مو

منابع حیوانی پروتئین برای مو

مانند گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات.

منابع گیاهی: مانند لوبیا، نخود، عدس، بلغور گندم، آجیل، بذرها (مانند بذر کدو، بذر گردو و بذر کنجد)

www.takbook.com

کمبود پروتئین و ریزش مو

مطمئن شوید که رژیم غذایی شما شامل این مواد مغذی است و از منابع مختلف غذایی برای تأمین نیازهای پروتئینی خود استفاده می‌کنید.

www.takbook.com

7

کمبود پروتئین از علت های ریزش مو زنان:

اگر در برنامه غذایی خود به اندازه کافی پروتئین وجود ندارد

در معرض خطر کم پشتی مو هستید و باید از ماهی، سبزیجات،

گوشت، تخم مرغ و کینوا استفاده کنید.

www.takbook.com

REFERENCES

1. ^ WELLS, JOHN C. (2008). LONGMAN PRONUNCIATION DICTIONARY (3RD ED.). LONGMAN. ISBN 978-1-4058-8118-0
2. ^ JUMP UP TO:A B C D E F G H I J K BENJAMIN, ONECIA; LAPPIN, SARAH L. (2022). "KWASHIORKOR". STATPEARLS. STATPEARLS PUBLISHING. PMID 29939653. NBK507876

www.takbook.com

ویتامین ب و ریزش مو

کمبود ویتامین ب می‌تواند یکی از عوامل مؤثر در ریزش مو باشد. ویتامین‌های گروه ب شامل ویتامین ب1 (تیامین)، ویتامین (ریبوفلاوین)، ویتامین (نیاسین)، است

www.takbook.com

ویتامین ب و ریزش مو

ویتامین B5 (پانتوتنیک اسید) در تقویت ریشه‌های مو و افزایش حجم موها تأثیر دارد. ویتامین B7 (بیوتین) نیز برای رشد و سلامتی موها ضروری است و کمبود آن می‌تواند باعث ریزش مو شود.

www.takbook.com

ویتامین ب و ریزش مو

تغذیه مناسب: مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین‌های گروه ب مانند گوشت قرمز، ماهی، تخم مرغ، سبزیجات تاریک رنگ، حبوبات، آجیل و مغزها، سبزیجات آبی مانند اسفناج و کلم، موز، پرتقال و آووکادو را در نظر بگیرید

www.takbook.com

8

کمبود ویتامین ب از دلایل ریزش مو:

کمبود این نوع ویتامین با استرس و استفاده از قرص های ضد بارداری تشدید میشود. برای جبران این کمبود باید از گوشت، ماهی، سبزیجات نشاسته دار و بعضی میوه ها استفاده کنید.

www.takbook.com

REFERENCES

JUMP UP TO:A B C D E F G "FOLATE - FACT ^ SHEET FOR HEALTH PROFESSIONALS". OFFICE OF DIETARY SUPPLEMENTS, US NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH. 29 MARCH 2021. .RETRIEVED 29 APRIL 2022