



# ریزش مو

## Alopecia



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ **ویتامین D** : ویتامین D یکی از مواد مغذی ضروری برای بدن است که کمبود آن میتواند به ریزش مو منجر شود. ماهی سالمون ، ماهی خال مخالی و دیگر ماهیان روغنی و روغن های حیوانی منابع خوب این ویتامین هستند. این ویتامین را میتوان در مواد غذایی فراوانی از جمله تمامی غلات ، بادام ، گوشت ، ماهی ، غذاهای دریایی و سبزیجات تیره یافت.

◀ **ویتامین A**: سیب زمینی ، هویج ، کدو حلوائی ، اسفناج و کلم همچنین محصولات حیوانی مانند شیر ، تخم مرغ و ماست هم دارای این ویتامین هستند.

◀ **ویتامین C** : توت فرنگی ، فلفل و مرکبات از منابع مهم و اصلی ویتامین C هستند.

◀ **ویتامین E** : تخم آفتاب گردان ، بادام ، اسفناج و آووکادو منابع خوبی از ویتامین E هستند.

### ◀ اهمیت صبحانه ▶

با خوردن صبحانه مقوی و دارای میزان متعادل مواد مغذی شامل پروتئین و کربوهیدرات های پیچیده می توان مو را به خوبی تقویت کرد.

### ◀ آب ▶

بر اساس میزان فعالیت و شرایط آب و هوایی روزانه حدود ۱.۵ - ۲ لیتر آب برای بدن ضروری است. در صورتی که میزان آب کافی نباشد پوست سر مانند پوست بقیه قسمت های بدن دچار خشکی می شود و در نتیجه نمی تواند محیط خوب و سالمی را برای رشد مو ایجاد کند.



### ◀ تغذیه و ریزش مو ▶

با وجود اینکه بعضی از فاکتور ها مانند سن و عوامل ژنتیکی موثر در ریزش مو را نمی توان تغییر داد، تغذیه عاملی است که می توان آن را کنترل کرد. در واقع استفاده از رژیم غذایی که دارای کمبود مواد مغذی لازم باشد منجر به ریزش مو می شود.

◀ **آهن**: گوشت قرمز ، غذاهای دریایی ، لوبیا ، برگ تیره سبزیجات سبز مانند اسفناج ، نخودفرنگی، نان و غلات غنی شده با آهن منابع خوبی برای دریافت آهن مورد نیاز بدن هستند. ◀ **روی**: گوشت قرمز ، مرغ ، جگر ، جوانه گندم ، تخم کدو حلوائی ، زرده تخم مرغ ، سویا و میگو از منابع غنی روی هستند.

◀ **پروتئین**: گوشت بدون چربی مثل گوشت گاو و بره ، گوشت مرغ ، بوقلمون ، اردک و غاز ، ماهی و غذاهای دریایی ، محصولات لبنی و آجیل از جمله مواد غذایی هستند که میتوانند پروتئین مورد نیاز بدن را تامین کنند.

◀ **گروه ویتامین های B**: یکی از مهم ترین ویتامین های گروه B برای رشد مو بیوتین است.





Alopecia



### علل ریزش مو

- سابقه خانوادگی
- تغییرات هورمونی و بیماری ها
- درمان ها
- پرتودرمانی در ناحیه سر
- شوک و استرس
- تغذیه
- آرایش مو

نمونه برداری از پوست سر: پزشک مقداری از پوست سر را می‌تراشد یا تعدادی از ریشه‌ی موهای کنده شده از سر را با میکروسکوپ مورد بررسی قرار می‌دهد. این کار برای اینکه مشخص شود دلیل ریزش مو عفونت هست یا نه مورد استفاده قرار می‌گیرد.

### درمان ریزش مو

ممکن است پزشک استفاده از یک سری داروها را توصیه کند که معمول ترین آنها عبارتند از:

- ماینوکسیدیل: ماینوکسیدیل به شکل محلول، کف و شامپو موجود است. این دارو به طور روزانه برای خانم‌ها و دوبار در روز برای مردان مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- فیناستراید: این دارو برای مردان تجویز می‌شود و به صورت قرص روزانه مصرف می‌شود. بسیاری از مردان با مصرف این دارو سرعت ریزش مویشان کاهش می‌یابد.



### تشخیص علت ریزش مو

آزمایش خون: این آزمایش می‌تواند به خوبی شرایط پزشکی و کمبودها یا زیاد بودن مواد موجود در بدن که منجر به ریزش مو شده‌اند را مشخص کند.

### ریزش مو

ریزش مو یا آلوپسی (alopecia) به از دست دادن مو در سر یا هر قسمتی از بدن به هر علتی گفته می‌شود. در حالیکه آلوپسی بیشتر در افراد بالغ رخ می‌دهد، امکان دارد که در کودکان نیز دیده شود.

### علائم ریزش مو

- کم پشت شدن تدریجی بالای سر
- بخش‌های دایره‌ای یا تکه تکه طاس
- از دست دادن ناگهانی مو
- از دست دادن موی کل بدن
- پوسته پوسته شدن بخش‌های از پوست سر