

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: موهارزانه

نام نویسنده: _____

تعداد صفحات: ۵ صفحه

تاریخ انتشار: _____



کافئین بوکلای

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

موهای زاید از تشخیص تا درمان

موهای زاید در زنان مشکل نسبتاً شایعی است که گهگاه عوارض روانی هم به دنبال دارد
دکتر هانیه زایر رضایی

حتماً شما نیز در میان اطرافیان با خانم‌هایی که در صورتشان موهای ضخیم و سیاه رنگ وجود دارد، رو به رو شده‌اید. اصلاً شاید خود شما یکی از کسانی باشید که با این مشکل مواجه هستند. اگر این طور است باید به اطلاعات برسانم که شما تنها نیستید، چون خانم‌های زیادی وجود دارند که با این مشکل مواجهند و تعداد آنها به طور شگفت‌انگیزی رو به افزایش است.

اکثر خانم‌هایی که با این مشکل مواجهند، چون از ظاهرشان ناراضی هستند، قبل از اینکه علت اصلی ایجاد این وضعیت را پیدا کنند، به انواع و اقسام داروها و روش‌های درمانی دردناک و غیر دردناک متوسل می‌شوند. اما چون در بسیاری از موارد علت اصلی برطرف نشده، پس از مدت کوتاهی همه چیز به حالت اول باز می‌گردد.

هیرسوتیسم چیست؟

به رشد بیش از اندازه مو در مکان‌های خاصی از صورت و بدن خانم‌ها هیرسوتیسم یا پر مویی گفته می‌شود. موهای صورت یک خانم به طور طبیعی باید کم‌رنگ و نازک بوده و به آسانی قابل دیدن نباشند. اگر در صورتتان موهای ضخیم و سیاه با الگوی مردانه (خصوصاً در محل ریش و سیل) رشد کرده، یا اگر در مدت زمان کوتاهی رشد سریع مو در بدنتان داشتید حتماً به پزشک مراجعه کنید و توجه داشته باشید که این مشکل علاوه بر اینکه روی ظاهرتان اثر می‌گذارد، ممکن است مشکلات درونی فراوانی را برایتان ایجاد کند، پس آن را دست کم نگیرید. قبل از گذاشتن تشخیص هیرسوتیسم باید به این نکته توجه داشته باشید که الگوی طبیعی رشد مو بر اساس زمینه نژادی بسیار متفاوت است. مثلاً سفید پوستان موهای صورتی بیشتری نسبت به سیاه پوستان و نژاد زرد دارند و زنان مدیترانه‌ای به طور طبیعی موهای بیشتری نسبت به زنان شمال اروپا دارند. علت ایجاد این بیماری در خانم‌ها این است که پیازهای مو توسط تستوسترون یا سایر آندروژن‌ها (هورمون‌های مردانه) دچار تحریک بیش از حد می‌شوند. آندروژن‌ها برجسته‌ترین هورمون جنسی در مردان هستند و در خانم‌ها به طور طبیعی معمولاً سطح کمی از این هورمون‌های مردانه وجود دارد اما گاهی به عللی این هورمون‌ها به طور غیر طبیعی افزایش می‌یابند و منجر به ازدیاد رشد مو می‌شوند. هیرسوتیسم گاهی در حضور سطح طبیعی هورمون‌ها نیز رخ می‌دهد که در این مورد معمولاً حساسیت گیرنده‌های پوست آن نواحی، نسبت به تستوسترون افزایش یافته است.

کی به بالا رفتن هورمون‌های مردانه شک کنیم؟

در صورت ایجاد هر یک از علائم زیر حتی در صورت عدم وجود هیرسوتیسم به بالا رفتن هورمون‌های مردانه در بدنتان شک کرده و با پزشک مشورت کنید:

قاعدگی‌های کم، نامنظم یا قطع شده

جوش‌های مقاوم به درمان

خشونت صدا

عقب رفتن خط رویش موهای سر

کاهش اندازه پستان‌ها یا بزرگ شدن کلیتوریس

نشانه‌های زیر ممکن است مطرح کننده علت زمینه‌ای برای هیرسوتیسم در تخمدان‌ها، غدد فوق کلیوی یا هیپوفیز باشند:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چاقی به طور شایعی در نشانگان تخمدان پر کیست که یک علت شایع برای افزایش هورمون مردانه است دیده می شود. پوست تیره و ضخیم شده در چاله آرنج، کشاله ران یا گردن کبودی سریع، اضافه وزن در ناحیه میانی یا ضعف ترشح شیر یا سایر مایعات از پستان در زمانی که کودک شیرخوار ندارد فشار خون بالا، قند خون بالا و مشکلات کلسترول هیپوتیسم پیش از بلوغ یا هیپوتیسمی که به طور ناگهانی رخ می دهد. از آنجا که برخی مشکلات پزشکی که باعث پر مویی می شوند، شکل خانوادگی دارند حتی اگر پر مویی در بین اعضای خانواده شما رایج است، با پزشک مشورت کنید.

هورمون های مردانه چگونه ایجاد می شوند؟

محل اصلی تولید هورمون های مردانه در بیضه است. اما همانطور که می دانید خانم ها بیضه ندارند، پس منشأ این هورمون ها در خانم ها کجاست؟ افزایش تولید هورمون مردانه در یک خانم می تواند از اختلالی در تخمدان ها، غدد فوق کلیوی یا غده هیپوفیز در مغز ناشی شود. مثلاً نشانگان <تخمدان پر کیست> یکی از بیماری های تخمدان است که می تواند باعث پر مویی شود (در مورد این نشانگان در همین صفحه صحبت خواهیم کرد).

علت دیگر داروها هستند. برخی داروها مانند پروژسترون های استفاده شده در بعضی مدل های قرص های پیشگیری از بارداری یا داروهای فشار خون یا استروئیدهای تسکینی که حاوی هورمون مردانه هستند و اثراتی مشابه هورمون های مردانه دارند باعث ایجاد هورمون های اضافی می شوند. داروهای دیگری نیز وجود دارند که به طور غیرمستقیم باعث ساخته شدن تستوسترون می شوند. از این دسته می توان به داروهایی برای درمان تهوع، اسکیزوفرنی، پرخاشگری، صرع، سردردهای میگرنی، و داروهای درمان اختلالات دو قطبی اشاره کرد. گاهی بعضی از موارد رشد زیاد مو با رشد موی مردانه تناسب ندارد (مانند رشد مو در میان چشم ها، پیشانی، شقیقه ها، بالای چانه و صورت). این نحوه رشد مو می تواند از مشکلات تیروئیدی یا بیماری بی اشتها بی عصبی ناشی شود.

همچنین این مشکل می تواند از استفاده طولانی مدت از داروهای خاص مانند داروهای استروئیدی: سیکلوسپورین فنی توئین، مینوکسیدیل، پنی سیلامین و داروهای پوستی که با درمان های ضد آفتاب ترکیب می شوند، ناشی شده باشد.

نشانه ها و تشخیص

برای پیدا کردن علت هیپوتیسم باید به سن ایجاد، سرعت پیشرفت رشد مو و نشانه همراه آن توجه کنیم. اگر چرخه های قاعدگی به هم خورده باشد به احتمال زیاد مشکل از تخمدان است (مثلاً تخمدان پر کیست) و ربطی به غده فوق کلیه ندارد، اما اگر ترشح شیر از پستان، فشار خون بالا، سهولت کبود شدن، افزایش وزن قسمت های مرکزی مثل شکم و ضعف وجود داشته باشد به مشکلات غده فوق کلیه فکر می کنیم.

اگر قاعدگی شکل طبیعی دارد، ممکن است هیپوتیسم ژنتیکی باشد. هیپوتیسم دارای درجات مختلفی است. زنی با هیپوتیسم خفیف ممکن است علائم رویش موی تیره در روی لب فوقانی، چانه، اطراف پستان ها یا روی شکم داشته باشد. هیپوتیسم پیشرفته تر منجر به رشد مو در پشت، شانه ها، جناغ سینه و بالای شکم می شود. این نوع هیپوتیسم بیشتر اوقات در هنگام بلوغ ایجاد می شود و علت آن تغییرات هورمونی شدیدی است که در این دوران ایجاد می شود. برای تشخیص حتماً به یک پزشک مراجعه کنید. پزشک شما ممکن است سوالاتی در مورد تاریخچه پزشکی با توجه خاص به چرخه های قاعدگی تان بپرسد و ممکن است معاینه تان کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در مورد کسانی که هیپوسوتیسم و به هم خوردن چرخه های قاعدگی جدیداً اتفاق افتاده ، ممکن است نیاز به بررسی در مورد مشکلات بالقوه خطرناکتری مانند تومور تخمدان‌ها، غدد فوق کلیوی یا هیپوفیز باشد.

نشانگان تخمدان پرکیست

نشانگان تخمدان پر کیست وضعیتی است که اغلب با قاعدگی نامنظم (که شایع‌ترین یافته است)، افزایش رشد موهای زائد (هیپرسوتیسم) و چاقی مشخص می‌شود. اما می‌تواند زنان را به اشکال متفاوت مبتلا کند. قاعدگی نامنظم به معنای داشتن چرخه های قاعدگی است که در فواصل طولانی تر از ۵۳ روز یا کمتر از ۸ بار در سال اتفاق می‌افتد. نشانگان تخمدان پرکیست امکان دارد در زمانی که خانمی برای باردار شدن مشکل دارد بارز شود. علائم و نشانه‌های نشانگان تخمدان پر کیست از اختلال در چرخه تولید مثل منشاء می‌گیرد. که بصورت طبیعی هر ماه با آزاد شدن یک تخمک از تخمدان (تخمک گذاری) تکمیل می‌شود. نام این وضعیت از ظاهر تخمدان‌ها، در زنانی که این اختلال را دارند گرفته شده است. (تخمدان بزرگ و پر از کیست است) این کیست‌ها فولیکول‌هایی هستند که از کیسه مایع حاوی تخمک‌های نابالغ پر شده‌اند. تشخیص زود هنگام و درمان تخمدان پرکیست می‌تواند خطر عوارض طولانی مدت مانند دیابت و بیماری قلبی را کم کند .

راه تشخیص

حضور کیست‌های تخمدانی که در سونوگرافی توسط پزشک تشخیص داده می‌شود، می‌تواند علامت نشانگان تخمدان پرکیست باشند. زنی ممکن است تخمدان پرکیستی داشته باشد ولی نشانگان تخمدان پر کیست نداشته باشد. از سوی دیگر زنی با نشانگان تخمدان پر کیست ممکن است تخمدان‌هایی با ظاهر طبیعی داشته باشد. بسیاری از زنان مبتلا به نشانگان تخمدان پر کیست چاق هستند. به نظر می‌رسد توزیع چربی بر شدت علائم اثر می‌گذارد. یک مطالعه نشان داد زنانی که چاقی مرکزی دارند (وجود چربی در قسمت میانی بدن یا تنه) هورمون مردانه و سطح قند و چربی بالاتری نسبت به زنانی که چاقی آنها در اندام‌هاست دارند.

درمان هیپرسوتیسم

بسیاری از علل هیپرسوتیسم تمایل به رشد زیاد مو در کل دوره زندگی دارند. اما بیشتر زنان به درمان پزشکی در صورتی که چند ماه یا بیشتر ادامه یابد، پاسخ می‌دهند. برای همه زنان درمان زیبایی و داروهایی که اثر هورمون‌های مردانه را بر پیازهای مو کم می‌کنند کمک کننده است، اما باید توجه داشته باشید که از بین بردن ظاهری موها، علت اصلی و درونی هیپرسوتیسم را از بین نخواهد برد. پس تا آنکه کیست‌ها می‌کنیم که حتماً با مراجعه به پزشک علت را پیدا کنید. در صورتی که علت مشخصی برای هیپرسوتیسم شناسایی شود، پزشک درمان مناسب آن مورد را پیشنهاد می‌کند و در این صورت است که بیشتر موارد هیپرسوتیسم می‌تواند با موفقیت، با درمان دارویی و زیبایی برطرف شود. در زنانی که اضافه وزن دارند، از دست دادن وزن می‌تواند سطوح آندروژن را کم کرده و هیپرسوتیسم را بهبود بخشد. برخی علل هیپرسوتیسم مانند تومورهایی که آندروژن تولید می‌کنند یا تومورهای غده هیپوفیز می‌توانند از طریق جراحی، اشعه درمانی یا هردو درمان شوند. پزشک ممکن است برای تعدیل اثرات ناشی از افزایش هورمون، داروهایی را تجویز کند. اسپیرنولاکتون اثر هورمون مردانه را از بین برده و تولید هورمون جدید مردانه را متوقف می‌کند. اسپیرنولاکتون یکی از داروهای دفع کننده آب است و ممکن است باعث شود بیش از روزهای دیگر ادرار کنید. عوارض جانبی دیگر آن، خشکی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

پوست، سوزش سردل، سردرد و خستگی است. دیگر داروهای ضدهورمون مردانه فیناسترید و فلوتامید هستند اما این داروها گرانتر از اسپرونولاکتون هستند و عوارض جانبی بیشتری دارند.

داروی دیگر <دیان> است. اصول مصرف قرص <دیان> به این ترتیب است که یک قرص در روز به مدت ۱۲ روز تجویز می‌شود. توجه کنید که این دارو باید زیر نظر پزشک مصرف شود.

الکترولیز

برای برداشتن دائمی موهای زائد، بعضی از زنان علاوه بر درمان طبی تحت الکترولیز هم قرار می‌گیرند. در این روش سوزن نازکی داخل فولیکول مو قرار داده می‌شود و از جریان الکتریکی برای از بین بردن فولیکول مو استفاده می‌شود. این روش دردناک است و از آنجا که تنها یک فولیکول در هر مرتبه درمان می‌شود، برای نواحی بزرگ بدن مفید نیست.

اپیلیتورها

این موبرها مانند تیغ هستند اما در این روش مو از زیر پوست کنده می‌شود. فایده این روش در این است که بدن مدت طولانی بدون مو خواهد بود و زمان بیشتری برای رشد نیاز دارند و اگر این روش در قسمتی از بدن بطور مرتب و مکرر انجام شود تعداد موهای آن منطقه به مرور کاهش خواهد یافت. این روش قدری دردناک است.

در این روش مو باید تا اندازه ی بلند شده باشد تا دستگاه اپیلیتور کار کند. این دستگاه را روی پوست های خیلی حساس بدن مانند پوست صورت، دستگاه تناسلی و زیر بغل نباید استفاده کرد. این دستگاه و این روش برای از بین بردن موهای زائد مناطق بازوها و پاها مناسب است. در ضمن پس از استفاده از این دستگاه حتما قسمت‌های مختلف آن را با مواد ضد عفونی کننده (مانند الکل) تمیز کنید تا هنگام استفاده مجدد در پوست شما ایجاد عفونت نکند.

لیزر

لیزر مطمئن‌ترین روش در برطرف کردن موهای زائد بدن است چرا که فقط جهت نفوذ در ریشه مو طراحی شده است. بنابراین برای بقیه قسمت‌های بدن شما، عامل مخربی محسوب نمی‌شود.

در عملیات درمانی لیزر مراقبت‌های لازم انجام می‌شود تا پوست اطراف صدمه ای نبیند. ماده ای که به مو رنگ می‌دهد، ملانین نام دارد. این ماده نور را از لیزر جذب کرده و آن را تبدیل به حرارت می‌کند این حرارت به اندازه ای است که مکانیسم رشد مو را غیر فعال کرده و از کار می‌اندازد و به این ترتیب باعث از بین رفتن فولیکول مو می‌شود. درست است که در این روش نیاز به چندین مرحله درمان است اما مطمئناً بیشترین اثر را بر روی موهایی که در مرحله رشد هستند دارد. از طرفی لیزرها سریعتر عمل می‌کنند و در مقایسه با تکنیک‌ها و روش‌های دیگر مانند مومک انداختن، بی‌رنگ کردن، کندن، اصلاح کردن با تیغ و الکترولیز در کاهش تعداد موها تقریباً نتیجه کار دائمی است.

لیزر درمانی بیش از همه در افرادی با موهای تیره و پوست روشن قابل استفاده است.

علاوه بر مو، پوست هم رنگ خود را از ملانین می‌گیرد و پوست تیره با ملانین بیشتر می‌تواند، انرژی لیزر بیشتری را جذب کند که منجر به آسیب پوست و بی‌رنگ شدن آن می‌شود. به هر حال پزشکان شروع کرده‌اند به استفاده از وسایل و تکنیک‌های لیزری که نتایج بهتری را برای افراد تیره پوست دارند. تنها محدودیت برای استفاده از این روش درمانی قیمت و هزینه آن است که بسیار گران است. معمولاً دو هفته پس از انجام لیزر موها ریزش پیدا می‌کند و در فواصل ۱/۵ تا ۲ ماه موها دوباره رشد می‌کند، هنگامی که حدود ۰۴ تا ۰۵ درصد موهای بار قبل رشد کرد، زمان مناسب برای انجام مجدد لیزر است، این فاصله می‌تواند بین ۱/۵ تا ۳ ماه باشد. معمولاً با انجام ۴ تا ۷ بار عمل لیزر بیمار به نتایج مطلوب می‌رسد. موهای



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ضخیم و مشکی بهترین هدف برای هر لیزر هستند و به راحتی معدوم می‌شوند، ولی موهای سفید تاکنون جواب مطلوبی به لیزر نداده‌اند.

اگر قصد استفاده از لیزر را دارید یک ماه قبل از عمل لیزر و در طول درمان موها را از ریشه نکنید زیرا که نور لیزر در پیاز موی در حال رشد و فعال جذب می‌شود. با قطع کردن ساقه‌های مو از سطح پوست و تراشیدن، می‌توانید موها را در این وضعیت فعال و پاسخگو به نور لیزر نگاه دارید.

هیرسوتیسم و بارداری

بیشتر زنان در زمان بارداری به درجاتی از پر موئی دچار می‌شوند که در صورت واضح تر از نواحی دیگر است. این پر موئی در نتیجه اثرات هورمونی دوران بارداری است و در فواصلی بعد از زایمان از بین می‌روند. در سر هم موها پر پشت تر می‌شوند و ریزش طبیعی مو هم کم می‌شود. بعد از زایمان بدلیل برگشت وضعیت هورمونی به قبل از بارداری؛ نسبت موهای در حال رشد نیز به حالت طبیعی بر می‌گردد و ۳ تا ۵ ماه بعد از زایمان یک ریزش نسبتاً زیاد مو را خواهیم داشت که علاوه بر اثرات افت هورمون‌های دوران بارداری؛ اثرات تغذیه‌ای و کاهش املاح خونی بخصوص آهن و همچنین مسائل روحی و روانی بعد از زایمان نیز در این ریزش سهیم هستند.

شیر دادن جدا از مسائل تغذیه‌ای هیچ نقشی در ریزش مو ندارد و اگر مادری بطور صحیح تغذیه شود و کالری و ویتامین و آهن کافی به بدنش برسد با شیر دادن هیچ نوع اثری در بدن وی بوجود نمی‌آید. این ریزش بعد از زایمان با برگرداندن کمبود مواد خونی و تغذیه کافی معمولاً بعد از چندین ماه بر طرف شده و تراکم موها به حد قبل از بارداری میرسد. در موارد نادری کمبود موهای ریزش کرده به حد قبل از بارداری نمی‌رسد که نیاز به بررسی بیشتر دارد. در صورتی که تا یک سال بعد از زایمان کمبود مو در سر و یا وجود موهای ضخیم در صورت و نواحی دیگر بدن که در دوره بارداری بوجود آمده از بین نرود باید بیمار از نظر هورمون آندروژن و وجود کیست و علل دیگر بررسی گردد.

توصیه‌های برای خانم‌های باردار

به خانم‌های باردار در دوران بارداری توصیه می‌شود که تا بعد از وضع حمل صبر کنند. اگر وجود این موهای زائد برایشان خیلی آزار دهنده بود می‌توانند در صورت تمایل آنها را اصلاح کرده یا با موچین آنها را بکنند. اگر از قبل از شروع دوران بارداری موهای زائد در صورت دارید بهترین زمان برای از بین بردن موهای زائد صورت الان است. الکترولیز عمری بیش از ۲۱ سال دارد و در تمام این سال‌ها هیچ نمونه یا خبری از اثرات و عوارض مخرب یا سوء دوران بارداری وجود نداشته است. اما احتیاطاً می‌توانند پس از وضع حمل بقیه قسمت‌های بدن مانند خطوط مایو، شکم و یا سینه را الکترولیز کرده و از شر موهای زائد بدن خلاص شوند. در چند هفته آخر دوران بارداری روی سینه‌ها و مخصوصاً نوک سینه‌ها را نباید الکترولیز کرد. بالاخص اگر قصد دارید که فرزندتان را با شیر خودتان تغذیه کنید باید حتماً به این نکته توجه کنید. طی ۳ ماهه آخر این دوران نیز الکترولیز شکم توصیه نمی‌شود. سینه‌ها و شکم در دوران بارداری می‌توانند بسیار پر مو شده باشند. هم چنین از آنجائیکه کودک در آخرین ماه‌های بارداری فعال و پرتحرک می‌باشد، الکترولیز بر روی شکم می‌تواند باعث شود که کودک در شکم مادر شروع به لگد زدن کرده و مادر را ناراحت کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly