متخصص قلب:

## خودسرانه داروهای فشار خون را قطع نکنید



متخصص قلب و عروق نسبت به خطرات قطع خودسرانه داروهای کنترل فشار خون هشدار داد.

به گزارش فارس، در دنیای پزشکی امروز، استفاده از داروهای به‌روز و جدید برای مدیریت بیماری‌های مزمن نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در سلامت بیماران دارد. مهرداد براتی، متخصص قلب و عروق در رادیو سلامت در بررسی وضعیت بیمارانی که دچار تورم یا ادم هستند، به تجویز داروهای جدیدی اشاره کرد که اخیراً در پروتکل‌های درمانی وارد شده‌اند.

وی داروی تلمیزارتان هیدروکلرتیازید را به عنوان یکی از داروهای بسیار خوب و جدید برای کنترل فشار خون معرفی و خاطرنشان کرد: تجویز این نوع داروهای به‌روز توسط پزشکان حاذق، نشان‌دهنده دقت در درمان و به‌روز بودن دانش پزشکی است اما یکی از چالش‌های اصلی در درمان بیماران، مسئله قطع خودسرانه داروهای ضد ورم یا همان داروهای ضد احتقان است. براتی با اشاره به تجربه بالینی خود گفت: بسیاری از بیماران، به‌ویژه سالمندان، به دلیل عوارض جانبی داروهای ضد ورم مانند نیاز مکرر به استفاده از سرویس‌های بهداشتی، تمایل شدیدی به قطع مصرف این داروها دارند. وی تأکید کرد: این مقاومت بیماران در برابر ادامه مصرف دارو، می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.براتی در توضیح عملکرد دقیق داروی فروزماید گفت: این دارو وظیفه بسیار حساس تخلیه مایعات اضافی را بر عهده دارد. زمانی که مایعات در نواحی مختلف بدن از جمله ریه‌ها، پاها و حتی صورت تجمع پیدا می‌کنند، این دارو با دقت و به صورت ذره‌ذره، آب اضافی را از بدن خارج می‌کند. در واقع، این دارو کمکی است که به قلب و کلیه انجام می‌دهد تا بتوانند وظیفه طبیعی خود را در دفع مایعات به درستی انجام دهند.این متخصص قلب و عروق با تأکید بر اهمیت تداوم درمان، از بیماران و خانواده‌های آن‌ها خواست که تحت هیچ شرایطی و بدون مشورت مستقیم با پزشک متخصص، مصرف داروهای مربوط به رفع ورم را متوقف نکنند. وی یادآور شد: اگرچه تحمل این داروها ممکن است در برخی موارد دشوار باشد اما نقش آن‌ها در جلوگیری از تجمع مایعات در ریه‌ها و سایر ارگان‌های حیاتی، بسیار فراتر از سختی‌های گذرا است.

## علل کمبود آهن و روش‌های مؤثر برای جبران ذخایر آهن

کمبود آهن شایع‌ترین کمبود تغذیه‌ای در سراسر جهان است که حدود دو میلیارد نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ کمبود آهن در بدن انسان اگر به موقع درمان نشود، می‌تواند کل بدن را تحت تأثیر قرار دهد و منجر به کم‌خونی (آنمی) و علائمی همچون خستگی، تنگی نفس، تپش قلب، سردرد و دشواری در تمرکز شود. بنابراین، برای کسانی که تشخیص کمبود آهن دریافت کرده‌اند، جبران ذخایر آهن امری حیاتی است.

آهن نقشی اساسی در بدن ایفا می‌کند و در عملکردهای سلولی، پاسخ ایمنی، رشد، تولید انرژی، ترمیم DNA و متابولیسم کلسترول مشارکت دارد.

کمبود آهن می‌تواند به دلایل متعددی رخ دهد، از جمله:

- رشد سریع در نوزادان و کودکان.
- از دست دادن ماهانه آهن در زنان به دلیل قاعدگی.
- افزایش نیاز به آهن در دوران بارداری.
- خونریزی‌های آهسته و مداوم روده در افراد مسن.
- تغذیه نامناسب، به‌ویژه رژیم غذایی فاقد گوشت قرمز یا مواد غذایی غنی‌شده با آهن.
- التهاب مزمن، که باعث افزایش هورمون «هپسیدین» و کاهش جذب آهن می‌شود. (هپسیدین یک هورمون پروتئینی کوچک است که توسط کبد تولید می‌شود و نقشی کلیدی در تنظیم سطح آهن بدن دارد؛ این هورمون به‌عنوان تنظیم‌کننده اصلی جذب و توزیع آهن شناخته می‌شود.)

تشخیص چگونه انجام می‌شود؟

دقیق‌ترین روش، انجام آزمایش خون برای اندازه‌گیری «فریتین» است؛ پروتئینی که وظیفه ذخیره آهن را بر عهده دارد. سطح پایین فریتین، نشانه‌ای آشکار از کمبود آهن است.

کمبود آهن از طریق روش‌های زیر قابل درمان است:

- بهبود رژیم غذایی.
- مصرف مکمل‌های آهن. - در موارد شدید، ممکن است نیاز به تزریق وریدی (IV) آهن باشد.

مواد غذایی سرشار از آهن شامل گوشت قرمز، عدس، غلات غنی‌شده و سبزیجات برگ‌سبز هستند. بهتر است این مواد غذایی همراه با ویتامین C مصرف شوند تا جذب آهن افزایش یابد.

در مورد مکمل‌های آهن، دستورالعمل‌های فعلی مصرف روزانه یا یک‌روزدرمیان ۶۵ میلی‌گرم آهن عنصری (یا ۲۰۰ میلی‌گرم فروس سولفات) را توصیه می‌کنند.

چه عواملی مانع جذب آهن می‌شوند؟

برخی عادت‌های روزمره می‌توانند توانایی بدن در جذب آهن را کاهش دهند، از جمله:

- مصرف آهن هم‌زمان با کلسیم.
- نوشیدن چای یا قهوه در همان وعده غذایی.
- مصرف غذاهای سرشار از فیتات‌ها؛ ترکیباتی طبیعی که در دانه‌ها و غلات یافت می‌شوند و می‌توانند مانع جذب آهن در روده شوند.

برای بهبود جذب، توصیه می‌شود آهن را به این صورت مصرف کنید:

- با معده خالی.

# میوه‌ای که شیمی درمانی می کند

کشفی جدید در دنیای پزشکی نوید درمان و مهار یکی از مرگبارترین سرطان‌های دنیا را با استفاده از ویتامینی محبوب به مبتلایان می‌دهد.

به گزارش گروه رسانه های خبرگزاری تسنیم، کارشناسان در جدیدترین تحقیقات خود دریافته اند تزریق دوزهای بالای ویتامین C می‌تواند برای مبارزه با سرطان خون مفید باشد و از گسترش بیماری جلوگیری کند.

در برخی گونه‌های سرطان خون، سلول‌های بنیادی در مغز استخوان چند برابر شده و باعثرشد تومورهای سرطانی می‌شوند.

اما ویتامین C می‌تواند سلول‌های بنیادی مازاد را از بین برده و مانع از گسترش سرطان شود.

مصرف پرتقال و مرکبات در رژیم غذایی روزمره توسط بیمار نمی تواند سبب از بین رفتن تومورهای سرطانی شود و نیاز به تزریق حجم بالایی از ویتامین با استفاده از امکانات پزشکی است.

سطوح بالای ویتامین C موجود در میوه هایی همچون پرتقال، فلفل سبز و گوجه فرنگی در صورت فرآوری و استفاده دارویی می‌توانند سبب کاهش علائم بیماری در مبتلایان به لوسمی شوند.

تزریق وریدی ویتامین C می‌تواند تا ۵۰۰ برابر مصرف خوراکی از طریق میوه و سبزی‌ها ویتامین مورد نیاز برای مهار رشد تومورهای سرطانی در بدن بیمار ایجاد کند.



کارشناسان دریافته اند مصرف ویتامین C باعث فعالیت آنزیم TE۲ می‌شود که تغییرات ژنتیکی در آن سبب ابتلا به سرطانلوسمی در بیماران می‌شود.

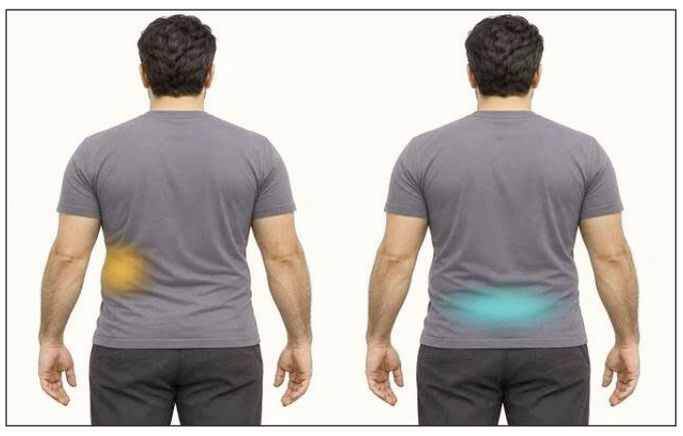
در جدیدترین مطالعات، اثر ویتامین C و اسید آسکوربیت بر سلول‌های بنیادی بدن که دچار سرطان شده اند ۱۰ برابر قوی‌تر از برخی داروهای شیمی درمانی ارزیابی شده است.

این تحقیقات توسط دانشمندان دانشگاه سالفورد در خصوص ارتباط مصرف ویتامین C و درمان سرطان خون لوسمی به دست آمده است.کارشناسان در عین حال اعلام کرده اند که ویتامین C ماده‌ای ارزان قیمت است و می‌تواند برای درمان مشکلات بیماران مبتلا به لوسمی مورد استفاده قرار گیرد.

## تفاوت درد کلیه و کمردرد در چیست؟

تفاوت درد کلیه و کمردرد را می‌توان با بررسی محل شروع درد، جهت انتشار، تأثیر حرکت و علائم همراه بهتر شناخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، دردی که در پهلو یا پشت احساس می‌شود ممکن است از کلیه، حالب، عضلات کمر یا ستون فقرات منشأ بگیرد. تفاوت درد کلیه و کمردرد را می‌توان با بررسی محل شروع درد، جهت انتشار، تأثیر حرکت و علائم همراه بهتر شناخت. برای مثال، درد موجی یک پهلو که به کشاله ران می‌رسد با الگوی سنگ حالب سازگار است. دردی که پس از بلند کردن بار شروع می‌شود و هنگام خم شدن شدت می‌گیرد، بیشتر با کمردرد عضلانی همخوانی دارد. تب، لرز، خون در ادرار و تغییر کنترل ادرار یا مدفوع اطلاعاتی هستند که می‌توانند فوریت مراجعه را تغییر دهند.



درد کلیه و کمردرد در کدام قسمت احساس می‌شوند؟

کلیه‌ها در عمق بخش پشتی شکم، در دو طرف ستون فقرات و نزدیک دنده‌های پایینی قرار دارند. درد مرتبط با کلیه معمولاً در پهلو یا پشت، درست زیر دنده‌ها، احساس می‌شود. فرد ممکن است درد را در یک سمت یا هر دو سمت حس کند. اگر سنگ وارد حالب شود، مسیر درد ممکن است از پهلو به زیر شکم یا کشاله ران تغییر کند. حالب لوله‌ای است که ادرار را از کلیه به مثانه می‌برد.

کمردرد عضلانی معمولاً در قسمت پایین پشت یا اطراف ستون فقرات احساس می‌شود و گاهی تا باسن گسترش پیدا می‌کند. محل درد در هر دو وضعیت می‌تواند هم‌پوشانی داشته باشد. عضلات کنار ستون فقرات تا ناحیه نزدیک دنده‌ها امتداد دارند و کشیدگی آن‌ها هم ممکن است درد یک‌طرفه ایجاد کند. هنگام شرح علائم، مشخص کنید درد از کدام قسمت شروع شده و بعد به کجا رسیده است. این توضیح از گفتن عبارت کلی «پشتم درد می‌کند» اطلاعات بیشتری به پزشک می‌دهد.

درد کلیه با سنگ، عفونت یا انسداد چگونه بروز می‌کند؟

سنگی که در کلیه باقی مانده است گاهی بدون علامت است. اگر سنگ وارد حالب شود و جریان ادرار را مختل کند، ممکن است درد ناگهانی و شدیدی ایجاد شود که در دوره‌هایی کم و زیاد می‌شود. به این الگو قولنج کلیوی گفته می‌شود. در طول حمله، برخی افراد بی‌قرارند و مرتب وضعیت بدن را تغییر می‌دهند. تهوع، استفراغ یا خون در ادرار می‌تواند همراه درد باشد. پزشک شدت درد را در کنار محل سنگ، وجود انسداد و عملکرد کلیه ارزیابی می‌کند.

خون در ادرار ممکن است با چشم دیده شود یا فقط در آزمایش مشخص شود. تکرر و سوزش ادرار هم گاهی هنگام نزدیک شدن سنگ به مثانه رخ می‌دهد. این نشانه‌ها می‌توانند با عفونت‌های ادراری و مشکلات دیگر مشترک باشند. اگر درد برای مدتی فروکش کند، پزشک در صورت نیاز با پیگیری علائم یا تصویربرداری وضعیت سنگ و مسیر ادرار را بررسی می‌کند.

عفونت کلیه و درد همراه با تب

عفونت کلیه ممکن است با درد پهلو یا پشت، تب، لرز، تهوع و احساس ناخوشی همراه باشد. در برخی افراد سوزش ادرار یا تکرر ادرار هم وجود دارد. برای مثال، فردی که طی چند روز سوزش ادرار داشته و اکنون دچار تب و درد زیر دنده‌ها شده است، به ارزیابی فوری برای عفونت کلیه نیاز دارد. پزشک بر اساس علائم، معاینه و نتیجه بررسی ادرار درباره درمان تصمیم می‌گیرد.

عفونت همراه با انسداد مسیر ادرار وضعیت اورژانسی است. اگر سنگ راه خروج ادرار را ببندد و هم‌زمان عفونت وجود داشته باشد، ممکن است علاوه بر درمان عفونت، تخلیه فوری ادرار از کلیه لازم شود. به همین دلیل در فردی که سنگ شناخته‌شده دارد، شروع تب یا لرز همراه با درد پهلو باید جدی گرفته شود.

کمردرد عضلانی و درد عصب چه نشانه‌هایی دارند؟

کمردرد عضلانی گاهی پس از جابه‌جایی بار، کار بدنی یا حرکت ناگهانی شروع می‌شود. ممکن است هنگام برخاستن از صندلی، خم شدن برای پوشیدن کفش یا چرخیدن در تخت شدت بگیرد. احساس گرفتگی یا خشکی در پایین کمر هم ممکن است همراه آن باشد. اگر فرد بتواند بگوید دقیقاً کدام حرکت دردش را تشدید می‌کند، پزشک هنگام معاینه می‌تواند حرکت ستون فقرات و وضعیت عضلات را هدفمندتر بررسی کند.

گاهی درد از کمر یا باسن به پشت یک ران یا ساق پا می‌رسد و با مورمور، بی‌حسی یا ضعف همراه است. این الگو می‌تواند با تحریک عصب، از جمله سیاتیک، سازگار باشد. پزشک مسیر انتشار درد، قدرت عضلات و حس پا را بررسی می‌کند. دردی که از پهلو به کشاله ران می‌رود مسیر متفاوتی دارد و در کنار علائم ادراری می‌تواند احتمال سنگ حالب را مطرح کند.

تغییر درد هنگام حرکت چه چیزی را نشان می‌دهد؟

تکرار درد با حرکتی مشخص، مانند خم شدن یا چرخاندن تنه، سرنخی به سود منشأ عضلانی یا اسکلتی است. درد سنگ حالب نیز ممکن است هنگام نشستن یا دراز کشیدن ادامه داشته باشد و شدت آن در همان وضعیت تغییر کند. برای مقایسه، به این توجه کنید که آیا هر بار همان حرکت درد را برمی‌گرداند یا درد در حالت ثابت هم به شکل موجی شدت می‌گیرد. پزشک این الگو را کنار علائم ادراری، یافته‌های معاینه و سابقه بیمار تفسیر می‌کند.

با درد پهلو یا کمر چه زمانی باید به اورژانس مراجعه کرد؟

درد پهلو همراه با تب یا لرز، به‌ویژه در صورت سابقه سنگ یا انسداد، نیازمند مراجعه فوری به اورژانس است. درد شدید و کنترل‌نشده، قطع ادرار یا استفراغ مداومی که مانع نوشیدن مایعات می‌شود نیز نیاز به ارزیابی فوری دارد. اگر یک کلیه فعال دارید و درد پهلوی تازه شروع شده است، سریع برای ارزیابی اقدام کنید. درد شدید پهلو در بارداری نیز باید فوری بررسی شود.

در کمردرد، بی‌حسی تازه اطراف اندام تناسلی یا مقعد، دشواری تازه در دفع ادرار، از دست دادن کنترل ادرار یا مدفوع و ضعف یا بی‌حسی تازه در هر دو پا از نشانه‌هایی هستند که مراجعه فوری به اورژانس را ضروری می‌کنند. در چنین وضعیتی احتمال فشار بر اعصاب انتهای ستون فقرات باید بررسی شود. کمردردی که پس از تصادف یا ضربه شدید آغاز می‌شود نیز به ارزیابی فوری نیاز دارد.

پزشک چگونه علت درد پهلو و کمر را تشخیص می‌دهد؟

ارزیابی با پرسش درباره زمان شروع درد، محل دقیق، مسیر انتشار، تب، علائم ادراری و سابقه سنگ یا عفونت آغاز می‌شود. پزشک ممکن است شکم، پهلو و کمر را معاینه کند. اگر انتشار درد به پا یا اختلال حس مطرح باشد، حرکت، قدرت و حس پاها را هم می‌سنجد. برای دردهای تکرارشونده پهلو یا بررسی یک یافته ادراری، صفحه " جراح کلیه درخرم آباد درباره زمان مراجعه به اورولوژیست و مدارک مورد نیاز برای ویزیت توضیح می‌دهد.

آزمایش ادرار می‌تواند وجود خون یا نشانه‌های عفونت را بررسی کند. در صورت احتمال عفونت، کشت ادرار به شناسایی عامل آن کمک می‌کند. آزمایش خون نیز در موارد لازم برای ارزیابی عملکرد کلیه یا بررسی عفونت درخواست می‌شود. اگر احتمال سنگ یا انسداد وجود داشته باشد، پزشک با توجه به وضعیت بیمار ممکن است از سونوگرافی یا سی‌تی‌اسکن بدون تزریق استفاده کند. در بارداری، سونوگرافی معمولاً نخستین روش تصویربرداری برای بررسی سنگ مشکوک است.

پرسش‌های رایج درباره تفاوت درد کلیه و کمردرد

برای مراجعه چه اطلاعاتی آماده کنیم؟

زمان شروع درد و تغییر محل آن را یادداشت کنید. اگر تب داشته‌اید، دمای اندازه‌گیری‌شده و زمان آن را ثبت کنید. تغییر رنگ ادرار، سوزش، تهوع و انتشار درد به کشاله ران یا پا را هم ذکر کنید. گزارش‌ها و تصاویر قبلی، نتیجه آزمایش‌ها و فهرست داروها را همراه داشته باشید. برای ویزیت برنامه‌ریزی‌شده، اطلاعات مراجعه و نوبت‌دهی در وب‌سایت دکتر حامد حقی آبی در دسترس است.

## ارتباط قوی تنهایی مداوم با زوال عقل

یک مطالعه طولانی چندین دهه ای نشان می دهد که تنهایی مداوم به شدت با زوال عقل مرتبط است، اما تنهایی گاه به گاه می تواند بی ضرر باشد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایندیپندنت، تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که تنهایی می‌تواند علائم زوال عقل را تشدید کند، اما دقیقاً اینکه چه سطحی از انزوای اجتماعی بیشترین آسیب را ایجاد می‌کند تا حد زیادی نامشخص است.

مطالعه اخیر ۳۷۷۷ بزرگسال ۶۵ ساله و بالاتر را برای سه نوع تنهایی- "هیچوقت تنها نبودن"، "گاه به گاه" و "مداوم" مورد بررسی قرار داد و خطر ابتلا به زوال عقل را در ۲۰ سال آینده ارزیابی کرد.

محققان دریافتند که بروز زوال عقل در سه گروه به طور قابل توجهی متفاوت است، از ۳۳/۱ درصد برای گروه "هیچوقت" تا ۴۹/۱ درصد برای افراد مبتلا به تنهایی مداوم.

آنها با مقایسه این گروه ها دریافتند افرادی که تنهایی مزمن و مداوم را تجربه می کنند، تقریباً ۴۰ درصد بیشتر از افرادی که هرگز احساس تنهایی نکرده اند، در معرض خطر ابتلا به زوال عقل هستند.

بر اساس این مطالعه، از سوی دیگر، تنهایی گاه به گاه ارتباط معنی داری با افزایش خطر زوال عقل نشان نداد.

این مطالعه این فرض را به چالش می کشد که آیا هر تجربه تنهایی خطری برابر برای سلامت شناختی دارد.

«کارین پرز»، نویسنده این مطالعه از مرکز بهداشت جمعیت بوردو در فرانسه، خاطرنشان کرد: «این تمایز حیاتی است. در حالی که اکثر مردم در مقطعی از زندگی خود احساس تنهایی می کنند، زمانی که تنهایی مزمن و پایدار می شود ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل افزایش یابد.»

محققان گمان می کنند که تنهایی مزمن از طریق فعال شدن طولانی مدت استرس و مسیرهای ایمنی باعث ایجاد التهاب پایدار می شود.

دکتر پرز گفت: «همچنین تنهایی با عدم تحرک بدنی و رژیم غذایی نامناسب همراه است و منجر به بیماری های قلبی عروقی و دیابت که هر دو از عوامل خطر زوال عقل هستند، می شود. علاوه بر این، فقدان تعاملات اجتماعی تحریک شناختی را محدود می کند، در حالی که استرس اجتماعی حل نشده منجر به انباشته شدن فرسودگی بیولوژیکی در طول زمان می شود.»



این مطالعه همچنین نشان می‌دهد افرادی که با شریک زندگی یا در خانواده‌های بزرگ‌تر زندگی می‌کنند ممکن است همچنان احساس تنهایی مزمن داشته باشند. نزدیک به ۳۰ درصد از شرکت کنندگان در مطالعه که به طور مزمن تنها بودند، تنها زندگی نمی کردند.

## چگونه از ریزش مو جلوگیری کنیم



وقتی به کف حمام نگاه می‌کنید، آن زمان است که متوجه می‌شوید قسمتی از موهای سرتان ریخته و کف سرتان خالی شده است. احتمالا با این وضعیت وحشت زده می‌شوید و دنبال قرص و دارو می‌گردید. حتی ممکن است برای چند لحظه سرتان را با چند تارموی نازک در ذهن تجسم کنید. ریزش زیاد مو باعث هراس و نگرانی است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ اما خوشبختانه درمان‌های مختلفی هم برای آن وجود دارند.

در اینباره با دکتر پروانه ساکت، متخصص پوست و مو به گفتگو پرداخته که در ادامه می خوانید.

وی در ابتدا گفت : همه انسان‌ها دچار ریزش مو هستند. به طور طبیعی هر روز ۵۰ الی ۱۰۰ عدد تار مو را از دست می دهیم و بیشتر از این میزان در روز با توجه به حجم موها "ریزش" به حساب می آید و به طور کلی می توان ریزش مو را ناگهانی و در کوتاه مدت و گسترده و یا آن را آهسته و در طول سال‌ها مشاهده نمود.

دکتر ساکت ادامه داد: ریزش مو انواع مختلفی دارد که در نوعی از ریزش مو ممکن است به طور سکه ای و یا از بین رفتن مو در یک منطقه بر اثر کشیدن زیاد و یا بیماری قارچی در بچه‌ها دیده شود. برخی از بیماری‌هایی التهابی مو هم می تواند در جاهایی به صورت طاسی خود را نمایان کند. نوع دیگر و شایع ریزش مو نازک شدن و کاهش رشد مو و کوتاه شدن طول عمر موها می‌باشد که در مردان به صورت طاسی و در خانم‌ها هم کم مویی در قسمت جلوی سر خود را نمایان می کند.

این متخصص پوست و مو با بیان اینکه" معمولا بیماران از ریزش مو در خانه و حمام شاکی هستند، دلایل آن را اینگونه عنوان کرد: ریزش مو در خانه و حمام دارای دلایل مختلفی است که عبارتند از: بیماری‌های عمومی مانند اختلالات تیروئید، کم خونی و بسیاری از بیماری‌های حاد و مزمن می توانند باعث ریزش مو گردند. درضمن برخی از بیماری‌ها مانند تب بالا،عمل‌های جراحی بزرگ، عفونت‌های قسمت‌های مختلف بدن و حتی سرماخوردگی شدید نیز موجب ریزش مو در فرد می‌شود. شیمی درمانی و اشعه درمانی در سرطان‌ها نیز می تواند باعث ریزش موی حاد گردد. برخی از افراد مرتب موهای خود را می کنند و دچار خالی شدن موها می شوند که حتی ممکن است شامل ابرو و مژه هم بشود.دکتر ساکت در پاسخ به این سوال که آیا ریزش مو در بچه‌ها هم وجود دارد، عنوان کرد : در بچه‌ها هم قارچ کچلی می تواند باعث ریزش مو گردد که با درمان بهبود می یابد و البته در موارد خاصی هم تاخیر درمان، باعث ریزش دایمی مو می گردد.وی خاطرنشان کرد : در زنان برخی عوامل زمینه‌ساز ریزش مو هستند که عبارتند از تغییرات هورمونی؛ ریزش موی پس از زایمان نیز تا چند ماه پس از زایمان ادامه یافته ولی بهبود می یابد و درطول دوران یائسگی نیز ریزش مو وجود دارد ولی تدریجا موها مجدد رشد می کنند.دکتر ساکت در پاسخ به این سوال که آیا استرس موجب ریزش مومی شود، بیان کرد: یکی از علل مهم ریزش مو، استرس‌های شدید و یا مزمن بخصوص در از دست دادن عزیزان می باشد. این متخصص پوست و مو در مورد تاثیر تغذیه بر ریزش مو عنوان کرد : در رژیم‌های شدید لاغری شخص پس از ۳الی۶ ماه ممکن است دچار ریزش مو می‌شود . مصرف ویتامین A زیاد و یا داروهای شبیه به ویتامین A، کمبود پروتیین در رژیم‌های غذایی، کمبود آهن در خوراک روزانه و اختلالات عصبی مانند بی اشتهایی عصبی از علل دیگر ریزش موی حاد است.وی ادامه داد: داروهای قلبی، درمان فشار خون، داروهای کنترل حاملگی، هورمون‌های بدنسازی و داروهای تیروئید و بیشتر داروها می توانند باعث ریزش مو گردند. این متخصص پوست ومو در مورد تاثیر مواد آرایشی بر روی موها اظهار کرد : محصولات مراقبت از مو؛ مش و رنگ زیاد، ژل‌ها، اسپری‌های مو باعث شکنندگی ساقه مو می شوند.

کاربرد زیاد سشوار و اتوی مو برای صاف و یا فر کردن مو، آب ساقه مو را کشیده و باعث خشکی و شکنندگی مو می گردد. بهتر است پس از خشک شدن موها از این ابزار استفاده نمود. روش‌هایی مانند دم اسبی کردن محکم و یا بافت‌های سفت باعث نوعی از کم مو شدن موها به نام ریزش موی کششی می شود و ممکن است دایمی باشد. برس کردن زیاد،ماساژ زیاد با حوله زمانی که موها خیس هستند نیز باعث شکنندگی آن می گردد.توجه داشته باشید که شکنندگی موها در ساقه مو صورت گرفته و باعث شکسته شدن موهاست و البته موها از ریشه نمی ریزند. دکتر ساکت در پایان در مورد ریزش موی آهسته و در طول زمان که همان نوع طاسی ارثی می باشد، عنوان کرد : ریزش مو که همواره آهسته و در طول زمان صورت می‌گیرد یکی ازشایع ترین نوع طاسی در هر دو جنس و بخصوص در مردان می باشد و شروع آن در مردان و زنان پس از سن بلوغ می باشد، بدین گونه که نازکی و کاهش رشد مو از شقیقه‌ها شروع شده و به تدریج خط موی جلوی سر عقب می رود و با افزایش سن پیشرفت می کند. در زنان کاهش مو گسترده و به صورت کاهش تراکم مو و پهن شدن فرق می باشد. این نوع کاهش مو در خانم‌ها ممکن است با وجود کیست‌های متعدد در تخمدان، اکنه و موهای زاید مشاهده شود .

از برخی خوراکی‌ها می‌توانید مانند مکمل‌های درمانی برای زیبایی خود استفاده کنید و به جای صرف هزینه بالا با خوردن آنها طراوت و زیبایی را به موهای خود هدیه دهید. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ داشتن موهای زیبا، بلند و پرپشت باعث افزایش اعتماد به نفس و زیبایی به ویژه در خانم‌ها می‌شود و همه افراد اعم از زن و مرد در طول سال‌های مختلف زندگی می‌خواهند که موهایی سالم داشته باشند، علاوه بر مراقبت‌های درمانی از مو، استحمام و رعایت بهداشت فردی منابع غذایی مصرفی فرد نیز به شدت بر رشد موها و یا در عوض ریزش موهای سر موثر است. رژیم غذایی غنی از انواع میوه و سبزیجات برای رشد موهای سر و جلوگیری ازابتلا به بسیاری از بیماری‌ها مهم است، اما در میان مواد غذایی برخی از آنها به طور ویژه بر رشد موهای سر اثر مثبت داشته و کارشناسان به ویژه به افرادی که دچار مشکل ریزش موی سر هستند توصیه می‌کنند این خوراکی‌ها را در رژیم غذایی خود قراردهند تا اثرات منحصربه فرد آن را برسلامت موهای خود ببینند.