

هیرسوتیسم

(پرمویی در خانم‌ها)

هیرسوتیسم به معنای رویش بیش از حد مو در خانم‌هاست. البته منظور ما موهای کرکی و نازک نیستند! بلکه هیرسوتیسم به رویش موهای تیره و ضخیم در مناطقی از بدن خانم‌ها گفته می‌شود که فقط در آقایان موهای سیاه و ضخیم وجود دارد. این مناطق شامل پشت لب‌ها (ناحیه‌ی سبیل)، چانه، سینه، پشت و بالای شکم می‌شود. هیرسوتیسم هم شایع و هم ناخوشایند است! شاید بتوان گفت از هر ۱۰ زن قبل از سنین یائسگی، یک نفر هیرسوتیسم دارد. (در جامعه‌ی امریکا)

چرا هیرسوتیسم ایجاد می‌شود؟

بسیاری از خانم‌هایی که بدن پرمویی دارند، زمینه‌ی ژنتیکی و خانوادگی مشابه دارند. در این افراد علی‌رغم آنکه ممکن است پرمویی برایشان ناخوشایند باشد، هیرسوتیسم نشانه‌ی یک مشکل هورمونی یا بیماری نیست!

اما برخی دیگر از خانم‌ها هستند که به دلیل افزایش هورمون‌های مردانه (آندروژن‌ها) در بدنشان، دچار پرمویی می‌شوند. دلیل دیگری که برخی خانم‌ها هیرسوتیسم دارند، حساسیت بیش از حد فولیکول‌های موی بدنشان به هورمون‌های مردانه است؛ در این افراد با اینکه سطح هورمون‌های مردانه در محدوده‌ی طبیعی قرار دارد، گیرنده‌های هورمونی بسیار حساس هستند و با همان مقدار طبیعی هورمون هم علائم بیش هورمونی را نشان می‌دهند. تستوسترون مهم‌ترین هورمون مردانه (آندروژن) در بدن ماست که هم در بدن مردان و هم زنان وجود دارد. با این تفاوت که در بدن مردان، سطح طبیعی آن بسیار بالاتر از بدن زنان است.

شایع‌ترین اختلالی که در خانم‌ها منجر به بالا رفتن میزان هورمون‌های مردانه می‌شود، سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) است. این اختلال می‌تواند با برهم خوردن نظم پرיוدها، افزایش وزن، آکنه (جوش)، پرمویی و ... همراه شده و خود را نشان دهد.

البته دلایل جدی تر و خطرناک تری هم برای افزایش میزان هورمون های مردانه در بدن خانم ها وجود دارد که چون بسیار نادر هستند، از پرداختن به آنها اجتناب می کنیم.

چه علائمی در خانم ها برای شک به سندروم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) مهم هستند؟

- پریودهای نامنظم
- آکنه
- چاقی یا افزایش وزن
- ریزش موی سر
- آپنه (قطع تنفس) در خواب

چه زمانی لازم است به پزشک مراجعه نماییم؟

- اگر به طور ناگهانی دچار پرمویی شده باشیم و یا پرمویی ما به سرعت بیشتر و بدتر شود.
- اگر فکر می کنیم ممکن است PCOS داشته باشیم.
- اگر از دست پرمویی بدنمان واقعا خسته شده ایم و می خواهیم آن را درمان کنیم.

آیا برای بررسی هیرسوتیسم، لازم است آزمایشی دهیم؟

بسته به سن، علائم بالینی و ویژگی های فردی که داریم، ممکن است پزشک بررسی های بیشتری برای رسیدن به تشخیص درست نیاز داشته باشد. از جمله:

- ✓ آزمایشات هورمونی
- ✓ سونوگرافی لگن (از رحم و تخمدان ها)
- ✓ تصویربرداری های دیگر مثل سی تی اسکن یا ام آر آی: در صورتی نیاز می شوند که سطح هورمون های مردانه بسیار بالا باشد و به وجود تومور ترشح کننده ی هورمون شک داشته باشیم.

از چه روش‌هایی در منزل می‌توانیم استفاده کنیم تا از شر موهای زائد خلاص شویم؟

اگر وزن بالایی داریم یا چاق هستیم، خوب است بدانیم کم کردن وزن، سطح هورمون‌های مردانه را در بدنمان پایین می‌آورد و علائم PCOS را کاهش می‌دهد. حتی ۵ درصد کاهش وزن، تاثیر چشم‌گیری در بهبود علائم خواهد داشت.

برای برداشتن موهای ناخواسته هم می‌توانیم از روش‌هایی مثل شیو کردن (تراشیدن موها با تیغ)، بند انداختن یا وکس استفاده کنیم. برخی افراد ترجیح می‌دهند موها را از بین نبرده و فقط با کرم‌های دکلره بی رنگ کنند.

درمان هیرسوتیسم به چه صورت است؟

درمان پرمویی، بستگی به علت ایجاد یا تشدیدکننده‌ی آن و شدت هیرسوتیسم دارد. انتخاب‌های درمانی شامل این موارد است:

- ❖ استفاده از قرص‌های ضدبارداری: که شایع‌ترین درمان ممکن هستند؛ سطح هورمون‌های مردانه را پایین آورده و پیوندها را منظم می‌کنند.
- ❖ استفاده از داروهای ضد آندروژنی: بیشترین دارویی که در پرمویی خانم‌ها تجویز می‌شود، اسپرونولاکتون است. داروهای ضد آندروژنی، گیرنده‌های هورمونی را اشغال کرده و مانع از اتصال هورمون مردانه به گیرنده‌اش می‌شوند.

درمان‌های بلند مدت از بین بردن موها:

- الکترولیز: در این روش، سوزن نازکی وارد فولیکول تار مو شده و با برقراری جریان الکتریکی، آن را می‌سوزاند. الکترولیز را باید برای تک به تک موها، جداگانه انجام داد. بهترین ناحیه برای الکترولیز، جایی است که از بین بردن موها برای ناحیه‌ی کوچکی مدنظرمان باشد، مثل زیر چانه.
- لیزر از بین برنده‌ی موهای زائد: این روش نسبت به الکترولیز بسیار سریع‌تر و کم دردتر و البته گران‌تر است. بیشتر افراد حدود ۴ تا ۶ جلسه لیزر به فواصل حدود یک ماه نیاز دارند. در افرادی که همزمان مشکل هورمونی هم دارند، توصیه می‌شود حتماً داروهای خود را منظم مصرف نمایند تا دچار بازگشت سریع موها بعد از لیزر نشوند.

آیا افرادی که پرمویی دارند، باردار می‌شوند؟

بیشتر افرادی که هیرسوتیسم دارند، مشکلی در بارداری ندارند؛ اما اگر کسی سندروم تخمدان پلی کیستیک یا اضافه وزن دارد، کم کردن وزن کمک شایانی به باروری‌اش خواهد کرد. فقط مهم است بدانیم اگر برای پرمویی دارو مصرف می‌کنیم و قصد بارداری داریم، مجاز به مصرف دارو در هفته‌های پیش از بارداری و در حین بارداری نیستیم. پس بهتر است زودتر پزشکمان را در جریان قرار دهیم.

آیا پرمویی تغییری در زندگی فرد ایجاد می‌کند؟

درست است که پرمویی برای بسیاری از خانم‌ها ناخوشایند است، اما به لطف روش‌های متنوع از بین بردن موها، امروزه راهکارهای زیادی برای خلاص شدن از این وضعیت وجود دارد.

البته لازم است بدانیم هیچ روشی وجود ندارد که تمام موها را به طور کامل و برای همیشه از بین ببرد. اما اکثر روش‌های نوین سرعت رشد موها را کمتر کرده و فراوانی موها را نیز کاهش می‌دهند؛ در حدی که آن فرد احساس بسیار بهتری نسبت به خودش و بدنش داشته باشد.

اگر از نتیجه‌ی لیزر یا روش از بین بردن موها که انتخاب کرده‌ایم، راضی نشدیم، باید حتماً توسط پزشک ویزیت و مشاوره شویم.

مترجم: دکتر زهرا عندلیب

رفرنس:

❖ www.uptodate.com

❖ آخرین بازبینی: ۲ سپتامبر ۲۰۲۳