فصلنامه علمی پژوهشی پرستاری دیابت زابل
سال ۱۳، شماره۳، تابستان ۱۴۰۴
صفحات: ۸۳-۸۱

pISSN:2345-5020
eISSN:2423-5571

سرمقاله

دیابت و ریزش مو در پاها: علل، درمان و مراقبت

حسین شهدادی *[۱]

۱. دکتری پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی زابل، دانشگاه علوم پزشکی زابل، ایران

نویسنده مسئول: حسین شهدادی، دانشگاه علوم پزشکی زابل zb5950@gmail.com

دیابت نوع ۲ شامل طیفی از اختلالات متابولیک است که با هیپرگلیسمی مشخص می‌شود و باعث عوارض مزمن طولانی‌مدت متعددی مانند بیماری عروق کرونر قلب، بیماری شریانی محیطی، نفروپاتی و نوروپاتی می‌شود. نوروپاتی محیطی دیابتی یکی از عوامل خطر عوارض مرتبط با پا در بین افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ است. در سطح جهان، دیابت نوع ۲ تقریباً ۳۸۲ میلیون نفر را تحت تأثیر قرار داده است و پیش‌بینی می‌شود که این تعداد تا سال ۲۰۳۵ به ۵۹۲ میلیون نفر برسد. به طرز نگران‌کننده‌ای، بیش از ۵۰ درصد از مردم از وضعیت دیابت خود بی‌اطلاع هستند که منجر به تأخیر در تشخیص و افزایش خطر عوارض می‌شود (۱).

زمانی که دیابت نوع۲ به حالت مزمن و طولانی‌مدت می‌رسد، ممکن است بیمار به دلیل آسیب‌پذیری شریان‌های خونی با علائم تازه‌ای مانند ریزش موهای پا مواجه شود. در بعضی از موارد هم ابتلا به دیابت نوع۲ می‌تواند باعث رسوب چربی یا پلاک در رگ‌های خونی پاها شود و در نتیجه خون‌رسانی به فولیکول‌های موهای پا را مختل کند. در چنین وضعیتی، موهای پا شروع به ریزش می‌کنند. فولیکول مو می‌تواند علائم اختلال عروقی اولیه را نشان دهد، اما ارتباط آن با آسیب‌های متابولیک اولیه تا حد زیادی نادیده گرفته شده است. همچنین یکی از دلایل اصلی ریزش مو در افراد دیابتی، کاهش جریان اکسیژن و مواد مغذی به فولیکول‌های مو است. فولیکول‌های مو برای رشد و بازسازی به تغذیه‌ی مناسب و اکسیژن کافی نیاز دارند. با کاهش این منابع، فولیکول‌ها قادر به تولید رشته‌های جدید مو نیستند. در نتیجه، موهایی که می‌ریزند، جایگزین نمی‌شوند و این مسئله به نازک شدن موها یا کچلی‌های موضعی می‌انجامد. عوامل دیگری هم در ریزش مو در بیماران دیابتی موثر هستند که این عوامل شامل استرس، اختلالات تیروئیدی و داروها می باشند (۲).

زندگی یک بیماری مزمن مانند دیابت می‌تواند استرس‌زا باشد و این استرس گاهی منجر به ریزش مو شود. همچنین در برخی از افراد مبتلا به دیابت اختلالات تیروئیدی دیده می شود که می‌تواند در ریزش مو تأثیرگذار باشد. علاوه بر این برخی از داروهایی که برای کنترل دیابت تجویز می‌شوند، ممکن است به عنوان یکی از عوارض جانبی باعث ریزش مو شوند. علاوه بر این، کمبود برخی مواد مغذی خاص مانند بیوتین که برای سلامت مو ضروری است، در افراد دیابتی شایع‌تر است. این کمبودها نیز می‌توانند وضعیت فولیکول‌های مو را تضعیف کنند. به همین دلیل، حفظ سطح مناسب قند خون و تأمین مواد مغذی لازم می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از ریزش مو ایفا کند. تنظیم رژیم غذایی و استفاده از مواد غذایی متعادل و سالم برای پیشگیری از اثرات منفی دیابت، از جمله ریزش مو، بسیار ضروری است (۳).

از مهم‌ترین راهکارهایی که به کاهش عوارض دیابت نوع ۲ کمک می‌کند و در برخی شرایط موجب بهبود این اختلال می‌شود، مدیریت صحیح قند خون است. حفظ سطح قند در محدوده هدف می‌تواند عوارضی نظیر ریزش مو را کاهش داده و از پیامدهای بعدی جلوگیری نماید. مدیریت صحیح دیابت شامل تنظیم داروها، رژیم غذایی و سبک زندگی است. این اقدامات می‌تواند به کنترل بهتر قند خون و کاهش عوارض جانبی از جمله ریزش مو، کمک کند. با بهبود کنترل قند خون، احتمالاً بیمار متوجه کاهش ریزش مو و رشد مجدد موهای از دست‌رفته خواهد شد. در صورت مشاهده ریزش مو در پاها بیماران باید ابتدا به پزشک

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-20]

معالج خود مراجعه کنند و تحت مراقبت و درمان قرار گیرند. از سایر اقدامات در این ارتباط می توان به کنترل سطح بیوتین در بدن اقدام نمود. منابع طبیعی بیوتین شامل غذاهایی مانند بادام‌زمینی، بادام، سیب‌زمینی، تخم‌مرغ، پیاز و جو دوسر سرشار از بیوتین هستند. اقدام دیگر ورزش روزانه می باشد که برای بهبود جریان خون و سلامت مو موثر است. فعالیت بدنی روزانه می‌تواند به کاهش سطح قند خون کمک کند و جریان اکسیژن به نقاط انتهایی بدن، از جمله پاها را افزایش دهد. ورزش‌های مناسب شامل فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا، وزنه‌برداری، حرکات بدن‌محور و یوگا می‌توانند مفید باشند (۴).

ریزش موهای پای دیابتی همچنان یک عارضه ای است که اغلب دست کم گرفته می شود، اما با استراتژی‌های مناسب، می‌توان از بروز ان جلوگیری کرد. یک رویکرد کامل و پیشگیرانه مبتنی بر ارزیابی‌های جسمی، عروقی، عصبی و عفونت، پرستاران را قادر می‌سازد تا مشکلات را زود تشخیص داده و به سرعت مداخله کنند. اگاهی دادن به بیماران در مراقبت‌های معمول نه تنها ثبات را تضمین می‌کند، بلکه کیفیت مراقبت از بیمار را نیز افزایش می‌دهد. مهمتر از همه، تقویت پاسخ‌های به موقع حتی مشکلات جزئی پا می‌تواند زندگی را تغییر دهد. با ترکیب هوشیاری بالینی و ارزیابی به موقع بیماران، پرستاران می‌توانند خطرات تهدید کننده پا از جمله ریزش مو و عفونت، بستری شدن در بیمارستان و قطع عضو را به میزان قابل توجهی کاهش دهند و زندگی افراد مبتلا به دیابت را بهبود بخشند (۵).

بنابراین، میزان ریزش مو، در صورت وجود، می‌تواند به عنوان یک شاخص بالینی سریع و قابل اعتماد برای نوروپاتی محیطی دیابتی متوسط تا شدید می تواند استفاده شود. به نظر می‌رسد اجزای سوماتیک نوروپاتی حسی با این جزء نوروپاتی اتونوم (ریزش مو) همبستگی خوبی دارند. یافته ریزش مو و سطح آن در پا (نشانه ریزش مو) می‌تواند عاملی برای مراجعه به پزشک در بیماران دیابتی تلقی شود تا بیماری که دچار عوارض دیابت شده زودتر تشخیص داده شود. علاوه بر این، این یافته ها می‌تواند به طور بالقوه عاملی در پیگیری این افراد مبتلا به دیابت مورد استفاده قرار گیرد. البته قابل دکر است که بیماران مبتلا به نوروپاتی خفیف ممکن است این علامت را نشان ندهند و همچنین در بیماران زن که موهای خود را آرایش می‌کنند، کاربرد این علامت از بین برود.

تعارض در منافع

هیچگونه تعارضی در منافع وجود ندارد .

سهم نویسندگان

سهم تمامی نویسندگان برابراست.

حمایت مالی

این پژوهش تحت حمایت مالی نبوده است .

References

1. Hossain MJ, Al-Mamun M, Islam MR. Diabetes mellitus, the fastest growing global public health concern: Early detection should be focused. Health Science Reports. 2024;7(3):e2004.

2. Yu MG, Gordin D, Fu J, Park K, Li Q, King GL. Protective factors and the pathogenesis of complications in diabetes. Endocrine reviews. 2024;45(2):227-52.

3. Coogan PF, Bethea TN, Cozier YC, Bertrand KA, Palmer JR, Rosenberg L, Lenzy Y. Association of type 2 diabetes with central-scalp hair loss in a large cohort study of African American women. International Journal of Women's Dermatology. 2019;5(4):261-266.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-20]

4. Dilworth L, Stennett D, Facey A, Omoruyi F, Mohansingh S, Omoruyi FO. Diabetes and the associated complications: The role of antioxidants in diabetes therapy and care. Biomedicine & Pharmacotherapy. 2024;181:117641.

5. Cheng YJ, Masingboon K, Samartkit N, Moungkum S. Factors influencing foot care behavior among patients with type 2 diabetes mellitus who have a high-risk diabetic foot in China. Nursing Practice Today. 2023. 10(1):44-59.

[Downloaded from jdn.zbmu.ac.ir on 2026-11-20]