

الأعشاب والجمال البشرية والشعر

دكتوراه / آمال طارق

 المركز العربي الحديث

١٠٢ شارع الإمام علي - ميلان الإسلامية - مصر الجديدة
القاهرة تليفاكس : ٣٣٣٦٠٢
ت : ٢٣٧٠٦٠٤٨ فاكس : ٢٣٧٦١٣٤

* سَنَاءُ الْبَيْتِ الْحَرَامِ *

رقم الايداع ٢٠٠٩/٧٤٢٧
I.S.B.N الترقيم الدولي
977 - 5714 - 52 - 4

❖ مقترحة ❖

إن جمال البشرة له تأثير السحر على الآخرين ، ولهذا فإن كل إنسان مهما اختلفت نوعيته يسعى إلى الظهور الجميل الرائع الذى يأخذ بألباب الكثيرين فالجسم الرشيق كما يقول أحد الفلاسفة يتمثل فى رشاقة الإنسان المشوق القوام ، ولا شك أنه يلقي إعجاب الكثير من الناس فلا البطنة مرغوبة ، ولا النحافة فكلاهما فى نظر هذا الفيلسوف شر يجب التخلص منه وللحصول على هذا القوام المشوق .



يا عزيزى الرجل أو يا عزيزتى المرأة فلا مناص أن تقرئى هذا الكتاب جيداً ، والعمل بكل ما جاء فيه .

كما أن الشعر يلعب دوراً هاماً ، ورئيسياً فى حياة كل من الرجل أو المرأة فهو تاج يزين الرأس ، ومظهر رائع من مظاهر الأناقة ، وسمة هامة من سمات الجمال فالفتاة التى تهتم بشعرها من حيث لونه ، وطوله وصبغه تكون أكثر أناقة ، وجاذبية من تلك التى تهمل مظهر شعرها لأن هذا الإهمال ينعكس بدوره على الغير .

ولهذا فليس غريباً أن يلجأ الشعراء إلى وصف جمال المرأة ، وسحرها ، وأنوثتها الصارخة من خلال شعرها الجميل المسترسل فالتسريحة المناسبة لمظهر الوجه تزيد من أناقة ، وجاذبية المرأة .

أما إهمال الشعر فإنه بلا شك يترتب عليه انتقال الكثير من الأمراض التى تكون سبباً رئيسياً فى سقوط كميات كبيرة من الشعر أو حدوث حالة نقص للشر أو ظهور قشر الشعر أو إصابة فروة الرأس بكثير من الأمراض .

وهذا ما دفعنى إلى أن أذكر فى هذا المرجع الأساليب الصحية للحفاظ على

الشعر الذى هو أبرز مظاهر الجمال رجاء أن يدرس القارئ بكل دقة ، وعناية أساليب الإهتمام بالشعر ، ، وكيفية المحافظة عليه من خلال الطرق التى ذكرناها للإهتمام بجمال الشعر .

أما عن الجانب الثالث من هذا المجلد فهو الإهتمام بالأظافر حيث أن بعض السيدات قد تتصور أن الإهتمام بصحة الأظافر ينحصر فقط فى تسويتها ، وغصها ، وطلائها فهذا مظهر فقط من مظاهر تجميل الأظافر ، وهو أبعد ما يكون عن الإهتمام بصحة الأظافر ، والتى تتمثل فى لونها الطبيعى الوردى ، ودرجة نعومتها .

وهذا ما دفعنى إلى توضيح أساليب العناية بالأظافر مع توضيح الأمراض التى تتعرض لها وكيفية التخلص منها ، وأملئ أن يسد هذا الكتاب ركنا هاماً من أركان الثقافة ، ومظهراً عظيماً من مظاهر الإهتمام بجمال اليدين .

دكتورة / أمال طارق .

✧ أولاً : جمال البشرة ✧

ما من شك أن الجمال هدف تسعى إليه كل فتاة ، وكل امرأة فالإنسان بجماله يرى كل شيء فى هذا العالم جميلاً ، ولا أستطيع أن أنكر أن جمال الروح أمر فى غاية الأهمية ، وله تقديره من جميع الناس ، ولكن هذا الأمر يمكن أن ينسحب أيضاً على جمال الجسم ، ورشاقتة فإبتسامة الأنثى ذات الوجه الجميل إنما تلعب فعل السحر ، وتطبع وتضفى جمالاً رائعاً .



يقول أحد الفلاسفة :

إن جمال الجسم يتمثل فى رشاقتة فالإنسان المشوق القوام لاشك أنه يلقي إعجاب الكثير من الناس فلا النحافة مرغوبة ، ولا البدانة أيضاً فكلاهما كما يقول الفيلسوف شر يجب التخلص منه .

إن البشرة فى تغير دائم طوال حياتنا على الأرض أى من الميلاد حتى الوفاة ففى كل يوم تنفصل أجزاء متناهية فى الصغر من بشرتنا ليحل محلها جلد حديث حيث أن خلايا الجلد القديم تتآكل وتحل محلها خلايا حديثة .

وبالبشرة جهاز عظيم القيمة حيث أنه يحمى الجسم من تقلبات الجو ، وينظم حرارة الجسم ، ويفرز العرق ، والشعر ، والأظافر ، ولعل من أهم ما يحتاج إليه الجلد هو الغذاء الصحيح .

وحتى تكون بشرة جسمك جميلة ، وسليمة فإنك يا سيدتى فى حاجة ملحّة إلى عنصر الكبريت فى غذائك ، وما من شك أن الكبريت يمكن أن تجدينه فى بعض الأطعمة مثل الفجل ، والبصل ، والكرفس ، والخس والكرنب ، والقرنبيط ، والطماطم ، وهذه جميعها يمكن أن تدخل فى عمل

السلطة ، وبمعنى أوضح فإنه خير لك أن تأكلى هذه الأطعمة بدون طهى وكل ذلك يكون مفيداً ، ورائعاً لو تناولت هذه الأطعمة فى شكل سلطة وبصفة خفيفة إذا أضفت إليها بعض عصير الليمون ، وقليل من زيت الزيتون مع إضافة نسبة قليلة من ملح الطعام فهذه السلطة جميلة لذينة الطعم ، وفى نفس الوقت تساعد على هضم الطعام بسهولة ، ويسر كما تمنع الإصابة بالتخمة .

والبشرة يمكن أن تكون دهنية أو جافة ، ويقصد بوصف البشرة بأنها دهنية زيادة نسبة الدهون ، وهذا سببه من غير شك زيادة نشاط الغدد الدهنية ولعل أكثر المناطق التى تظهر فيها المناطق الدهنية هى الصدر ، والكتفان ، وتحت الأذنين ومنطقة العانة ، والإليتين .

ويرجع سبب هذه الظاهرة أن هذه المناطق تشتمل على نسبة كبيرة جداً من الغدد الدهنية عند بعض الناس ، وتظهر عند البنات بصفة خاصة قبل سن البلوغ ، وبالطبع فإن نشاط الغدد الدهنية يختلف من سيدة إلى أخرى .

وجدير بالذكر أن مرض حب الشباب ، وهو من أبرز علامات البشرة الدهنية حيث تتجمع الدهون داخل الغدد الدهنية ، وبالتالي تتسبب فى سد مسامات الغدد العرقية ولذلك فإن تجمع الدهون داخل الغدد الدهنية حيث يتم تخزين ما يمكن أن نعرفه باسم الرأس السوداء مما يتيح الفرصة لبعض البكتيريا أن تنمو فتكون بذلك هذه الحبوب ، وهى عبارة عن بعض البثور التى نطلق عليها حب الشباب .

وقد يتصور البعض أن البشرة الدهنية بهذا الوضع ، وبذلك الكيفية أنها غير مرغوبة ، والواقع أن البشرة الدهنية ليست مرضاً بدليل أن الكثيرات من البنات يعانين من البشرة الدهنية تكون فى حالة صحية جيدة .

ولكن هناك ملاحظة شديدة الأهمية أن إهمال العناية بالبشرة الدهنية قد يخلق الكثير من المتاعب الصحية مثل حب الشباب ، والتهاب البشرة الدهنية .

وقد أثبتت الأبحاث الطبية أن وجود البشرة الدهنية يؤدى إلى انخفاض

نسبة الكوليسترول فى الدم وأيضاً ثبت علمياً بأن أصحاب البشرة الدهنية أقل استعداداً لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم ويقول العلماء إن الطبقة الدهنية يمكنها أن تزود الجسم بفيتامين « د » فى حالة تعرض الجسم لأشعة الشمس .

وجدير بالذكر أن إطلاق عبارة البشرة الدهنية يرجع إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية ، ولاشك أن زيادة نسبة الدهون لا تحدث فى جميع مناطق الجسم بصفة واحدة بل تظهر بوضوح فى مناطق محددة لعل من أبرزها الإليتين والصدر والوجه ويرجع سبب ذلك إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية عند بعض السيدات .

وفى الواقع أن البشرة الدهنية ليست مرضاً بل إن بعض الأصحاء يتميزون ببشرتهم الدهنية بل إن للبشرة الدهنية ميزة عظيمة وهى تخفيض نسبة الكوليسترول فى الدم هذا فضلاً عن أن أصحاب البشرة الدهنية أقل استعداداً للإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وكذلك الإصابة بتصلب الشرايين .

وما دمنا قد ألقينا بعض معالم البشرة الدهنية فكان لابد أيضاً أن نتكلم عن البشرة الجافة .

ويمكن أن نؤكد أن جفاف الجلد ظاهرة سببها الأساسى قلة نشاط الغدد الدهنية وكثرة استعمال الصابون أو الزيوت المعدنية فتكون البشرة فى حاجة تكاد تكون مستمرة إلى بعض أنواع الدهانات التى تعالج جفاف البشرة .

وجفاف البشرة يعرض الجلد إلى الإصابة بمرض الإكزيما ويظهر هذا فى وجود التهاب عندما ترتدى المرأة الملابس المصنوعة من الصوف .

كما يمكن أن يؤدى إلى الهرش الذى يظهر بسبب شدة الحساسية فيسبب للميكروبات اختراق الجلد وخلق الكثير من المشاكل الصحية .



✧ الجلد ✧

يجب أن نعرف أن الجلد ليس مجرد غطاء للجسم إنما هو فى حقيقة الأمر عضو حى فى حاجة ضرورية إلى الرعاية، والغذاء وأنه يمكن أن يتأثر بأمراض المختلفة، والجلد، ونظراً لأنه يغطى كل جسم الإنسان فهو يحتل مساحة تتمثل فى أنه أكبر عضو فى جسم الإنسان، وهو عضو على جانب كبير من الأهمية لشدة حساسيته سواء باللمس أو الضغط أو الحرارة .

ويطلق عليه الأطباء عضو الحماية لأنه يحمى الجسم من أشعة الشمس فوق البنفسجية كما يحميه من المواد الضارة التى تلامس الجسم .

هذا فضلاً عن أنه يحمى الجسم من دخول السوائل، والمواد الضارة فضلاً عن أنه يحافظ على سوائل الجسم اللازمة له، ولا يسمح إلا بخروج السوائل الضارة، وهذا يوضح أن الجلد لا يقتصر أمره على، وظيفة واحدة حيث أنه اتضح فعلاً أن الجلد يحمى الجسم من المؤثرات الخارجية مع ملاحظة أنه هناك جزيئات صغيرة يمكن أن تنفذ من خلاله فتمر بعض الدهون من خلال الجلد .

والجلد يحافظ على درجة حرارة الجسم، ويمنع إصابته بالجفاف، وهكذا يمكن التخلص من الحرارة الزائدة عن طريق الأوعية الدموية الموجودة فى الجلد التى تتسع فتحمل الدم الدافئ قرب السطح الذى يفقد الحرارة للخارج، وكذلك يمكن أن يزيد إفراز العرق، ونتيجة لتبخر المادة يبرد الجسم، ويستعيد حرارته الطبيعية أما فى حالة الجو البارد فإن الأوعية الدموية تنقبض، وبذلك تقلل من فقد الجسم لحرارته .

وجدير بالذكر أن خلايا الجلد يمكن أن تتنفس مثل بقية خلايا الجسم، ونظراً لأن الجلد يموت ببطء فإن خلايا الجلد تظل فترة بعد الموت حية .

ويقول علماء الطب الحديث أن جلد الإنسان يشتمل على $2\frac{1}{2}$ مليون غدة عرقية كما أن عدد الغدد العرقية فى كل سنتيمتر واحد من جلد الإنسان يبلغ 15 غدة دهنية .

✽ أنواع الجلد ✽

أ - جلد جاف .

ب - جلد دهنى .

ج - مزيج من الدهنى والجاف .

د - عادى أو طبيعى .

أ - طبيعة البشرة الجافة :

أن يكون الجلد جاف الملمس حتى بعد غسله ، وتظهر على الجلد بعض التشققات الحمراء على سطح الجلد ، والجلد الجاف شديد الحساسية بالنسبة لاختلاف درجات الحرارة ، والرطوبة فإذا اتصف الطقس بالبرودة تزيد كمية الماء التى يفقدها الجلد مما يؤدى إلى تشقق الجلد ، وهشاشته بسبب عدم قدرة الجلد على الاحتفاظ بالرطوبة بل إن كثرة استعمال الماء ، والصابون يؤدى إلى تشقق الجلد لا سيما إذا كان الانسان متقدماً فى العمر ، وهنا يجب على المسن أو المسنة الإقلال من استعمال الماء بشرط استخدام أحد الدهانات المرطبة للجلد فالصابون يقلل من الطبقة الدهنية التى تغطى الجلد .

وكما هو معروف فإن أصحاب البشرة الجافة يفيدهم استعمال نوع معين من الصابون ، وهو الصابون الذى يحتوى على الجلسرين ، وهو موجود فى جميع الصيدليات ، وأهم الوصفات التى تفيدهم هى :

أ - يوضع عصير ليمونة واحدة على ثلاثة ملاعق من زيت الزيتون مع عجينة الفاصوليا البيضاء التى يتم الحصول عليها من خلال غلى فنجان من الفاصوليا فى نصف لتر ماء ثم يترك لمدة 12 ساعة ثم يتم طبخه حتى ينضج تماماً ثم يعجن فى منخل ، وتؤخذ العجينة التى تضاف إليها الليمون ، وزيت الزيتون ثم يطلى الوجه لمدة ربع ساعة ، وبعدها يتم إزالة هذه الخلطة من الوجه عن طريق استخدام الماء الفاتر ، وبعد إزالتها يتم استخدام الماء البارد .

ب - أو سلق ثمرة بطاطس بقشرها فى نصف لتر ماء ثم تهرس حياً، ويضاف إليها فنجان قهوة من اللبن الحليب + صفار بيضة ويتم تستين هذا اخليط قبل أن يطلى به الوجه لمدة ربع ساعة ثم يزال الخليط بماء فاتر ثم ماء بارد .

ب. طبيعة البشرة الدهنية :

يتم إفراز مواد دهنية من الغدد الدهنية المتصلة ببصيلات الشعر التى تغطى سطح الجلد حيث تكون هذه الإفرازات طبقة رقيقة على سطح الجلد مما يتسبب فى قلعان الجلد . .

والطبقة الدهنية تقوم بحماية الجلد : وتمثل هذه الدهون خط الدفاع الأول ضد الجراثيم الداخلية ، وذلك لأنها تنكسر إلى دهون بسيطة تجعل سطح لجد حميضاً .

ج . طبيعة الجلد المختلط :

هذا النوع من الجلد يظهر عادة فى منتصف العمر أى فى المرحلة السنية التى تترواح بين 25 و 45 سنة من عمر الإنسان ، وفى مثل هذه الحالة يكون الجلد نهياً فى وسط الجسم ، وجافاً على الطرفين .

له وصفة مفيدة للبشرة بوجه عام :

* يتم طلاء الوجه بعصير الخيار الطازج قبل النوم ليلاً ويترك حتى صباح ليم التالى فهو يكسب الوجه نضارة .

* أو يتم عمل كريم من ملعقتين شوربة من زيت السمسم ، وزيت بذر لشمش ، والزبد السايح بعد إضافة ملعقة واحدة من ماء مقطر مع وضع هذا المزيج فى إناء له غطاء يحفظه على أن يستخدم عقب كل مكياج أو فى نهاية الريم ، ولا شك أن هذا المزيج يلعب دوراً هاماً فى تنظيف البشرة .

* أو عمل مزيج من صفار بيضة + ملعقة زيت زيتون + عصير ليمونه

صغيرة الحجم مع هرس قشرة الليمونة، ويتم طلاء البشرة بهذا المزيج لمدة نصف ساعة ثم يزال أثره بالماء الدافئ ثم الماء البارد، ولا شك أن هذا المزيج يكسب الوجه نضارة، وحيوية .

د. الجلد العادي أو الطبيعي :

ويتمثل هذا النوع فى الطفولة أى منذ الولادة حتى يصل الإنسان إلى سن البلوغ .



❖ كيف تهتم المرأة بجلدها ؟ ❖

❖ أولاً :التعرض للشمس :

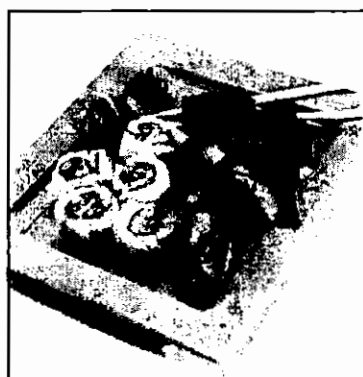
مما هو معروف أن التعرض للشمس قد يتسبب عنه أن يفقد الجلد مرونته كما يؤدي إلى ظهور بعض التجاعيد على الوجه بل إن إطالة فترة تعرض الجلد لشمس من الممكن أن يؤدي إلى إصابته بسرطان الجلد ، ولكن لا يجب أن ننسى أن تعرض الجلد فترة معقولة لأشعة الشمس يعتبر من الأشياء الضرورية لأنه قد يؤدي إلى إنتاج وتوفير فيتامين «د» الذي يعتبر جزءاً هاماً من غذاء الأسنان والعظام .

❖ التغذية :

باعتبار أن الجلد جهاز من أجهزة الجسم فإن الغذاء يلعب دوراً عظيم الأهمية على صحة ، وسلامة الجلد فمثلاً نجد أن نقص فيتامين « أ » يتسبب في جفاف البشرة ، وظهور القشر بالجلد كذلك يلاحظ أن زيادة هذا الفيتامين يرضى إلى جفاف البشرة ، وسقوط الشعر .

وأيضاً من السهل علينا أن نعرف أن نقص فيتامين « ب » المركب يؤدي إلى حسونة في الجلد أما نقص فيتامين « ب 12 » يؤدي إلى حدوث التهاب في اللسان وتشقق في الشفاة .

ولضمان صحة الجلد يجب الحرص على تناول الطعام الصحي المتكامل .



✧ الأمراض التي تصيب الجلد ✧

أولاً : تصلب الجلد :

هو مرض يصيب السيدات بنسبة أكبر مما يصيب الرجال بنسبة أربعة أضعاف حيث يصيب حوالى 80% من السيدات فى مرحلة هامة من العمر تتراوح بين 25 ، 55 عاماً ، ويتسبب مرض تصلب الجلد فى زيادة إنتاج الكولاجين Collagen ، وهو نسيج ليفى من أهم المواد البروتينية لبناء أنسجة الجسم .



ومن مظاهر الإصابة بهذا المرض وجود طبقة من الجلد السميك الصلب على النقاط الضعيفة بالجسم ، وهى فى الغالب تظهر فى اليدين ، والقدمين .

هناك سيدة أصيبت بهذا المرض فلما سئلت عن ذلك كان ردها أنها عندما غسلت يديها فإنها فجأة تحولت إلى اللون الأبيض ثم بعد ذلك إلى اللون الأزرق ، وما لبث هذا اللون الأخير أن تحول إلى اللون الأحمر ثم بدأت يدها فى الانتفاخ فأصبحت أشبه بالبالونه الصغيرة ثم بدأت تشعر برغبة شديدة فى حك المناطق المصابة لدرجة أن أظافرها حينما تصيب هذه المناطق إصابات شديدة لا تستطيع معها حك هذه المناطق مرة ثانية بأظافرها .

وهذه الظاهرة تصيب بعض الأشخاص كرد فعل للإصابة بالبرد ، والتوتر أو بأحدهما فإنها ظاهرة منتشرة بين 98% من المرضى الذين يعانون من مرض تصلب الجلد وبعض أمراض الروماتيزم الأخرى .

وجدير بالذكر أنه عندما يصل مرض تصلب الجلد إلى ما وراء الجلد أى يصل إلى الأنسجة الداخلية يطلق عليه فى هذه الحالة اسم تصلب الأنسجة الشامل ، وهو يؤثر على الأعضاء الداخلية الرئيسية بالجسم ، وغالباً ما تفقد الرئتين قدرتهما على التمدد مما يؤدى إلى إعاقة التنفس ، وإنقباض المريء مما يصعب من عملية بلع الطعام ، وغالباً ما يسبب بعض المشاكل فى الجهاز

• يصبح المرض خطراً شديداً على الحياة إذا امتد تأثيره إلى القلب ،
والكيتين ويرى الدكتور : « مجال مكارثي » بمستشفى جورج تاون بواشنطن
بالولايات المتحدة الأمريكية أن هذا المرض يتوقف على أمور شخصية وفردية .

• بالنسبة للسيدات فإن المريضة المصابة بمرض تصلب الجلد غالباً ما يتم
إخبارها بأن الحمل شديد الخطورة على حياتها .

• ترى بعض الآراء الطبية أن زيادة درجة تصلب الجلد فوق منطقة البطن قد
تمنع الحنين من أن يستكمل نموه ولكن فى بعض الحالات الأخرى نجد أن الحمل
قد يساعد على إتمام الشفاء من مرض تصلب الجلد .

على العموم فإن علاج هذا المرض يتم عن طريق ممارسة السباحة وتغيير
الموقف النفسى وإعادة تقييم الأمور داخل ذهن المريض ، وأفراد أسرته
وأعاقته يلعبون دوراً مهماً فى تشجيع المريض على تغيير موقفه الذهني فيما
يختص بمرض تصلب الجلد على أن أهم ما يثير قلق المصابين بهذا المرض هو
الفحص المستمر فى هذا المرض حيث نرى أن المصابين بمرض التهاب المفاصل
الحاد عادة ما يكون شائعين مرض « تصلب الجلد » ، نجد أن بعض الأطباء
يفشرون فى تشخيص مثل هذه الحالات ، ولعل السبب فى ذلك هو عدم تورم
المفاصل فكان بعض الأطباء يحولون المريض فى هذه الحالة إلى طبيب الكلى .

لكن الآن أصبح من اليسير معرفة الطبيب بأسباب مرض « تصلب الجلد »
وصوماً يكمن إيجازه فى سبين :

الأول : تلف الأوعية الدموية .

والثاني : اضطرابات عمل الجهاز المناعى .

طبقاً لنظرية الأوعية الدموية يزيد انقباض هذه الأوعية الدموية عند
التعرض للبرد ، والضغط النفسى الشديدة ، ويرى الأطباء أن التغيرات التى

تحدث فى الأوعية الدموية لها علاقة بزيادة انتاج الكولاجين .

وطبقاً لنظرية اضطراب عمل الجهاز المناعى فإنه بدلاً من محاربة البكتريا والفيروسات التى تغزو الجسم فإن الجهاز المناعى يفرز بطريق الخطأ الأجسام المضادة لأنسجة الجسم ذاتها مرض المناعة الذاتية ، وهذا يؤدى بدوره إلى زيادة انتاج الكولاجين .

ونظراً لأن أعراض المرض تظهر بشكل مختلف من شخص إلى آخر فإن علاج مرض « تصلب الجلد » يتوقف طبقاً لكل حالة .

كما يشمل العلاج دهان الجلد بمادة لينة مرطبة ، والأدوية التى تساعد على اتساع الأوعية الدموية بالنسبة لأمراض القلب والكلى والأدوية المضادة للالتهابات من غير الكورتيكوستيرويدات بالنسبة للتهاب المفاصل مع استخدام الأدوية التى تجلط الدم مثل الأسبرين أما إذا كانت الأصابع أو العضلات أو الرئتين ملتهبة بصورة كبيرة فيمكن استخدام أحد مركبات الكورتيكوستيرويدات .

وللتغلب على جفاف اليدين يمكن اللجوء إلى العلاج الطبيعى لزيادة مرونتهما ، ومدى حركتهما .

ويمكن أخيراً أن نعرف المريض ، وننصحه بممارسة التمرينات الرياضية ، والمحافظة على الحركة دائماً رغم صعوبتها حتى يتم شفاء المريض .



✽ ثانياً : حب الشباب ✽

حب الشباب مرض يصيب الفتاة فى أجمل فترات العمر أى فى مرحلة تكوّن فيها الفتاة مقبلة على الزواج ، وجدير بالذكر أن هذا المرض ينتشر فى أمكن هامة من جسم الفتاة لعل أبرزها هو الوجه كما يمكن انتشاره على منطقة الصدر والكفين ومنطقة أعلى الظهر .

حب الشباب عبارة عن التهاب فى الغدد التى تفرز الدهون فى الجلد ، ومن الطبيعى أن يمتد هذا الالتهاب فىصيب بصيلات الشعر المجعرة لهذه الغدد .

عندما يحدث الالتهاب فى الغدد التى تفرز الدهون فإن ذلك يؤدى إلى انسداد فتحاتها مما يتسبب عنه حدوث البثور فى الوجه ، والواقع أن حدوث الإصابة بحب الشباب لا يرتبط بنوع البشرة الجاف منها أو الدهنى .

سواءً وأسباب ظهور حب الشباب :

1- هناك نوع من حب الشباب يظهر فى المناطق الحارة ، والرطوبة ، وهو نوع تميز بشدة حدته ، ويتكون من بثرات كثيرة ، وأكياس دهنية ، وحبوب كير صديدية .

2- نقص فيتامين « أ » وهو من العوامل المهمة فى انتشار حب الشباب .

3- تناول بعض المواد الدهنية مثل المسبكات ، والمحمرات ، وأيضاً كثرة تناول الشطة ، والفلفل الحار ، ومختلف أنواع المخللات .

4- عدم العناية بالجلد ، والمحافظة على نظافته .

5- كثرة حدوث التوتر ، والقلق يزيد من الإصابة بحب الشباب .

6- كثرة الهرمونات تؤدى إلى زيادة نشاط الغدد الدهنية مما يتسبب عنه زيادة إفرازاتها مما يؤدى إلى زيادة طبقة القرية للبشرة فتظهر أحياناً مغطاة بمادة سميكة بسبب الأتربة التى تلتصق بالمادة الدهنية عند فتحات الغدد

❖ مظهر يظهر حب الشباب لدى الفتاة

فى الغالب فى فترة البلوغ ، وبصفة خاصة فى سن السابعة عشرة ، وقد تمتد إلى الخامسة ، والعشرين ، وعند البعض قد تصل إلى سن الثلاثين .

❖ كيفية الوقاية من حب الشباب :

(1) الاهتمام بالحالة الصحية العامة .

(2) من يعانى من الإمساك يجب عليه أن يتناول بعض المليينات مثل زيت البرافين قبل تناول طعام الإفطار بنصف ساعة على الأقل .

(3) تناول قرص بعد الإفطار والعشاء من فيتامين بيكوفورت

.Beco _Fort

(4) الإقلال من تناول الشيكولاته والمكسرات .

(5) الإقلال بقدر الإمكان من النشويات .

(6) الإقلال من الأطعمة الدهنية كالزبدة ، والقشطة .

(7) غسل الوجه مرة على الأقل يومياً بالماء الدافئ وصابون الكبريت .

(8) من الأفضل أن تتناول الفتاة أكبر كمية ممكنة من الفواكه والعصائر الطازجة ، والخضروات المختلفة بعد غسلها جيداً .

(9) إذا أصيبت الفتاة بحب الشباب فيجب ألا تستخدم أدوات التجميل أو الكريمات .

(10) يجب تجنب إخراج البثور بالأصابع لأن ذلك يؤدى إلى زيادة الإصابة بحب الشباب .

❖ العلاج بالنبات :

(1) يخلط الثوم الناعم مع قليل من عسل النحل ويوضع هذا الخليط فى المكان المصاب بحب الشباب .

٢٠) يوضع مقدار 30 جم من زهرة العطاس فى مقدار لتر من الماء ، ويتم العليان ، وبعد ذلك يمكن دهان الأجزاء المصابة بحب الشباب بقطعة قطن نضيف عدة مرات فى اليوم .

٣٠) يمكن شرب قليل من ماء السبانخ المسلوقة يوميا .

٤٠) يمكن وضع منقوع لسان الحمل لمدة ربع ساعة مساء كل يوم على الوجه .

٥٠) يمكن دهان البثور بمغلى أوراق الخس .

٦٠) تناول كمية قليلة يوميا من خميرة البيرة حيث أنها تحتوى على فيتامين «ب» المركب ، المقاوم لحب الشباب .

❁ ثالثاً : الأرتيكاريا :

هى حالة حادة يمكن أن نميزها بحدوث أورام فى الجلد مصحوبة بحكة شديدة ، وهى يمكن أن تحدث فى أى جزء من أجزاء الجسم وتتميز أيضا بأن حلوئها يمكن أن يتم فى مكان معين من الجسم ثم ما تلبث أن تختفى فى هذا الجزء لتظهر مرة أخرى فى مكان جديد من الجسم فى وقت سريع الحدوث أى يمكن أن يحدث هذا الأمر فى خلال ساعتين أو ثلاثة .

أما سبب حدوث الأرتيكاريا فهو حدوث بعض التفاعلات يحدث عنها ظهور الهستامين مما يتسبب عنه إحمرار فى لون الجلد ، وذلك نتيجة مباشرة لاتساع الأوعية الدموية الموجودة تحت الجلد ، وازدياد مرور الدم فيها .

والأرتيكاريا قد تكون بسبب الحساسية هذه الحساسية ربما يرجع سبب حدوثها إلى دخول جسم غريب دخل إلى الجسم ، وأجسام مضادة يفرزها الجسم ، ولعل أوضح الأمثلة على ذلك ما يأتى :

(1) حدوث حقن للجلد مثل بعض الأمصال أو اللقاحات أو الأدوية .

(2) الإصابة بالديدان المعوية .

(3) تكوين البثور الصديدية عن طريق العدوى .

(4) يحدث أحيانا عن طريق استنشاق مثل حبوب لقاح النبات .

(5) عن طريق تناول الطعام مثل السمك أو الموز أو الفراولة .

كما أن الأرتيكاريا لها أسباب أخرى متعددة غير الحساسية مثل بعض أنواع الأدوية كالأسبرين ، والمورفين أو بسبب عوامل نفسية كالقلق أو الإضطراب النفسى أو أيضاً بسبب بعض العوامل الفيزيائية مثل أشعة الشمس أو ارتفاع درجة الحرارة أو تدنى درجة البرودة .

✽ العلاج الطبي :

(1) حقن كالسيوم جلوكونات 10% بالوريد ببطء شديد .

(2) يمكن الاستعانة بشربة ملح إنجلىزى لتطهير الأمعاء .

(3) كما يمكن أخذ حقنة شرجية تشتمل على لتر ماء دافئ على أن تذاب فيه ملعقة كبيرة من الصودا « بيكربونات صوديوم » ، وللحصول على أكبر قدر ممكن من محاولة الإقلال من الحكمة يوضع محلول الصوديوم على المناطق المصابة بالحكة الشديدة كل أربعة ساعات .

✽ العلاج بالنباتات :

(1) ملعقة صغيرة من أزهار بنفسج الثالوث الجافة لكل فنجان ماء مغلى على أن يشرب من خمس إلى ست مرات يومياً بشرط أن تستمر هذه العملية لمدة خمسة أيام متصلة .

(2) أو تغلى 25 جم من أزهار الحندوق فى لتر ماء لمدة ثلاث دقائق ثم تشرب بواقع خمسة فناجين يومياً لمدة أربعة أيام متصلة .

✽ واجباً : تجنب العيد الوجه :

إنها بصمات الزمن على وجه الإنسان ، ورغم ذلك فإنها قد تظهر مبكراً

في عمر مبكر حيث تتردد كثير، من علامات الإستفهام عن الظروف،
والعوامل التي تزيد من تجاعيد الوجه، وإذا حدثت هذه التجاعيد فهل هناك
صريقة يمكن أن تؤجل ظهور هذه التجاعيد .

ومن الملاحظ أن التجاعيد لا تظهر على وجه المريض بالشلل ولو أن ذلك
يظهر بوضوح فقط في حالات الشلل النصفى حيث تلاحظ أنها في الجزء
انسليم من الوجه تظهر التجاعيد بوضوح .

وتفسير ذلك . أو تحريك عضلات الوجه والرقبة أثناء الضحك أو التعجب
أو الغضب فكل هذه الانفعالات تؤدي إلى شد، وانكماش الجلد المغطى
لعضلات، وتكرار ذلك يؤدي إلى حدوث التجاعيد، والثنيات بالجلد،
ولكن ليس معنى ذلك أن نمتنع عن الضحك أو التعجب، ولكن الأفضل أن
تقلل من استعمال عضلات الرجة بدون مبرر .

فمثلاً نجد في حالة تدخين السجائر نجد أن عملية التدخين تؤدي إلى زيادة
لتجاعيد حول الفم، ومن هنا يمكن أن نفهم أن الإقلاق من السجائر يقلل من
بظهور التجاعيد حول الفم .

وقد ثبت علمياً أن تعرض الوجه للشمس يترتب عليه حدوث انقباض في
عضلات الوجه، وبصفة خاصة في العضلات التي تحيط بالعين فإذاكثر
حدوث هذا الانقباض كانت النتيجة زيادة حدوث التجاعيد، وفي هذه الحالة
ينصح الأطباء باستعمال نظارة الشمس ففي هذه الحالة تقل درجة انقباض
عضلات العين مما يؤدي إلى إقلال التجاعيد حول العينين، وإلى جانب ذلك
ينصح الأطباء بما يأتي :

أ- الحرص على عدم التعرض بكثرة للرياح الشديدة والعواصف .

ب- الإقلاع تماماً عن شرب الخمر .

ج- العناية المستمرة بالجلد .

د - عدم تدليك جلد الوجه لأن ذلك قد يؤدي إلى زيادة ظهور التجاعيد .

❁ موعد ظهور التجاعيد :

الواقع أن بصمات الزمن تبدأ على الوجه ابتداء من سن الخامسة والعشرين حيث تظهر بعض التجاعيد وعندما يصل الإنسان إلى سن الخامسة والثلاثين تبدأ تشققات جلدية حول الفم والجفون والذقن أما عند بلوغ سن الأربعين فإن جلد الرقبة يبدأ فى التخاذل حيث تظهر ثنيات الحدود مع انتفاخ الجفون وتهدلها ويبدأ جلد الرقبة فى التخاذل .

أما إذا بلغ الإنسان سن الخمسين فإن التجاعيد تملأ الوجه وتظهر عظام الوجه بارزة بسبب تخاذل الجلد أما الإنسان إذا بلغ سن الستين فإن عضلات الوجه تتخاذل أيضاً ، ويفقد الجلد مرونته ، وتتكاثر ثنياته ويزداد ارتخاء الغشاء الداخلى المبطن للأكياس الدهنية الموجودة فى الجفون ، وهكذا تبرز هذه الأكياس الدهنية تحت الجلد على هيئة انتفاخ الجفون ، ومن هنا تظهر العين وكأنها مجهدة ومتعبة .

وفى بعض الحالات قد تزداد هذه الأعراض إلى درجة قد تؤثر على الرؤية نفسها .

وهذا ما يدفعنا إلى التحدث عن عملية شد الوجه هذا الأمر الذى تلجأ إليه الكثير من السيدات ، وبصفة خاصة الفنانات سواء الممثلات أو المطربات حتى يخفين أثر الزمن ، وما تتركه السنين ، وتسمى هذه العملية « شد الوجه » حيث يتم إزالة الجلد الزائد ، وهو الذى تتكون منه التجاعيد ، وهو الجلد الزائد الموجود بالوجه والرقبة ، وبإزالة هذا الجلد الزائد يتم شد العضلات الموجوده تحته .

ومن ألزم الضرورات أن يتأكد الطبيب الجراح قبل إجراء هذه الجراحة لأى سيدة أن يتأكد من تحديد حالة القلب والكليتين وأن يتأكد من أن السيدة التى تقوم بإجراء هذه الجراحة ليست مريضة بالضغط المرتفع أو السكر كما يتأكد

الجراح- من حالتها النفسية ، وبعد أن يطمئن الجراح إلى إستقرار الحالة النفسية والصحية للمريض يحدد لها الجراح موعد إجراء هذه الجراحة ، وقبل إجراء الجراحة بليلة ، واحدة تقوم المريضة بغسل وجهها وشعرها بصابون يحتوى على مواد مطهرة كما يجب أن تمتنع السيدة قبل إجراء الجراحة عن إستخدام الأسبرين بأسبوعين على الأقل .

ويرجع السبب فى ذلك إلى أن الأسبرين يسبب زيادة النزيف أثناء إجراء الجراحة كما يمتنع المريض قبل إجراء الجراحة بليلة واحدة عن تناول أى طعام أو شاي .

بعد إجراء الجراحة تلتزم المريضة بعدم مغادرة سريرها قبل مضى ثلاثة أيام على الأقل ، وبعدها يقوم الجراح بفك غرز الخياطة بعد أن ترفع الضمادات حول الوجه ، والرقبة .

يقول الأطباء أن المريضة خلال هذه الأيام الثلاثة يفضل أن تنام ورأسها على سادة مرتفعة حتى يقل درجة التورم ، والانتفاخ فى الوجه بعد العملية مع ملا-ظة شديدة الأهمية أن المريضة بعد الجراحة مباشرة تمتنع عن الكلام أو الضحك حتى يلتئم الجرح بسهولة .

الغذاء بعد الجراحة يجب أن يكون لبنًا لمدة أسبوع ، وبعد فك الغرز من الأفضل عدم إستخدام المساحيق الخاصة بالتجميل لاسيما الداكنة اللون لأن الأنسجة فى هذه الفترة تمتص الصبغة الملونة بسهولة .

إذا كانت المريضة تستعمل صبغة للشعر قبلها يجب أن توقف استعمالها لمدة سبوعين على الأقل .

ويقول الأطباء بضرورة عدم التعرض للشمس بعد العملية لمدة طويلة لأن تعرضها للشمس يؤدى إلى ظهور الندبات ، وكما يقول الأطباء بعدم القلق فى حال ظهور انتفاخات بعد العملية ، وظهور اللون الأزرق على الوجه لأن كل

هذه المظاهر تختفى تماما بعد أسبوعين من الجراحة ، وبعد هذه المدة يمكن أن تعود المريضة إلى ممارسة حياتها العادية الطبيعية .

❖ أسباب ظهور الندبات في سر مبكوة :

- (1) ضعف النظر ، واستخدام نظارة يساعد في خلق تجاعيد أسفل العين .
- (2) عدم استخدام الماء البارد في غسيل الوجه .
- (3) اتباع ريجيم قاسى يتسبب في ارتخاء الجلد .
- (4) القراءة والإطلاع لفترات طويلة في ضوء لمبات الكهرباء سواء كانت الإضاءة شديدة أو ضعيفة ، ويستحسن أن تكون الإضاءة غير مباشرة وألا تستمر القراءة لفترات طويلة .
- (5) كثرة استخدام مساحيق التجميل تؤثر على جلد الوجه والرقبة بصورة واضحة لا سيما إذا كانت هذه المساحيق من نوع ردىء .

أماكن ظهور التجاعيد بعد سه الخمسية :

(1) ظهور اللغد تحت الذقن .

(2) ظهور خطين بالطول على طرفي الفم .

(3) الجبهة تظهر عليها خطوط طولية وأخرى عرضية .

(4) ظهور بعض الكرمشة على جانبي العين .

❦ خامساً : التينيا

تينيا هي مرض فطري يؤدي إلى إصابة الجلد ببعض الإلتهابات ، وهو مرض لا يقتصر ظهوره على جزء معين من جسم الإنسان بل تجده ينتشر في عدة كثيرة ، وأكثرها ظهوراً بين أصابع اليدين ، وأصابع القدمين ، وفروة الرأس كما يمكن أن ينتشر أيضاً تحت الإبط أو في منطقة العانة .

هو مرض مصحوب بحكة مما قد ينسب عنه ألم محدود ، ولكن نجد أن مرض ظواهره تؤدي إلى تسلخات في الجلد حيث تتسبب في ظهور بقع باهته ومداينة .

❦ كيف يمكن أن نمنع الإصابة بالتينيا

(1) عندما يستحم الشخص السليم يجب عليه أن يجيد تنشيف جلد قدميه ولثيت بين الأصابع حتى يمنع دخول الفطريات إلى هذه المناطق .

(2) خلال فصل الصيف الشديد الحرارة خصوصاً في شهرى يوليو وأغسطس يجب وضع ملعنة خل صغيرة فى كل حذاء ثم يعرضها للتهوية الجيدة .

(3) وأيضاً فى شهور الصيف الشديدة الحرارة ، وعند الأشخاص الذين يعرضون كميات كبيرة من العرق يجب غسل القدمين عدة مرات فى اليوم خسيعاً جيداً بماء يحتوى على كمية من حامض البوريك بنسبة 3% .

✽ العلاج الشعبي لمرض التينيا

(1) احضر كمية من جذور نبات النجيل ثم اغسلها جيداً ، واتركها لتجف ثم قم بوضع إناء به كمية من الماء على النار ، وضع فيه جذور النجيل ويستخدم هذا المغلى فى علاج التينيا حتى النوع المزمن منها .

(2) ويمكن استخدام أوراق زهر البنفسج لعلاج التينيا حيث تغلى هذه الأزهار فى كمية من الماء لمدة خمس دقائق ثم تترك حتى يتم تخمرها وتعمل منها مكمدات .

(3) ويمكن أيضاً استخدام تفاحة تقشرها بعد أن يتم شويها شويًا جيداً ثم يتم مزجها بقليل من زيت بذر الكتان على أن يغطى المكان المصاب بالمزيج فإنه يلعب دوراً هاماً فى إتمام الشفاء من التينيا .

✽ سادساً الجرب : scabies

هو مرض جلدى معروف بأنه مرض ينقل العدوى ويسببه إحدى الطفيليات ويظهر فى شكل بثور ، وهو مصحوب بحكة شديدة .

ولعل من أهم أسباب حدوثه هو إهمال النظافة حيث يجب ممارسة عملية الاستحمام بشكل منتظم ، وبصفة مستمرة ، وينتشر الطفيل فى حفر صغيرة تنتشر فى الجلد وعند منابت الشعر .

وسرعان ما ينتشر هذا المرض بين الأصابع والبطن والفخذ كما يسهل انتشاره حول الأعضاء التناسلية وأيضاً عند ثنية الركبة وذلك عند الذكور .

أما عند الإناث فيمكن أن يظهر ذلك المرض حول الحلمات أو تحت الثديين ، ويساعد على انتشاره أيضاً كل المواد الحريفة كالفلفل والشطة .

أما أهم سبيل لانتشار العدوى بهذا المرض الخطير فهي الملامسة المباشرة للمريض أو غير المباشرة كاستخدام الأدوات التى يستعملها المريض كالمناشف

مثلاً أو حتى النوم على سرير المريض ، والغطاء بنفس الفرش الذى سبق أن استخدمه المريض .

ويمكن لبعض الحيوانات مثل القطط أو الكلاب أن تلعب دوراً هاماً فى نقع ارض إلى السليم أما عن شكل الإصابة فهى تظهر فى شكل حفر صغيرة ، وحجوب أو خدوش بسبب كثرة الهرش .

والعدوى بالجرب يمكن أن تشمل جميع المستويات الاجتماعية والثقافية ولـ أن هذه الطفيليات تفضل أن تنتشر فى المناطق ذات الجلد الرقيق .

وتظهر فى لون أبيض يميل بعض الشيء إلى الإصفرار وأخطر سبل انتقاله يمكن أن تحدث فى المدارس إذا كان قد أصيب بها أحد التلاميذ فإنه من السهلة بمكان أن ينتشر بين جميع التلاميذ المخالطين له وفى هذه الحالة يمكن أن نطلق على هذه العدوى البوائية .

❁ أسلوب العلاج بالأعشاب :

1) يمكن للمريض أن يحصل على حمام دافئ فى المساء وقبل النوم وتعقب هذا الحمام يدهن المريض جسمه كله بمرهم كبريت (وهو متوفر فى جميع الصيدليات) ما عدا الرأس ويكرر هذا العمل لمدة خمسة أيام متتالية مع ضرورة غلى الملابس جيداً حتى نتأكد من منع انتشار العدوى مرة ثانية .



2) يمكن استخدام صابونه كبريت بدلاً من المرهم مع تعقب ما سبق فى رقم 1 .

3) يمكن استخدام زهور الأقحوان فى القضاء على مرض الجرب ، وذلك عن طريق تحضير زيت الأزهار حيث يمكن إعداده بإسغة زيت الزيتون إلى زهور الأزهار انصفراء ، وضعها فى زجاجة شديدة الاحكام ، وتعرض للشمس لمدة خمسة عشر يوماً مع خض الزجاجة كل يوم ثم يتم عصر الأزهار بقطعة من الشاش .

وسبب نجاح هذه التجربة في علاج الجرب ، أن الأبقوان يحتوى على مادة شديدة الفاعلية ، وعظيمة التأثير هي « التوجون » .

(4) يهرس رأس من الثوم جيداً ثم يتم وضع « شحوم حيوانية » أى بعض الدهن ويعمل منه مزيج يستخدم لمدة أربعة أيام على أن يتم استعمال حمام دافئ عقب الدهان بنصف ساعة مع الاهتمام الكبير بغلى الملابس المستخدمة جيداً حتى لا تنتشر العدوى مرة أخرى .

🏠 العلاج الشعبي :

(1) للقضاء على الجرب تماماً يمكن الدهان بشمع العسل ثلاثة أيام متتالية .

(2) يأخذ المريض حمام ساخن على أن يعقب ذلك دهان الجسم بدهن البنفسج ، وللحصول على دهن البنفسج فإن الأمر في غاية السهولة واليسر ، ويتم ذلك عن طريق غلى أزهار البنفسج بعد إضافة الدهن إليه .

(3) تحرق قطعة شبه ثم يتم استخدامها كدهان للأجزاء المصابة بالجسم.

(4) يحرق بعض الملح بوضعه على النار ثم يتم استعماله كدهان للأجزاء التي أصابها الجرب .

(5) يتم خلط ماء الشعير مع قليل من الخل ، ويستخدم لدهان الأجزاء التي أصابها الجرب من جسم الإنسان .

١٠ العلاج بالفن :

(1) يدهن الجسم كله بمزيج من الثوم ، والشحم مرة يوميًا على أن يتم هذا العمل على مدى أربعة أيام على أن يعقبها في كل مرة حمام دافئ .

(2) يمكن العلاج من مرض الجرب بتناول بضعة فصوص من الثوم نيئاً لمدة أربعة أيام متتالية .

(30) يمكن العلاج بعمل مزيج من ورق التوت + بصلة + قليل من القرد
ثم تغى بزيت الكتان ويصفى المزيج وهو ساخن ويستخدم كمرهم ملطف
للجلد .

(40) عمل لبخة من ورق النعناع .

❖ سابعاً : سرطان الجلد ❖

أثارت الباحثة « إفرون » Efron في جامعة روشيستر مشكلة كبيرة بين العلماء مما يجعل باحثو السرطان ، وعلماء السموم المهتمون بالبيئة يتناقشون فيه لسنوات قادمة .

فقد اهتمت إفرون اهتماماً كبيراً طوال العقدين الماضيين بمواد البيئة التي تسبب الإصابة بمرض السرطان مما أشعل حماس العلماء في الولايات المتحدة الأمريكية إلى توجيه اهتمامهم إلى المواد الكيميائية السامة التي يقوم الإنسان بصناعتها مما دفع وكالة حماية البيئة إلى إنفاق بضعة ملايين من الدولارات للبحث عن المواد الكيميائية السامة .

مما ساعد على انتشار أخبار المبيدات الحشرية في مختلف صحف الولايات المتحدة ، ومما ساعد على نقل نفس الصورة في صحف العالم المختلفة مما أدى إلى إنتشار فكرة انتشار آثار المبيدات الحشرية في طعام كل من يتناول المنتجات الزراعية مما ترتب عليه أن المواد السامة الموجودة في المبيدات الحشرية هي التي تسبب السرطان في الإنسان .

وانتهت « إفرون » الباحثة الأمريكية إلى فكرة وجود سرطان وبائي نتيجة الأخطار المهنية والتلوث ومخلفات المبيدات الحشرية ، وقد أثارت جدلاً مع كثير من العلماء حول المعلومات العلمية التي تحدد المواد المسببة للسرطان التي تمثل خطراً كبيراً ، وذكرت أن هذه المعلومات قد تكون بدائية ، ومتخلفة وأن الطبيعة الأم قد تكون مسئولة عن معظم هذه المواد ، وأن ما يضعه الإنسان من المواد الكيميائية قد يسهم بأقل قدر في الإصابة بمرض السرطان .

وقد قامت « إفرون » بتجربة على عدد كبير من الفئران بإعطائها أكبر كمية ممكنة من المواد الكيماوية في فترة حياتها لكي يمكن تحديد إذا كانت هذه المادة الكيميائية تسبب زيادة الإصابة بالسرطان مقارنة ذلك بفئران التجارب الأخرى

التي لم تتناول هذه المادة للوصول إلى نتيجة عن خطر الجرعات الصغيرة لهذه المادة الكيميائية على الإنسان .

وأثبتت « إفرون » من تجاربها أن المواد الكيميائية الموجودة في الطبيعة هي التي تسبب مرض السرطان أما ما يصنعه الإنسان من مواد فأثرها ضعيف جداً في الإصابة بمرض السرطان .

وقد نادى « إفرون » بأن الطبيعة تزخر بالمواد التي تحدث تحولات أساسية في الخلايا ، ومواد سرطانية تنشأ عنها مخلوقات غريبة ، وأن طهي الطعام يتسبب في حدوث هذه المواد التي تسبب السرطان لأن كل المواد بنية اللون والمواد المحترقة تحتوى عليها ، وأن الساكن في مدينة مزدحمة بالسكان مثل لوس أنجلوس أو مثل القاهرة يتنفس من الملوثات والدخان قدرأ يعادل ما يتنفسه المدخن المدمن من المواد المحترقة في يوم واحد .

ولاشك في أن تكون المواد الغذائية الطبيعية المسببة للسرطان أقل خطورة من المواد السرطانية التي تخلقها عمليات التقدم في السن وكل هذا يحتاج إلى مزيد من الأبحاث العلمية وقد انتبه العلماء إلى أن وجود بعض المواد الكيميائية المصنعة اسببية للسرطان تؤكد أن هناك أسباباً أخرى للسرطان لم يتم اكتشافها بعد .

وتؤكد « إفرون » أن علوم الوبائيات والسموم هي العلوم التي تربطنا بخبرة الإنسان في السرطان ، وتطالب العلماء بمزيد من دراسة ميكانيكية مرض السرطان .

وتقول « إفرون » أن نسبة الإصابة بمرض السرطان في العالم تكاد تكون ثابتة لا تزيد أو تنقص إلا نوعاً واحداً من السرطان هو الذي يحدث به زيادة مضطرده وهو سرطان الرئة نتيجة التدخين الذي زاد زيادة كبيرة في العالم وانتشر حتى بين صغار السن حيث أن السيجارة الواحدة بها حوالى أربعة آلاف نوع من السموم ولا يصاب بها الذي يدخن فقط بل يصاب بها أيضاً من يحيطون به ؟ أثناء التدخين ، وهو الذي نطلق عليه التدخين السلبي .

❖ ثامناً : الجذام ❖

هو مرض جلدى خطير يحترار الأطباء المتخصصين فى الأمراض الجلدية فى علاجه .

❖ أهم مظاهره :

أ- احمرار البول .

ب- احمرار بياض العين .

ج- احمرار الجسم كله .

د- كثرة العرق وشدة غزارته .

هـ- اعوجاج الأطراف .

❖ صفاته :

(1) شديد الخطورة .

(2) سريع العدوى من شخص لآخر، ولهذا أوجدت الحكومة مؤسسة خاصة للمصابين بهذا المرض حتى تبعدهم عن سائر الناس حتى لا تنتقل العدوى إلى غيرهم حيث تنتقل العدوى إما عن طريق الملامسة أو استعمال حاجات المريض .

❖ نتائج :
سقوط الأطراف المصابة بالمرض .

❖ العلاج بالأعشاب :

(1) يتناول المريض مغلى أدوات الحنة مضافاً إليها قليل من السكر وذلك على مدى خمسين يوماً متصلة :

(2) يشرب المريض مغلى أوراق الحنظل مقدار ثلاثة دراهم يومياً لمدة أسبوع .

✽ تاسعاً : الدمامل ✽

✽ عوامل ظهور الدمامل :



- (1) الإصابة بمرض السكر .
- (2) النقص فى التمثيل الغذائى .
- (3) العدوى عن طريق الميكروب السبحى الذى يدخل فى فتحات الغدد اعرقية والدهنية .

✽ مظهر الدمامل :

هى عبارة عن التهابات موضعية فى الجلد ويبدأ الدمل صغيراً ثم ما يلبث حجمه أن يزداد والدمامل بصفة عامة لا يصاحبها صديد أو رائحة غير طبيعية وهى تمتاز بأنها لا تسبب ألماً شديداً ، والدمامل إما بسيطة وإما متقيحة رائحتها تير مقبولة .

❦ علاج الدمامل البسيطة بالأعشاب :

- (1) عمل مزيج من 90 جرام ماء + 2 جرام كحول + 10 جرام عصير ثوم ويدهن به الدمامل .
- (2) عصير 10 فصوص ثوم كبيرة مع فنجان صغير من اللبن ويدهن به الدمامل .
- (3) عمل لبخة من زيت بذر الكتان بحيث تتكون هذه اللبخة من مسحوق بذور حيث تخلط بماء ساخن حيث تتكون منهما عجينة مرنة تفرد بين طبقتين من الشاش حيث يمكن وضعها فوق مكان الإصابة .
- (4) وضع مسحوق أزهار البابونج فوق الدمامل مما يساعد على سرعة الشفاء .
- (5) عمل لبخة من مهروس ورق الخبيزة وتوضع فوق الدمامل .

(6) يوضع مسحوق الترمس الناشف بعد أن يتم سحقه مع قليل من الخل وعسل النحل مما يساعد على الشفاء .

علاج الدمامل المنفيدة :

(1) يتكون هذا العلاج من 80 جم فحم خشبي +10 جرام عصير جزر ، ويترك هذا العصير 24 ساعة حتى يتخمر ، ويوضع لمدة ثلاثة أيام متصلة مرة واحدة في اليوم الواحد على الدمامل الشديدة التقيح فتشفى بإذن الله .

(2) عمل لبخة من بذور الحلبة بعد وضعها في إناء به كمية من الماء ، ويتم التقليب حتى يصبح المزيج كالعجين الرخو ثم تنقل إلى وعاء آخر به كمية من الماء المغلي في درجة حرارة 100°م أى شديد السخونة ، ويستمر التقليب لمدة ربع ساعة تقريباً حتى يتحول إلى اللون الغامق بحيث يصير قوامه كالعجين وتفرد قطعة من هذا العجين ساخنة على موضع الإصابة من أربعة إلى خمسة مرات في اليوم .

(3) تسخن بصلة متوسطة الحجم حتى يصفر لونها وتوضع شريحة ساخنة على موضع الإصابة ، وتكرر هذه العملية كل 12 ساعة لمدة ثلاثة أيام فقط .

علاج الطب الحديث :

(1) تنظيف مناطق الإصابة وتطهيرها إما بغسيل البوريك أو برمنجانات دافئ وتدهن بعد نصف ساعة بمرهم مضاد حيوى كالترامايسين الجلدى .

(2) فى حالة كثرة الدمامل يتناول المريض أحد المضادات الحيوية من الفم .

(3) يجب الكشف الدقيق فى حالة تكرار الإصابة على أمراض الكلى أ الأنيميا وعند اكتشاف أحد هذه الحالات يجب علاجها فوراً حتى لا تتكرر الإصابة بالدمامل مرة أخرى .

✽ عَالِدًا : الخراج ✽

✽ **تعريف الخراج :** الخراج عبارة عن تجمع صديدي في أحد مناطق جسم الإنسان التي يحدث فيها تفسخ في الأنسجة نتيجة لانتقال العدوى من إنسان مريض ، وفي الغالب فإنه يكون مصحوباً بشيء من التورم الذي يسبب بعض الآلام ويميل إلى اللون الأحمر .

✽ سبب الخراج :

جروح بسيطة تتسبب في تلف الأنسجة حيث تساعد على نمو الجراثيم مما يؤدي إلى اندفاع الدم إلى المنطقة المصابة حيث يحدث تراكم للجراثيم والأنسجة الميتة فتحدث سائلاً أصفر اللون مما يطلق عليه الصديد وهذا يضغط بدوره على الأعصاب مما يؤدي إلى الشعور بالألم شديد .

ومن الملاحظ طبعاً أن تعصير هذا الجرح يؤدي إلى سرعة انتشاره في أجزاء أخرى من الجسم ولهذا ينصح الأطباء بعدم تعصيره .

✽ العلاج بالأعشاب :

هو نفس علاج الدمامل المتقيحة التي سبق الإشارة إليها .

✽ علاج الخراج الذي يحدث في اللثة :

(1) تناول فاكهة العنب بكمية كبيرة يخفف ألم خراج الأسنان .

(2) أكل الجرجير قبل حدوث أزهاره .

(3) يمكن وضع خمسة حلقات من البلباب في ماء مغلي ويشرب منه فنجان كل يوم لمدة ثلاثة أيام متتالية .

(4) ماء طهي الفول المدمس يعمل كغرغرة .

علاج الأصبع «المدوحس»

هو عبارة عن التهاب فى أحد أطراف الأصابع وفى الغالب يكون هذا الأمر فى الظفر ويرجع السبب فى هذه الإصابة إلى دخول بعض الميكروبات تحت الجلد مما يتسبب عنه شعور بالألم الشديد ويصبح لون الأصبع أحمرًا ويظهر عليه التورم وإذا أهمل علاجه يترتب عليه الإصابة بالصدید .

العلاج :

قطعة قطن طبي يوضع عليها كمية من الكحول يتم لفها حول الأصبع المصاب ويتم تثبيتها فوق قطعة من الخشب المبطنة بالقطن أى عمل جبيرة ويتم ترطيب قطعة القطن بقليل من الكحول بصفة مستمرة ويتم شفاء الإصبع خلال ثلاثة أيام بإذن الله .



✽ إحدى عشرة : الحروق ✽

✽ تعريف الحروق :

الحروق هي مجرد إصابات للجلد لأحد الأسباب الآتية :

- أ - حريق كالنار التي تصيب الجلد .
- ب - سائل ساخن بدرجة حرارة مرتفعة .
- ج - إصابة بالصودا الكاوية أو البوتاس .
- د - إصابة ناتجة عن ملامسة سلك كهرباء عادي .
- هـ - تعرض المصاب لبخار ساخن .

هذا وتختلف درجة الإصابة بالحروق كما تختلف طبقاً للمناطق المعينة
ن جسم الإنسان ، وتؤدي الإصابة بالحروق إلى تورم المنطقة المصابة من
جلد ، وشدة الألم المصاحبة لذلك .

✽ درجات الحروق :

- (1) حرق من الدرجة الأولى ، ويتسبب عنه إحمرار الجلد المصاب .
- (2) حرق من الدرجة الثانية ، وهذه تسبب إحمرار في لون الجلد
سحوباً ببقايع تظهر على سطح الجلد .
- (3) حرق من الدرجة الثالثة هو أشدها خطراً حيث يمكن أن يمتد أثره
عمق غائر في الجلد وربما يؤدي إلى إغماء الشخص المصاب هذا فضلاً
عن ارتفاع حرارة الجسم ارتفاعاً كبيراً .

✽ إسعافات أولية :

- (1) إذا التهمت النار شعر أى شخص أو ملابسه فيجب الإسراع فوراً
وسيلة من الوسائل لإخماد النار المشتعلة سواء بإلقاء بطانية أو سجادة أو
يات كبيرة من المياه عليه لإطفاء النار .

(2) للإقلال من جهد الدورة الدموية ولمحاولة تخفيف الصدمة العصبية نتيجة اشتعال الحريق يجب أن يتمدد المصاب عقب التخلص من النار فوراً بحيث تكون رأس المصاب وصدره أقل انخفاضاً عن بقية جسمه .

(3) يجب على المصاب ألا يقدم برفع ساقه حتى لا يندفع الدم إلى المكان المصاب فلا يتبقى إلا القدر الضروري لتشغيل القلب والمخ .

(4) يجب عدم تعرض المصاب للبرد حتى لا تشتد عليه الصدمة .

(5) يجب العمل بكل الطرق على عدم تلوث مكان الإصابة ، وذلك يمكن أن يحدث عن طريق غسل الأيدي جيداً ثم وضع ضمادات جافة من الشاش المعقم على الأماكن التي حدث بها الحريق من جلد الإنسان المصاب وذلك لوقاية الحرق من الهواء .

(6) يجب الإمتناع تماماً عن وضع قطن على الحرق لأن في ذلك خطر عظيم على الحرق .

(7) الملابس الملتصقة بمكان الحرق لا تنزع من مكانها سواء عن طريق الشخص المصاب أو أحد المحيطين به إنما يقص حولها بمقص بعد أن يتم تطهير المقص مع ضرورة الحذر الشديد من أن تصيب الجلد بالتمزق .

(8) إذا كان المصاب بالحرق في وعيه الكامل فمن الأفضل إعطائه كمية كبيرة من السوائل .

(9) من المحتمل تكون بعض الفقايع في منطقة الإصابة فترك كما هي وكل هذا يمكن أن يحدث في حالة الإصابة بحروق كبيرة قبل أن يصل الطبيب المختص

طبيب العلاج :

أولاً : علاج حروق الدرجة الأولى « البسيطة » :

يتم إلقاء الماء فوراً على المنطقة المحترقة على أن يقابل ذلك أن يتناول

المصاب كوباً من الماء ليشربه فى حالة ما إذا كانت المنطقة المصابة كبيرة يوضع عليها مرهم ملطف مضافاً إليه نصف كوب ماء مذاب فيه ملعقة صغيرة من الملح ثم يغطى بالشاش المعقم فى مكان الحرق على أن يتم لصقها بشمع لاصق، وذلك فى حالة عدم وجود الطبيب المختص .

١١٠ ثانياً : علاج الحروق الكيميائية « حروق الدرجة الثانية » .

يتم صب كمية من الماء فوراً على المنطقة المحترقة حتى نتأكد أن المادة الكيميائية قد تم إزالتها تماماً مع تجنب الإصابة بالبرد .

١١١ ثالثاً : علاج الحروق الكهربائية : « حروق الدرجة الثالثة » .

معروف أن الحروق الكهربائية فى معظم الأحيان يترتب عليها أن يصاب المحروق بإغماءه أو غيبوبة تامة ففى هذه الظروف يجب عمل التنفس الصناعى لمصاب إذا كان التنفس قد توقف .

ويجب أن يستلقى المصاب على الأرض على ظهره حيث يكون رأسه وصدره أقل انخفاضاً من بقية جسمه كما يجب رفع ساقيه قليلاً، ومن الضرورى إعطاء المصاب نصف كوب ماء مذاب فيه ملعقة صغيرة من الملح أما إذا كان المريض فاقداً لوعيه فيجب استدعاء الطبيب فوراً .

١١٢ علاج الحروق بالأكساج :

(1) يتم عمل مرهم من زيت بذر الكتان وذلك بمزجه مع زلال البيض « المادة البيضاء فى البيض » وتدهن مكان الحروق بهذا المزيج .

(2) توضع كمية من العسل الأبيض بحيث تكون منطقة تحجب الهواء عن المنطقة المصابة وهذا العسل يخفف كثيراً من الألم ويمنع تكون الفقايع وإذا لم يكن بالمنزل عسل أبيض يمكن حيثئذ الاستغناء عنه بخل التفاح وإذا لم يتوفر خل التفاح فيمكن استخدام زيت الزيتون .

(3) إذا كانت الحروق بسيطة أى من حروق الدرجة الأولى فيجب عمل نبخة من الثلج أو الماء الثلج .

(4) كما أنه يمكن هرس وتنعيم بعض أوراق اللبلاب بحيث يتم استخدامها كلبخة توضع فوق منطقة الحرق حيث أن مادة « الصابون » الفعالة موجودة في أوراق اللبلاب .

(5) كما يمكن عمل مرهم الجرجير وذلك عن طريق سحق كمية من الجرجير مع بصلة وكمية من ورق الفراولة أو ورق التوت ويضاف إلى هذا الخليط زيت بذر الكتان ، ويطنخ كل ذلك ويصفى المزيج بعد ذلك وهو ساخن بقطعة من الشاش ثم يتم دهن الحرق بهذا المرهم .

(6) يمكن استخدام زيت اللوز في دهان المنطقة المحروقة .

(7) يمكن استخدام البطاطا النية بعد هرسها في المناطق المصابة بالحروق .



❖ اثني عشر : الثعلبة ❖

❖ تعريفه :

هو مرض جلدى شديد الخطورة بدليل أن من يصاب بهذا المرض فإن الجزء المصاب يتم القضاء فيه على منبت الشعر ، وهو من الأمراض الفطرية التى يسهل انتقالها عن طريق اللمس .

وقد تم إطلاق لفظ الثعلبة لأن الثعلب من طبيعته القضاء على الزراعة ، وكثره تمرغه فيها مما يفسد هذا المرض الشعر ، وهو زرع الجسم .

❖ مظاهر الإصابة :

تظهر الإصابة به على هيئة بقع تكاد تكون مستديرة الشكل فى فروة الرأس ، وتسبب افراز قشور صغيرة ، وأهم مناطق ظهورها فى مؤخرة فروة الرأس .

❖ أسباب حدوث المرض :

- (1) تناول الأطعمة الحريفة كالشطة والفلفل .
- (2) كثرة تناول الملح بأشكاله المختلفة .
- (3) ملامسة مريض مصاب بالثعلبة أو استخدام أدواته الخاصة .

❖ العلاج بالأعشاب :

- (1) دهن مكان الإصابة بالمرض بخليط من الصبر + الخل .
- (2) دهن مكان الإصابة بعصير الفجل .
- (3) تناول الفجل يومياً بكميات كبيرة لمدة ستة شهور متصلة يمكن أن يزدى إلى نحو الشعر فى المنطقة التى كانت مصابة ويؤدى إلى حدوث الشفاء التام من هذا المرض الجلدى الخطير .

(4) تفرم بصلة يومياً ويدهن به مكان الإصابة لمدة ثلاثة أسابيع متصلة .

(5) يستخدم خل التفاح بوضعه على المكان المصاب خمس مرات كل يوم لمدة شهرين .

(6) تدليك المنطقة المصابة يومياً بالخردل ثم تغطى بطبقة من عسل النحل ، وذلك لمدة أسبوعين متتاليين فإن النتيجة تكون ممتازة ، وينمو الشعر مرة أخرى .

(7) يدلك مكان الإصابة بخليط من الكركم مع صفار البيض ، وذلك لمدة أسبوعين مرة في اليوم .

(8) وضع خليط من عسل النحل ، والبصل ، والفلفل على النار ثم يتم تصفيته بعد ذلك ويدهن به مكان الإصابة مما يساعد على حدوث الشفاء ونمو الشعر مرة أخرى .



✽ ثلاثة عشر : التهاب حلمة الثدي ✽

من المهم جداً عند المرأة الحامل توجيه العناية ، والإهتمام الكبير بصحة الثديين حتى لا تحدث التهابات فيهما .

ومن الملاحظ أن المرأة التي تحمل لأول مرة في حياتها أنه قد تحدث تسليخات وذلك نتيجة لأسلوب رضاعة الطفل الغير سليمة .

طبيب العلاج :

(1) إذا حدث للمرأة وقت رضاعة طفلها أى التهاب فى الحلمة فيجب عليها فوراً أن تبلى قطعة من القطن الطبي بالجلسرين والبوركس ، ويتم التغيير عليها بصفة مستمرة ، وبعض أطباء أمراض النساء ينصحون بغسل الحلمة المتهبة بمحلول كبريتات الخارصين المذابة فى الماء مع ضرورة غسل الثديين ، والحلمة وتجفيفهما قبل رضاعة الطفل .

(2) دهن الحلمة المشققة وتدليكها بزيت الخروع .

(3) الزعتر يغلى فى ماء ساخن ، وتغسل به الحلمة المصابة فإنه يساعد على التخلص من الالتهاب ، والتشققات بسبب وجود مادة « التيبول » المطهرة فى الزعتر .

✽ أربعة عشر : تقشف الجلد ✽

طبيب العلاج نفشف الجلد

(1) يتم عمل مزيج لدهن الجلد من اللبن الحليب + الكحول الأبيض + جلسرين ، وذلك بكوب من كل منها ، ويتم دهان الجسم ثلاثة مرات يوميا لمدة ثلاثة أيام .

(2) يتم دهن الجلد بالجلسرين + زيت الخروع ، ويترك لمدة ساعة ثم يغسل

الجلد بماء دافىء ويجفف جيداً ، وتكرر هذه العملية ثلاثة مرات يومياً لمدة ثلاثة أيام متصلة .

❖ خمسة عشر : السنط ❖

❖ تعريفه : السنط أو الثآليل هى عبارة عن بعض الرطوبات التى أصابها التحجر وهى مختلفة الأحجام ، وقد يسبب بعضها الشعور بقليل من الألم وهذا هو ما ورد فى تذكرة داود ، وهى تنتشر على الوجه واليدين ، وبعضها سطحه أملس ، وبعضه خشن .

❖ أسبابه :

. الاحتكاك أو استخدام موس الخلاقة بطريقة غير سليمة .

طرق العلاج عند الطب العربى القديم :

(1) يتم تدليك الثآليل بزيت الخروع يومياً ، ويتكرر هذا الإجراء من عشرين إلى خمس وعشرين مرة فى الصباح ، ومثلها فى المساء حتى يدخل الزيت داخل هذه الثآليل ، ويستمر هذا الإجراء على مدى أسبوعين حتى تختفى هذه الثآليل تماماً .

(2) توضع شرائح من البصل المشبعة بالخل ، وتثبت فوق هذه الثآليل بمشمع لاصق ، ويتكرر هذا العمل لمدة عشرة أيام متتالية .

طرق العلاج عند الطب الحديث :

توضع أربعة نقاط من زيت السمك يومياً على الثآليل « السنط » ، وذلك لمدة ثلاثة شهور متصلة حتى تختفى هذه الثآليل نهائياً .

طرق العلاج بالأعشاب :

(1) يتم وضع عصير الهندباء فوق الثآليل .

(2) تعصر أوراق النعناع ثم تغلف بقطعة قماش توضع فوق الثآليل .

(3) يوضع عصير ثلاثة فصوص ثوم فوق الثآليل .

(4) يوضع حامض الخليك « روح الخل » على أن تخلط بطبقة من الفزلين حتى لا يصيب الحمض الجلد السليم وتكرر هذه العملية لمدة أسبوع .

* ستة عشر : الكالو « حبي السملة » *

* تعريفه : هو عبارة عن زوائد تظهر في بطن القدم وهو يسبب آلاماً مبرحة .

* أسبابه :

يقول البعض إنه وراثي والبعض الآخر يقول إنه نتيجة لاستخدام حذاء ضيق .

* العلاج بالأعشاب :

(1) عمل لبخة من أوراق اللبلاب عن طريق هرسها وتدهن بها مكان الإصابة .

(2) توضع حلقة من الطماطم سمكها 2 سم فوق الكالو وتثبت برباط أو بأوراق لصق وتكرر هذه العملية لعدة أيام .

(3) يتم وضع بصل ساخن مفروم على الكالو ويتم تثبيتها بقطعة من القماش .

(4) توضع حامض الخليك على الكالو لمدة أسبوعين وذلك مرة كل

يوم .



❖ سبعة عشر : إزالة البقع السوداء ، ❖

تظهر هذه البقع السوداء عند كبار السن على السطح الخلفى لليدين ، وهى عبارة عن مجموعة من البقع السوداء تزداد عدداً كلما طال عمر الإنسان ، وهى لا تقتصر على نوع معين من البشر بل تشتمل الرجال والسيدات فى نفس الوقت ، ومهما حاولت السيدات أن تخفى هذه البقع باستخدام المكياج فإن النتيجة دائماً سلبية .

❖ العلاج : ❖

(1) تدهن هذه البقع السوداء حوالى خمس مرات فى اليوم الواحد بزيت الخروع ، ويتم تدليكها جيداً على أن يستمر هذا العمل لمدة لا تقل عن ثلاثا شهور ، ويقول بعض الأطباء أن سبب ظهور هذه البقع السوداء عند كبار السن هو اختلال فى وظائف الكبد نتيجة عملها أكثر من نصف قرن .

❖ ثمانى عشر : البقع البيضاء ، ❖

من الضرورى تجنب التعرض للشمس لأن الجلد العادى المحيط بالبقع البيضاء يصبح اسمر بدرجة أكبر ، وهذا بالطبع يزيد من ظهور هذه البقع البيضاء ، وهناك مستحضرات خاصة يمكن أن تجعل هذه البقع البيضاء داكنة اللون ، وقد لوحظ أن استعمال الكورتيزون بطريقة معينة له تأثير جيد فى علاج البقع البيضاء إذا كانت فى مراحلها الأولى .

✽ تسعة عشر : النمش ✽

✽ وصف النمش :

يظهر على هيئة بقع صغيرة يميل لونها إلى اللون الرمادى أو الأسمر ، وفى الحقيقة أنها فى أغلب الأحيان لا تصيب إلا أصحاب البشرة البيضاء ، والشعر الدهنى .

✽ سبب حدوثه :

أما التعرض للشمس فترة طويلة أو التعرض للأشعة فوق البنفسجية وفى الغالب يزول هذا النمش من تلقاء نفسه أما أصحاب الجلد الرقيق فيمكن أن يلزمهم مدى الحياة مع وضوحه بكثرة فى فصل الصيف وندرته فى فصل الشتاء .

✽ العلاج بالأعشاب :

- (1) يدهن النمش بعصير الليمون يومياً لمدة أسبوعين .
- (2) أو يدهن بعصير البصل يومياً لمدة أسبوعين .
- (3) أو يدهن النمش بعصير الطماطم يومياً لمدة أسبوعين .
- (4) أو يدهن بعصير الخيار يومياً لمدة أسبوعين .
- (5) أو عصير بصل + الخل ويدهن النمش .
- (6) أو يدهن الوجه بزيت اللوز مضافاً إليه المر فإنه يقضى على البقع تماماً .

✧ احتقان الوجه ✧

يمكن أن يحدث احتقان الوجه في أربعة حالات :

أ - عدم انتظام أوقات تناول الوجبات الغذائية .

ب - الإصابة بأمراض القلب، والكبد، والرئة .

ج - ادمان الخمر .

د - الإمساك .

هذا العلاج يمكن أن يتم بأحدى الطرق الآتية :

✧ خفق بياض بيضة مع عصير الخيار الطازج .

✧ الامتناع عن ممارسة الأعمال التي تؤدي إلى الشعور بالإجهاد الشديد .

✧ الراحة التامة .

✧ عمل لبخة توضع على الوجه من عصير خس برى + الكروية الحمراء .

✧ أو وضع قليل من زيت الزيتون + زيت اللوز + 200 جم من أزهار الزيتون

في لتر ماء لمدة ربع ساعة ثم تعمل من هذا المزيج كمادات توضع على الوجه .



اللغد وكيفية التخلص منه

معروف طبياً أن سبب ظهور اللغد إنما يرجع إلى أحد عاملين :

الأول : السمنة المفرطة .

الثاني : الطريقة الخاطئة التي ينام بها الفرد .

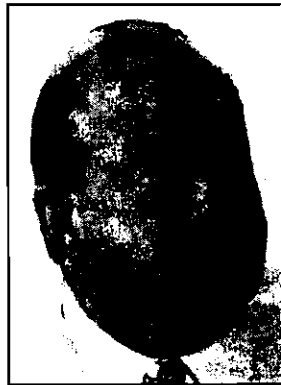
للتخلص من اللغد يجب على المصاب به أن يعمل على التخلص من لشحوم التي يحملها جسمه عن طريق إنقاص وزنه كما يجب عليه استخدام مخدة رقيقة جداً لا تزيد عن 2 سم سمكها أو ينام بدون استخدام مخدة نهائياً مع ضرورة ممارسة التمارين الآتية :

- شد الرأس إلى الوراء عدة مرات يومياً .

- وضع اليد بخفة عدة مرات كل يوم على اللغد نفسه .

- السير بصفة دائمة والرأس مرفوعة .

- إخفاء اللغد بدهانه بكريم الأساس وبودرة أغمق قليلاً من كريم الأساس .



✽ إزالة الكلف والبقع من الجلد ✽

✽ يمكن إزالة الكلف ، وذلك بسحق حب العزيز ثم طلاء الوجه به فإنه يخلصك من البقع الموجود على الوجه على أن يتكرر ذلك لمدة ثلاثة أيام متتالية .

✽ وهناك طريقة ثانية ، وهى سحق قشرة رمانه مع خلط المسحوق الجاف بالعسل الأبيض ، ويطلّى به الوجه .

✽ أو عمل مزيج يدهن به الوجه من عصير البصل + ملعقتين خل فإنه يزيل الكلف ، والبقع من الجلد .

✽ أو عمل مزيج من زيت المر + زيت اللوز ويدهن به الوجه فإنه يزيل الكلف تماماً من الوجه .

✽ كيفية التخلص من الحبوب أسفل العينين :

معروف أن كبار السن تظهر عندهم الحبوب أسفل العينين مباشرة كما يمكن حدوثها للشباب فى حالة التغذية غير السليمة أو فى حالات الإجهاد الشديد وسببها يرجع إلى كثرة تناول المخللات ، والدهون أو بسبب عدم القدرة على النوم لفترة طويلة .

أما علاج هذه الحبوب ففى غاية البساطة ، وهو تناول الماء بكميات كبيرة لا تقل عن ستة أكواب فى اليوم .

✽ تباعد العنق ✽

يرجع ظهورها إلى أحد عاملين الأول كبر السن ، والثاني إصابة جلد العنق بالجفاف .

ويمكن عمل تدليك للعنق كل يوم بكريم للبشرة على شريطة أن يبدأ التدليك بأطراف الأصابع من منتصف العنق إلى الخارج وإلى أعلى .

✽ نصائح ذهبية تتعلق بالبشرة ✽

✽ خلايا الجلد تتنفس مثل باقى خلايا الجسم .

✽ الجلد يموت ببطء فلا تموت خلايا الجلد مباشرة بعد الموت .

✽ يبلغ عدد الغدد العرقية الموجودة فى جسم الإنسان حوالى نصف مليون غدة عرقية .

✽ يوجد فى كل سم واحد مربع من جلد الإنسان 15 غدة دهنية ، ومتر من الأوعية الدموية الدقيقة ، وحوالى ثلاثة آلاف خلية عصبية للإحساس ، و 10 شعرات ، وعدد 3 مليون خلية جلدية .

✽ أنواع الجلد : 1- جاف 2- دهنى

3- مزيج منهما معاً 4 - عادى أو طبيعى .

✽ لون الجلد يتم تحديده وراثياً .

✽ يظهر الإصفرار على الجلد فى حالة الإصابة بالالتهاب الكبدى الوبائى .

✽ يفقد الجسم من خلال الجلد كمية من الماء حوالى لتر واحد يومياً .

✽ يزيد إفراز العرق فى حالة الإصابة بالحمى أو إفراز الغدة الدرقية ، وفى حالات السمنة أو تعاطى المشروبات الكحولية .

* يظهر حب الشباب فى حدود سن 17 عند البنات ، وسن العشرين عند الأولاد ، وقد يستمر حب الشباب إلى بعد الثلاثين .

* جلد الإنسان ليس مجرد غطاء للجسم بل إنه عضو حى يحتاج إلى الغذاء ، والرعاية ، ويتأثر بالأمراض .

* كلما تقدم العمر بالإنسان كلما ترك بصمات على جلده ، وأول ما يصبه هو الجفاف .

* الوراثة تلعب دوراً هاماً فى إعطاء الجلد لونه حيث أن كمية الحبيبات الملونة الموجودة فى الجلد هى التى تحدد لونه .

* التعرض للشمس بصفة مستمرة يؤدى إلى فقدان الجلد لرونته ، وما تلبث التجاعيد أن تظهر على الوجه بكثرة .

* حب الشباب عبارة عن التهاب فى الغدد التى تفرز الدهون فى الجلد .

* إن مدخن السجائر تحدث له تجاعيد حول الفم .

* تزيد تجاعيد الوجه عند تعرضه للشمس لأن ذلك يؤدى إلى حدوث انقباض فى عضلات الوجه لا سيما العضلات المحيطة بالعينين .

❖ هذا تعلم ❖

* أن بصمات الزمن تبدأ فى الظهور على الوجه عندما يبلغ الإنسان سن الخامسة والعشرين ، ومن هنا تبدأ ثنيات جلدية حول الفم ، والدقن ، والجفون أما ثنيات الخدود فتظهر عن سن الأربعين مع انتفاخ الجفون كما يبدأ جلد الرقبة فى التهدل أما عند الخمسين فإن التجاعيد تملأ الوجه ، وتظهر عظام الوجه بارزة بسبب تهدل الجلد ، وعندما يصل الإنسان إلى سن الستين فإن عضلات الوجه تتخاذل ، ويفقد الجلد مرونته ، وتتكاثر ثنياته وتبرز الأكياس الدهنية تحت الجلد وتظهر على هيئة انتفاخ الجفون .

* أنه ظهر فى الولايات المتحدة تخصص جديد يطلق عليه فن وضع مساحيق التجميل بحيث تستخدم فى تغير معالم الوجه ، وإصلاح عيوبه .

* أن الفتاة عندما تقترب من سن العاشرة يبدأ الثدي فى النمو ، وفى هذا العمر يبدأ إفراز المبيض لهرمون معين يكون له تأثيره فى دفع خلايا معينة بالثدى إلى النمو ، وفى سن المراهقة يقترب الثدي من أقصى حجم له ، وتمر السنوات حتى تتوقف الدورة الشهرية فيبدأ الثدي فى الضمور .

* أن ثدى المرأة يحتوى على كمية من :

أ- الدهن .

ب- النسيج اللينى .

ج- أوعية دموية .

د- أوعية لمفوية .

هـ- أعصاب .

* أن جسم لإنسان يتكون من أربعة مكونات :

أ- العظام

ب- الماء

ج- الأنسجة .

د- الدهن .

وأن هذه التكوينات فى تغير مستمر .

الشعر في جسم الجنين

خلال شهرين من الحمل يبدأ ظهور شعر الجنين في منطقة الحواجب أما بقية المناطق فيبدأ ظهور الشعر فيها بدءاً من الشهر الرابع .



وبعد ولادة الطفل يبدأ شعره في التساقط منذ الشهر الأول حتى السادس منه . أما إذا تساقط شعر الرموش والحواجب في هذه السن المبكرة فإن هذا إنما يشير في إشارة تكاد تكون واضحة أن مثل هذا الطفل يكون مستوى ذكائه منخفض رغم غمومه الطبيعي .

كما يلاحظ عند بعض الأطفال قلة الشعر ويرجع السبب في هذا الأمر إلى عامل الوراثة وفي أغلب الأحيان يكون الشعر قليلاً وبه خلل في التركيب ويبدأ شعر هذا الطفل في التساقط خلال الشهور الست الأولى من عمره حيث يبدأ الشعر في التساقط ولا يحل محله شعر غيره ويتصف شعره بالجفاف ويكون وضعه في الرأس متفرقا بينما لا يطول شعره عن عشرة سنتيمترات .

❁ عدد بصيلة الشعر :

أ- في الإنسان البالغ تصل عدد بصيلات الشعر ما يقترب من خمسة مليون بصيلة .

ب- من هذا العدد مليونان في منطقة الرأس .

ج- ومنها 100 ألف في فروة الرأس .

مع ملاحظة أن هذه الأيام تقل تدريجياً كلما تقدم الإنسان في العمر .

✽ خصائص الشعر :

الشعر يعتبر من أهم مميزات جلد الإنسان وهو يعطى مناطق متعددة فى جسم الإنسان لعل أهمها الرأس والحواجب والرموش والذقن والشارب والإبطيين والأرجل ولا شك أن لكل شعرة جسم وجذور ومعروف أن الجذر هو مركز نمو الشعر وهو غنى بالأوعية الدموية والأعصاب .

✽ وظائف الشعر :

(1) يلعب الشعر دوراً هاماً فى حماية الجسم من المؤثرات الخارجية فمثلاً نلاحظ أن شعر الرأس يخفف من شدة الصدمات التى تصيب الرأس .

(2) كما أن شعر الرموش يمنع معظم الأجسام الغريبة من دخول فتحة العين .

(3) كما نلاحظ أن فتحتى الأنف تساعد فى حماية الجسم من الأتربة .

(4) أما شعر الإبطيين فجدير بالذكر أنه يحمى الجلد من الاحتكاك المستمر .

(5) ولا شك أن الشعر بصفة عامة يؤدى دوراً هاماً فى حماية الجلد من الأشعة المختلفة والحرارة وتنظيم درجة حرارة الجسم ووقايتة من البرد وذلك من خلال تبخر العرق فى فصل الصيف وحفظ درجة حرارة الجسم فى فصل الشتاء .

(6) كما أن للشعر أهمية خاصة فى الغريزة الجنسية لما يحمله من غدد عرقية ذات إفرازات خاصة بها وتتميز برائحة خاصة وإحساس كبير بأى مؤثر خارجى .

✽ دورة حياة الشعر :

دورة حياة الشعرة فى الإنسان تشبه إلى حد كبير دورة حياة الإنسان فهى تمر فى فترة الطعولة ثم تنتقل إلى فترة الشباب إلى أن تنتهى بالشيخوخة فتسقط الشعرة لتحل محلها شعرة أخرى فى نفس المكان . وهناك عوامل عديدة تؤثر

فى دورة حياة الشعرة مثل عملية التدليل أو عملية التأثير بالأشعة البنفسجية أو الأشعة تحت الحمراء أو التأثير بمياة البحر عند الاستحمام بالبحر وهو بالطبع مياهه مالحة .

ومن المعروف أن نمو الشعر فى فصل الشتاء يكون بطيئاً ودورة حياته أقصر من الشعر الذى ينمو فى فصل الصيف .

ومن المعروف أن نمو الشعر يختلف من مكان لآخر فى جسم الإنسان فهو يزيد فى شعر الرأس والذقن وجدير بالذكر أن شعر الرأس عند السيدات ينمو بسرعة أكبر من عند الرجال والعكس تماماً فى شعر الإبط حيث ينمو بسرعة عند الرجال أكثر منه عند النساء .

❁ تأثير السن على نمو الشعر :

الشعر ينشط وينمو فى الفترة ما بين سن الخامسة عشر إلى سن الثلاثين من عمر الإنسان ثم ما يلبث أن يقل نمو الشعر بعد ذلك . كما أنه من المعروف أن شعر الساقين يزداد فى الخمسين من العمر ثم يبدأ فى التناقص فى النمو بعد ذلك أما شعر الحواجب وشعر العانة فكلاهما لا يتأثر بالسن .

❁ تأثير الفص على نمو الشعر :

الشائع بين الناس أن قص الشعر أو حلاقه تزيد من سرعة نموه وغازاته ولذلك نجد أن بعض الشباب ، من الرجال خاصة يحلقون شعرهم الخفيف والعليل بالموس رغبة منهم فى أن يحصلوا على شعر غزير بعد ذلك وهذا الاعتقاد ليس صحيحاً من الناحية العلمية فقد أثبتت الأبحاث أن الشعر لا يتأثر بالقص أو الحلاقة ولكن يمكن القول بأن الاستثناء الوحيد هو حلاقة الذقن يومياً فبعد حلاقتها ببضعة ساعات سرعان ما ينمو الشعر من جديد ولا علاقة له بعمر الإنسان .

❁ أثر التغذية على نمو الشعر :

يتأثر نمو الشعر بعامل التغذية وقد ثبت ذلك علمياً حيث أن سوء التغذية

والأنيميا والضعف بصفة عامة جميعها عوامل تسبب سقوط الشعر فى الإنسان فنقص أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن والأحماض الأمينية الأساسية فى التغلطة فالشعر خلايا حية تنمو طالما الإنسان على قيد الحياة والشعر مثله مثل باقى أجزاء الجسم خاصة الجلد بعكس ما نأكله . وفى مقدورنا أن نجعل هذا الشعر يتغذى غذاء كاملاً وهذا يتوقف على أنواع الطعام التى نأكلها .

« معروف أن فروة الرأس هى منبت الشعر الذى يغذيه ويقويه ولكن الدم فى واقع الأمر هو التربة التى ينمو فيها الشعر ويعتمد عليها فى تكوينه وقوته أو ضعفه .

« الشعر ينمو يوميا وهو فى حاجة إلى الأملاح المعدنية التى يمكنه الحصول عليها عن طريق الدم الذى يحصل عليه من الطعام الذى يتناوله الدم هو التربة التى ينمو فيها الشعر ويعتمد عليها فى تكوينه ومدى قوته .

إذا حللنا شعره واحدة تحليلاً معملياً وجدنا أنها تحتوى على أربعة معادن متنوعة وهى السيليكون والحديد والمنجنيز والكبريت فإذا اشتمل غذاؤنا على أطعمة تحتوى على هذه المعادن نكون قد أمددنا الشعر بما يحتاجه من عناصر همد لنموه . ويوجد السيليكون فى الفجل والفراولة والخيار غير المقشور والقمح غير المطحون والتين والكرنب والخس والسبانج . أما المواد الغذائية الغنية بالكبريت فهى الفجل والكرنب والبصل والقرنبيط والجزر واللفت و لتاح . أما المنجنيز فيوجد فى زيت كبد الحوت والثوم والخرشوف . أما احلد فهو متوفر فى السبانج والبادنجان ولذلك يجب أن يكون لغذاء متوازنا يحتوى على خليط من المواد النشوية والأولية والدهنية والفيتامينات والمعادن ولما لأن الشعر لا يتغذى عن طريق الكريمات والدهانات التى توضع عليه ولكه يتغذى عن طريق الدم الذى يحمل إليه المواد الحيوية التى تم تمثيلها وامصاصها من الغذاء الذى نتناوله .

أما الفيتامينات اللازمة لسلامة الشعر بطريق مباشر هى فيتامين « أ » وفيتامين « ب » المركب لأن نقص فيتامين « أ » يسبب تساقط الشعر كما أن نقص حمض البانيوثنك أحد تكوينات فيتامين « ب » المركب يؤدى إلى

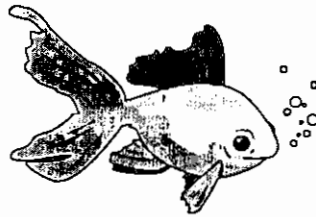
تغيرات فى لون الشعر .

ويتوافر فيتامين « أ » فى الفول الأخضر والجزر والبازلاء والسبانخ والطماطم والخس واللبن والبيض والجبنه والكبد .

ويعتبر الحديد أهم عنصر لازم لصنع كرات الدم الحمراء ومقاومة الأنيميا والضعف العام فهو إذن أحد العوامل الهامة للحفاظ على صحة وسلامة الشعر ولعل أهم هذه الأغذية التى يتوفر بها عنصر الحديد هى الكبد والعسل الأسود والتين والكاكاو والبسلة واللوز والبندق والقراصيا والسبانج والبيض والشكولاته .

لذلك نجد أن اليود من العناصر الشديدة الأهمية للغدة الدرقية حتى تؤدى وظيفتها بحيث أنه إذا نقص اليود تعطل وظيفة الغدة الدرقية ويحدث تساقط الشعر وأهم مصدر لليود هو مياه البحار والأعشاب البحرية والأسماك الغنية باليود والخضر والفاكهة التى تروى بمياه تحتوى على اليود .

والآن بعد أن عرفنا الأغذية القيمة المرتفعة الفائدة للشعر والتى تعمل على تقويته علينا إذن أن نعمل على توصيل هذا الدم الغنى إلى بصيلات الشعر وذلك باستعمال فرشاة وسط بين الفرشاة الخشنة والفرشاة ذات الشعر اللين كما يجب ألا نستعمل الفرشاة بقوة أو عنف على أن يتم استعمال الفرشاة صباحاً ومساءً عكس اتجاه الشعر مع ملاحظة أن استعمال الفرشاة بقوة يؤدى إلى الإضرار بالشعر وبفروة الرأس ويمكن استخدام زيت الزيتون أو زيت اللوز أو زيت جوز الهند .



❖ كيفية تمييز نوع الشعر ❖

هناك نوعان من الشعر : الشعر الجاف والشعر الدهنى كما أن هناك نوعان من حيث درجة نعومته أو خشونته .

أ- الشعر الجاف :

وهو شعر مقصف له نهايات مشققة وقد يوجد فى فروة الرأس بعض القشور وللشعر الجاف معاملة خاصة فيجب أن يغسل مرة واحدة كل أسبوع بشامبو زيتى أما إذا كان شديد الجفاف فيجب دعه بزيت الخروع الدافئ أو زيت الزيتون قبل غسله بساعة وتلف الرأس فى فوطه دافئة (سبق غمرها فى مساء ساخن) حتى تفتح مسام الجلد ويستعمل بين كل غسيل وآخر زيت نباتى تدلك به جذور الشعر حتى يصبح طريا سهل التمشيط كما يجب توجيه الاهتمام نحو الطعام بحيث يشتمل على بعض الزبد والقشدة وزيت الزيتون حتى يحدث تحسن كبير فى حالة الشعر .

ب- الشعر الدهنى :

الشعر الدهنى قد يبدو باهتا لا حياة فيه ويرجع ذلك إلى الغدد الدهنية المنتشرة فى فروة الرأس ولعل من مظاهر الشعر الدهنى أنه إذا قامت إحدى السيدات بغسل شعرها فإنه يظهر بعد ساعات بثور قليلة فوق جبينها أو أنفها وسرعان ما يتسخ هذا النوع من الشعر لوجود الأتربة فى الجو ويفضل فى هذه الحالة أن يتم شطف الشعر الدهنى بعد غسله بعصير الليمون أو محلول مخفف من الخل .

أما إذا كان الشعر دهنيًا بدرجة كبيرة فلا يفضل استعمال الشامبو الجاف لكن يمكن استعمال مسحوق النشادر العادى أو بودرة التلك على أن يتم الاستعمال كما يأتى :

أ- اعملى فرقًا فى شعرك ثم اغمسى قطعة من القطن فى المسحوق ثم رشى

هذا المسحوق على الشعر حتى تجدين مظهر الرأس كلها وكأنها أصبحت بيضاء ثم يترك المسحوق من 10 دقائق إلى 20 دقيقة حتى يمتص المواد الدهنية .

ب - بعد ذلك يمكنك أن تعرفي بإزالة المسحوق من الرأس باستعمال الفرشاة بحيث تتخلل الفرشاة الشعر في جميع الاتجاهات وعلى أن يتم ذلك بلطف لأن استعمال الفرشاة بقوة إنما ينشط إفراز الغدد الدهنية لموادها الدهنية .

ج - وأما من ناحية الغذاء فلا تستخدمى فى طعامك المواد الدهنية والزيوت وأكثرها من تناول السلطة الخضراء والخضراوات الطازجة والفواكه .

✽ الشعر الخشن :

الشعر الخشن هو شعر غزير وأحيانا يظهر لامعاً ولكنه فى معظم الأحيان يفقد تلك اللمعة .

ولعل أهم ما يميز الشعر الخشن أنه من السهل تصفيفه كما أن من أظهر عيوبه أنه يجف بسرعة .

✽ الشعر الناعم :

الشعر الناعم يكون فى العادة لامعاً ناعماً حيث يصعب لفه على الرولو ولهذا كان من الصعب تصفيفه وهو لا يجف بسرعة وهذا النوع من الشعر إما أن يكون ناعماً أملساً أو ناعماً به بعض التموجات وهذا النوع الأخير يكون تموجه متجعداً ويكون فى نفس الوقت كثير التموجات إذا كان قصيراً وتقل فيه هذه التموجات إذا كان طويلاً ، وهذه التموجات تبدو جميلة والخصلات تتموج أما وتتجدد أكثر وهى مبللة ويمكن تصفيفها بسهولة .

والنوع الناعم الأملس قد لا تظهر عليه أى تموجات وهو مبلل ويصعب تمويجه وتصفيفه .

✽ معدل نمو الشعر ✽

من المعروف أن معدل نمو الشعر يختلف بين الرجل والمرأة بل إنه يختلف

بين كل منهما من منطقة إلى أخرى ليس هذا فقط إنما يختلف هذا المعدل طبقاً لعمر الإنسان .

وقد لوحظ أن معدل نمو الشعر عند الرجال أعلى منه عند النساء وقد أكد بعض الخبراء أن الهرمونات تلعب دوراً هاماً على نمو الشعر حيث نجد مثلاً لهذا أن الاستروجين يقلل من نمو الشعر أما هرمون الغدة الدرقية فإنه يزيد من نمو الشعر .

✧ تركيب الشعرة ✧

تتركب الشعرة من أربعة أجزاء هي :

أ- اللب

ب- القشرة

ج- الغلاف الداخلى

د- الطبقة الكيتينية .

أولاً : اللب : هو الجزء الداخلى فى وسط الشعرة وتحتوى خلاياه على مجموعة من الفراغات داخل السيتوبلازم كما تحتوى على جليكوجين والخلايا المسونة وفوق البشرة تظهر هذه الخلايا الجافة وتمتلئ الفراغات بالهواء .



✧ وسائل خاطئة في استخدامات الشعر ✧

تلجأ الفتاة حرصاً منها على جمال شعرها - إلى وسائل خاطئة لتجميله قد تؤدي إلى حدوث أضرار وتآعب لا حد لها لشعرها مما يترتب عليه إصابة شعرها بالضعف فضلاً عن اختفاء لمعانه وحدث تساقط للشعر حيث تنقلب الفائدة إلى ضرر والنفع إلى أذى .

أما أهم الوسائل الخاطئة التي تضر بالشعر فيمكن إيجازها فيما يلي :

- (1) استخدام الرولو
 - (2) الضفائر المشدودة .
 - (3) الأستك لشد الشعر
 - (4) قلب الشعر .
 - (5) المكافى الكهربائية .
 - (6) المليينات والكريمات
- أولاً : استخدام الرولو :

الرولو عبارة عن اسطوانات إما معدنية أو مصنوعة من البلاستيك وهى مختلفة الأحجام وجدير بالذكر أن استخدام الرولو لمدة طويلة يؤدي إلى ضعف الشعر فى مكان الرولو مما يترتب عليه سقوط الشعر فى هذه المنطقة .

ثانياً : الضفائر المشدودة

إنها وسيلة بسيطة تستخدمها الأمهات مع بناتهن الصغيرات وهذه الوسيلة إذا تم استخدامها لفترة طويلة ينتج عنها تساقط مستمر فى الشعر مع ظهور مناطق خالية تماماً من الشعر .

ثالثاً : الأستك لشد الشعر .

وهى طريقة منتشرة بين الصغار والكبار وهناك أشكال مختلفة من الأستك وجدير بالذكر أن استخدام هذه الطريقة لفترة طويلة يؤدى إلى شعور ببعض الآلام بفروة الرأس نتيجة الشد المستمر .

رابعاً : قلب الشعر

وتعتبر هذه الوسيلة من أخطر الوسائل فى عملية فرد الشعر وأكثرها انتشاراً حتى أن بعض الفتيات تستعملها مساء كل يوم وهى عبارة عن قلب الشعر فى اتجاه مغاير لاتجاه التسريح العادى حيث يتم تشبيك الشعر بعدد كبير من البنسات ثم يقف ذلك ربط الشعر بإشارب حتى الصباح ويؤدى ذلك مع مرور الوقت إلى أضرار بخصلات الشعر كما يؤدى إلى تساقط الشعر بطريقة قد يصعب علاجها .

خامساً : المكايى الكهربائية

من أبرز أشكالها ما هو على شكل مشط كهربائى حيث يستخدمه مصفف الشعر « الكوافير » ويترتب عليه تقصف الشعر وتساقطه .

سادساً : الملينات والكريمات

وهى منتشرة فى الأسواق بعضها محلى الصنع وبعضها يتم استيراده من الخارج وخطرها لا يقتصر على الشعر فقط بل كثيراً ما يتسبب فى إحداث حروق بجلد الرأس مما يترتب عليه أن تحتاج الفتاة إلى وقت طويل لعلاجها وقد يتخلف عنها بعض الندب بل قد يحدث تلف فى بعض الأماكن مما يمنع الشعر من أن يثبت مرة أخرى وجدير بالذكر أن استخدام هذه الكريمات والملينات لفترة طويلة آثار لعل من أبرزها :

أ - تحويل الشعر الناعم إلى شعر ضعيف ومجعد .

ب - تساقط الشعر بكميات كبيرة .

جـ - الشعور بالآم شديدة فى الرأس .

د - حدوث الصدام المزمن .

هـ - ظهور مناطق خالية من الشعر .

د - ظهور بثرات وتقيحات جلدية بفروة الرأس نتيجة ربط الشعر ليلاً مدة طويلة الأمر الذى يمنع وصول الدم إلى بصيلات الشعر ولهذه العوامل المختلفة يجب مراعاة هذه الاحتياطات :

(1) أن يكون هناك وعى تام بنوع الشعر والطريقة الملائمة لتسريحه حتى تتناسب مع شكل الوجه دون اسراف فى وسائل الفرد .

(2) إذا كان الشعر ناعماً ومسترسلاً بطبيعته فلا داعى لاستعمال أى وسيلة لفرد الشعر .

(3) إذا كان الشعر مجعداً بطريقة ملحوظة فقد يناسبه القص والتقشير والتلميع دون اللجوء إلى الفرد وبذلك يمكن المحافظة على حيويته .

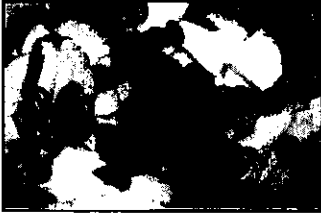
(4) إذا كان الشعر كثير التجعيد فيمكن استعمال « بوسيتيج » خفيف حتى يظهر الشعر فى الفورمة المرغوب فيها .

❁ نصائح يفضل اتباعها :

أ - الاهتمام بالغذاء الصحى بصفة يومية بحيث يكون غنياً بالفيتامينات المختلفة والمعادن .

ب - من اللازم استعمال الزيوت النباتية لذوات الشعر الجاف فهى تساعد على ليونته واسترساله .

جـ - من المفيد تدليك فروة الرأس لأن هذ التدليك إنما يساعد على نمو الشعر وحيويته ويمكن أن ينم ذلك عن طريق تثبيت يديك على جانبي الرأس ثم تقومى بالضغط على فروة الرأس بين أصابعك .



د - لا تخفض شعرك بقوة بعد غسله .

هـ - لا ترهق شعرك بكثرة تمشيطه .

و - عدم غسل الشعر بالماء والصابون بكثرة .

ع - عدم استعمال أدوات الغير .

هـ - عدم التعرض لأشعة الشمس الشديدة وحمايتك من هذا العمل يمكن أن يحدث لو ارتديت قبعة من القش ولعل أفضل الأوقات لتعريض الشعر والبشرة للشمس هي أوقات الشروق والغروب حيث تكون أشعة الشمس هائلة .

✽ تأثير العمر على طبيعة الشعر عند الإنان ✽

عندما تبلغ الفتاة سن البلوغ نجد أن الشعر الأزغب ينتهى ليحل محله الشعر الدائم وفى أول الأمر يظهر الشعر قليل اللياقة يميل إلى الطول ويميل أيضا إلى اللون الفاتح وذلك قبل البلوغ عندما تصل الفتاة إلى سن البلوغ فإن الشعر يتحول إلى اللون الغامق .

ويظهر شعر العانة عند البنات عندما تصل الفتاة إلى عمر يتراوح بين 12-14 سنة وقد يستمر هذا الشعر عند انقضاء من الفتيات إلى عمر يصل إلى العشرين أو يتجاوزها أما شعر الإبطن فيبدأ فى الظهور تقريبا عندما تصل الفتاة إلى سن الخامسة عشر ثم تظهر الشعيرات الخفيفة عند البنات على الخدين وفى مكان الشارب وأيضا على الفخذين والساعدين ومنطقة الإلية ثم على الكتفين ويميل الشعر إلى زيادة كثافته خلال فترة البلوغ أن يكون سبب ظهور الشعر عند الإناث .

ومن المرجح أن يكون السبب هو اضطراب فى تمثيل الأندروجين حيث يكون الشعر ظاهر على الوجه ويصعب هذا الأمر عدم انتظام الدورة الشهرية . كما أنه من المحتمل أيضاً أن يكون سبب ظهور الشعر هو الأمراض التى تصيب

المبيض التى تتمثل فى وجود العقم وانقطاع الطمث والسمنة هذا بالإضافة إلى أمراض الغدة الكظرية ولعلاج هذه الحالة يجب استئصال أورام المبيض أو الغدة الكظرية .

✧ قشور الرأس ✧

كيفية ظهور قشور الرأس :

من المعروف طبيًا أن فروة الرأس تغطيها طبقة معينة من الخلايا وهذه الطبقة تتجدد بصفة مستمرة ومعنى ذلك أن هناك خلايا تموت وتسقط لتحل محلها خلايا أخرى سليمة وبها كل مظاهر الحيوية ولكن وجود الشعر فى فروة الرأس يعوق أحيانًا - الخلايا الميتة من السقوط وهكذا يجدها تتراكم وتتجمع على شكل صفائح رقيقة صغيرة الحجم تأخذ شكل القشور وهذه القشور تلتصق بسبب إفرازات الغدد الدهنية المنتشرة بفروة الرأس وهكذا نجدها تتجمع وتلتصق وتزداد فى حجمها .

✧ طبيعة قشور الرأس :

هذه القشور ليست معدية والدليل على ذلك أنه إذا ستعملت فتاة غطاء رأس أو مشط فتاة أخرى مريضة بقشور الرأس فإنها لا تنقل العدوى إليها نهائيًا وذلك لأن سرعة تجدد الخلايا التى تغطى فروة الرأس تختلف من شخص لآخر كما تختلف حسب الفصول الأربعة الصيف والشتاء والخريف والربيع والاعتقاد السائد هو وجود ارتباط بين قشرة الشعر وبين البشرة الدهنية حيث تتوفر الظروف الملائمة لالتصاق الإفرازات الدهنية بالخلايا الميتة التى يتكون قشر الشعر عن طريق هذا الالتصاق .

وهذا الاعتقاد وإن كان صحيحًا إلا أنه ليس السبب الوحيد فى ظهور قشور الرأس وليس أدل على ذلك من أن هناك فتيات يتميزن بجفاف البشرة وفى نفس الوقت يعانين من قشور الرأس .

* الأعراض المصاحبة لوجود قشر الشعر :

- (1) تساقط قشور الشعر على الملابس .
- (2) زيادة لرغبة فى حك « هرش » جلد فروة الرأس .
- (3) الشعور بحرقان فى فروة الرأس .

ويجب أن نعرف أن السبب فى ظهور هذه الأعراض ليس القشور فى حد ذاتها ولكن السبب الحقيقى هو القشرة الدهنية المصاحبة للقشور ولذلك نجد أن الأعراض تكون طفيفة فى شخص يعانى من ظهور القشور بدرجة كبيرة بينما تكون هذه لأعراض شديدة فى شخص لا يشكو من قشر الشعر إلا فى أضيق الحدود .

ولكن فى بعض الأحيان يكون ظهور قشر الشعر مصحوباً بالتهاب فى فروة الرأس ، وهنا تظهر الإفرازات الصفراء بل ويمتد الالتهاب إلى حافة فروة الرأس ليصيب مناطق من الجلد خلف الأذن وعند الحواجب والجفون وفى بعض الأحيان عند ثنايا الجلد كما هو الحال فى الإبطين بل قد يصيب الصدر والظهر .

وتكون هذه الحالات مصحوبة بحكة شديدة وتؤدى هذه الحكة إلى إصابة فروة الرأس ببعض الميكروبات التى تؤدى إلى ظهور دمامل أو بثور صديدية صغيرة وهذا ما يمكن أن نسميه التهاب البشرة الدهنية وهنا يكون ظهور القشر ليس سبباً فى هذا الالتهاب ولكنه أحد الأعراض فقط وفى هذه الحالة تكون القشور أكثر سمكا وتلتصق بفروة الرأس وتظهر فى هيئة صمغية وذلك نتيجة اختلاطها بالدهن والإفرازات الصمغية من البشرة .

وهناك حقيقة يجب أن يعرفها الجميع وهى أن قشر الشعر فى حد ذاته لا يسبب سقوط الشعر ولكن هناك من يلاحظ وجود قشر الشعر ويرتبط فى حالات عديدة بسقوط الشعر أيضاً والسبب فى ذلك الهرمونات التى تلعب دوراً هاماً فى ظهور قشر الشعر وفى نفس الوقت تلعب دورها فى حدوث هذا النوع من الصلع فى الرجال فقط .

أما عن تساقط بعض الشعيرات فى وجود قشر الرأس لبعض الإناث فإنه يكون نتيجة الحكة التى تصاحب ظهور هذه القشور وفى حالات التهاب البشرة الدهنية فإن تساقط الشعر يكون نتيجة الحكة من جهة والالتهاب الشديد الذى يصيب فروة الرأس من جهة أخرى ولكن بعض الأحيان يكون ظهور القشور بفروة الرأس علامة على وجود مرض جلدى .

وفى هذه الحالة تظهر القشور فى منطقة فروة الرأس المصابة بالمرض الجلدى فقط ولذلك فإن قشور الرأس المصحوبة بأى تغيير فى جلد فروة الرأس يعنى وجود مرض جلدى بفروة الرأس ونظراً لأن قشر الشعر لا يظهر فى الأطفال قبل سن البلوغ فإن ظهور قشر الشعر عند الأطفال قبل البلوغ يعنى بالضرورة وجود مرض جلدى .

ومما تقدم ندرك تماماً أن قشر الشعر يظهر بوضوح بسبب زيادة نشاط الغدة الدهنية الموجودة بفروة الرأس التى قد تتعرض أحياناً إلى الإصابة بالتهاب جلدى « اكزيما دهنية » نتيجة لزيادة إفراز الدهون حيث تغطى منطقة الالتهاب بقشور دهنية سميقة مع اشتداد الرغبة فى ممارسة حك هذه المنطقة كما قد عرفنا أن بعض المأكولات تساعد على زيادة إفراز الدهون مثل المحمر والمسبك والشيكلاته والأطعمة الحريفة مثل الشطة والفلفل والمخللات .



✽ الأمراض المصاحبة لقشر الشعر ✽



أ- الصدفية .

ب- الذئبة الحمراء .

ج- الأكزيما القشرية .

د- الأمراض الفطرية .

هـ- أعراض نقص فيتامين « أ » .

أولاً : الصدفية :

هى مرض جلدى غير قابل للشفاء ويلزم المريض فترة طويلة من حياته ويمكن بالعلاج أن يتحسن ولكن الشفاء التام منه بعيد المنال وهو يظهر فى شكل التهاب جلدى حاد وفى نفس الوقت هو من الأمراض المزمنة وتظهر غالباً فى منطقة أسفل الرأس أى فى الجزء الخلفى منها حيث تظهر به بعض القشور البيضاء .

ثانياً : الذئبة الحمراء

هى مرض جلدى يصيب الوجه حيث تتفتح مسام الشعر وتظهر من موهات هذه المسام قشور صغيرة كما يمكن أن يصيب الرأس أيضا .

ثالثاً : الأكزيما القشرية

وهى مرض جلدى يظهر نتيجة زيادة الحساسية ويمكن أن يصيب أى مكان فى الجسم وهو مصحوب بحكة شديدة .

رابعاً : الأمراض الفطرية

وأهم هذه الأمراض الفطرية مرض القراع وهو فرعان :

أ- قراع بلدى : وهو مرض منتشر فى القرى بصفة خاصة ويظهر فى هيئة

أقداح صغيرة فى وسطها منخفض (أو مكان منخفض) ويتوسطه شعره .

ب - قراع عسلى : وهو من النوع الذى يتميز بظهور القشر وبه تظهر منطقة ملتهبة بها قشور جافة .

وهناك نوع آخر من القراع وهو القراع الإنجليزى « القوباء » وهو النوع المنتشر فى المدن بصفة خاصة بين الأطفال الذين لم يصلوا بعد إلى سن البلوغ وفيه تظهر منطقة ملتهبة محددة الحافة ويتقصف بها الشعر وتظهر بها قشور صغيرة بيضاء .

والقراع هو من الأمراض السريعة العدوى وبصفة خاصة بين الأطفال وهذه العدوى قد تنتقل من طفل إلى آخر أو من بعض الحيوانات كالقطط والكلاب إلى الأطفال أو فى حالة استخدام الحلاق لأدوات حلاقة سبق استخدامها لطفل مصاب دون تعقيمها « غليها فى ماء لدرجة 100° » .

خامساً : أعراض نقص فيتامين « أ »

نقص فيتامين « أ » بصفة عامة يؤدى إلى ظهور القشر بالرأس والجسم مع ظهور إصابات حمراء اللون كما يتسبب عنها تضخم البشرة فى كل من اليدين والقدمين .



✽ علاج قشر الشعر ✽

أولاً : العلاج الطبي

- (1) يجب أن يتناول المريض فيتامين « أ » + فيتامين « ب » المركب .
- (2) منشطات الكبد وهضم الدهون له أثر كبير فى التخلص من قشر الشعر .
- (3) يجب معالجة عسر الهضم .
- (4) جدير بالذكر أن غسل الشعر بالماء والصابون هو أضمن وقاية من ظهور قشر الشعر وذلك لأن غسل الشعر يساعد على إزالة المواد الدهنية التى تؤدى إلى تكوين القشر ومما هو معروف تماماً أن غسل الشعر مرتين فى الأسبوع فى فصل الشتاء ومرة فى الأسبوع فى فصل الصيف (تذكر أن غسل الشعر صيفا مرة واحدة فى الأسبوع فقط وذلك لأن درجة الحرارة العالية فى فصل الصيف تؤدى إلى زيادة إفراز العرق الذى يسبب سيولة الدهون وبالتالي عدم التصاقها بالقشرة) .

أما فى الشتاء فإنه بسبب انخفاض درجة الحرارة وقلة العرق يؤدى إلى تجمد الدهون وزيادة التصاقها بخلايا البشرة مما يساعد على تجمعها حيث تتجمع الخلايا فى شكل قشور وهذا هو سبب كثرة الشكوى من قشر الشعر فى فصل الشتاء .

وجدير بالذكر أيضا أن استعمال الشامبو أيضا يؤدى إلى إزالة القشور لأن الشامبو يحتوى على الكيماويات المنظفة التى تساعد على إزالة القشور والأتربة التى تكون عالقة بفروة الرأس أو الشعر وقد يكون استعمال الشامبو ضرورياً لبعض الأشخاص الذين يعانون من جفاف الشعر أو جفاف البشرة ويفضل لبعض استعمال الشامبو على الصابون لأنه لا يتسبب فى جفاف الشعر بعد الغسيل ولهذا فإننا لا ننصح باستخدام الشامبو إلا فى حالة جفاف الشعر .

ثانياً : العلاج بالأعشاب

يمكن التخلص من قشر الشعر بإحدى الطرق التالية :

(1) يتم سحق أربعة رؤوس ثوم ووضع هذا المسحوق فى زجاجة بيضاء بها قليل من السبرتو الأبيض « الكحول » وتغطى الزجاجة جيداً ثم توضع فى منطقة مشمسة لمدة عشرة أيام مع رج الزجاجة مرة كل يوم وبعد انتهاء هذه المدة يتم تصفية الزجاجة وتدهن بها فروة الرأس مرتين فى اليوم لمدة أسبوع .

(2) تدق كمية صغيرة من الشبه البيضاء حتى تصبح فى هيئة البودرة ثم يتم إذابتها فى نصف لتر ماء ويفرك بها فروة الرأس .

(3) بالنسبة للشعر الدهنى يتم عمل التركيبة الآتية : جرام واحد كبريت راسب وهو متوفر فى الصيدليات + 40 جرام فازلين ويعمل منهما مزيج يدلك به فروة الرأس أو عمل مستحلب من مغلى الأرقطيون وذلك بمقدار ملعقتان صغيرتان على كوب من الماء وتدهن به فروة الرأس .

(4) ينقع 100 جرام من ورق البقس الأخضر المدقوق والمفروم فى لتر ماء ثم يصفى وتدهن به فروة الرأس .



✧ قمل الرأس ✧

هو نوع من أنواع الطفيليات يظهر فى شعر الرأس ويمتص الدم من خلال تواجده بسطح الجلد وسببه الرئيسى هو الإهمال فى نظافة الشعر وفى أحيان قليلة يمكن أن يصيب القمل شعر الإبطين أو شعر العانة ويرجع السبب إلى عدم النظافة .

السبان هو بيض القمل وهو كثير الشبه بقشر الشعر والسبان يلتصق بالشعر .

❦ العلاج :

(1) يتم تمشيط الشعر بفلاية مشط ضيق المسافات وذلك للتخلص من أكبر عدد ممكن من القمل على أن يتم تدليك الشعر بقليل من الخل لمدة ربع ساعة .

(2) أو استعمال أحد المستحضرات المضادة للقمل سواء فى هيئة كريم أو لوسيون أو شامبو ويمكنك استعمال لوسيون مثل بنزانيل **Benzanil** أو شامبو مع تدليك فروة الرأس به لمدة ربع ساعة ثم اغسلى شعرك مع تمشيطه بمشط رفيع ويتم تكرار هذا العلاج لمدة أربعة أيام متصلة .

(3) يمكن قتل السبان بعد تنقيته باليد أو بمكوى شعر .

(4) أما إذا كان القمل منتشرًا فى الإبط أو العانة فلا بد من حلق شعرهما تماماً وتنظيفهما بالماء يومياً .

❖ سقوط الشعر ❖

لا شك أن سقوط الشعر يعتبر من المشاكل الرئيسية التى تعانى منها الفتيات وإن كان من المعروف علمياً أن بعض الشعر يسقط يومياً ليحل محله شعر آخر مع العلم أن هذا التصرف الطبيعى يتراوح فيه عدد الشعرات التى تسقط كل يوم تتراوح بين 20 إلى 100 شعرة وهذا هو المعدل الطبيعى أما إذا زاد سقوط الشعر عن هذه الأرقام فمعنى ذلك أن هناك سبباً أو أكثر لهذا السقوط يجب العمل على علاجه .

يبلغ عدد شعر رأس الفتاة فى المتوسط حوالى 150 ألف شعرة .

أهم الحالات أو الإصابات التى تسبب سقوط الشعر

- (1) الإجهاد والتوتر الشديد .
- (2) صعوبة وطول عملية وضع السيدات عند استعمالها
- (3) الصدمة الجراحية .
- (4) استعمال حبوب منع الحمل لفترة طويلة ثم التوقف .
- (5) الإصابة بالحميات مثل التيفود .

❖ أهم عوامل سقوط الشعر :

· هناك عوامل عدة تسبب سقوط الشعر وبعضها عوامل متباينة ومتداخلة بعضها مع بعض وغالباً ما نجد أكثر من سبب واحد فى الشخص الواحد .

وسقوط الشعر يمثل فزعاً شديداً فى قلوب الكثيرات وذلك إذا كان سقوط الشعر غير طبيعى ويقول الخبراء إن سقوط خمسين شعرة فى اليوم الواحد للفتاة إنما يعتبر ظاهرة طبيعية وجميع شعر الرأس يتجدد كل خمس سنوات وهكذا يظل غطاء الرأس بالشعر مستمراً لأن خمسين شعرة فقط كل يوم تحل محلها خمسين أخرى فى نفس اليوم .

أما إذا زاد معدل سقوط الشعر عن هذا الرقم فمعنى ذلك أن هناك خلل ما

أو بسبب ما يجب العمل على معالجته ويمكن أن نوجز أسباب سقوط الشعر إلى العوامل الآتية :

أولاً : سوء التغذية

لا شك أن الشعر عضو مثل سائر أعضاء الجسم يتأثر بسوء التغذية فنجد أن سوء التغذية يتمثل في نقص البروتين وأيضاً نقص الحديد هذا فضلاً عن نقص الزنك الذى يمكن أن يتسبب في سقوط الشعر بل وحدوث تغيرات في الجلد فضلاً عن حدوث قشور في الجلد والشعر وإذا كانت حالة الشعر تعكس حقيقة ما يحدث في الجسم ويتأثر بحالته الصحية والنفسية فإن هذا الأمر يدعونا إلى أن نتوقف قليلاً عند مرحلة ما بعد الولادة ثم مرحلة الرضاعة وذلك بشكوى الكثير من السيدات لظاهرة سقوط الشعر بعد الولادة في مرحلة الرضاعة والسبب هو أن الشعر يعكس ما قد يكون لحق بالأم من ضعف أثناء الحمل ويتأثر الشعر بهذا الضعف في صورة ببطء في نمو عدد كبير على هذا النحو وبذلك يتأثر الشعر تأثيراً في هذه الفترة ولكن سرعان ما يسترد الشعر رونقه وقوامه بعدما تستعد الأم صحتها .

ثانياً : الأمراض التى تصيب الجسم

قد يكون سبب سقوط الشعر لإصابة بأحد الأمراض مثل الحمى لروماتزمية أو الدوستاريا الحادة أو التهاب اللوزتين الحاد أو الإصابة بجمى لتيفود أو الحصبة أو الملاريا . .

وربما يكون السبب الضعف العام نتيجة الإصابة بالأنيميا المزمنة وهى تحدث مثلاً في حالات الطمث الشديد أو الرجيم الخاطئ مما يتسبب في بطء نمو الشعر بل ويعوق الكثير من الشعر عن النمو مما هو معروف طبيياً أن مرض السكر من الأمراض التى تؤدى إلى سقوط الشعر وذلك نتيجة البروتينات والمعادن وغيرها من المواد اللازمة لنمو الجسم وبالتالي لنمو الشعر .

ثالثاً : اضطراب الغدد الصماء :

أ - نقص إفراز الغدة الدرقية :

يؤدى هذا النقص إلى سقوط أعداد كبيرة من شعر الرأس والحواجب والإبط وعلاجه يتم عن إعطاء المريض هرمون الغدة الدرقية .

ب - زيادة إفراز الغدة الدرقية :

وهذه الحالة تسبب سقوط الشعر عند مرضى البهاق والثعلبة .

ج - قلة إفراز الغدة وراثى الدرقية :

يترتب عليه سقوط الشعر بصفة عامة .

د - نقص إفراز الغدة النخامية :

بعد الوصول إلى مرحلة البلوغ يكون شعر الرأس خفيفاً ويسقط شعر العانة وتحت الإبط ويصبح الجلد شديد الجفاف .

وابعاً : الصدفية .

لاشك أن المادة التى تكون الشعر تتأثر بالصدفية حيث أنها تصيب فروة الرأس بقشرة من النوع السميك فتسبب فى حدوث التهاب بفروة الرأس .

خامساً : تناول هرمونات الذكورة ومركبات الأندروجين :

تظهر هذه الأدوية بصفة خاصة فى الإناث وقد تختفى أمر تلك المركبات حين تدخل فى تركيب بعض الأدوية المعديّة فتتناولها سيدة مريضة لزيادة وزنها واسترداد صحتها فلا تلبث أن تفاجأ بظهور شارب أو شعر فى الوجه بشكل يلفت النظر والعلاج يكون بالكف عن تناول هذا الدواء نهائياً .

أهم أسباب حدوث التهابات الرأس ونشأتها :

مما هو جدير بالذكر أن التهابات الرأس تنتج بسبب الميكروب السبحى

العنقودى نتيجة وجود خلل فى الجهاز المناعى للجسم ويتج عنه سقوط الشعر و صلع دائم وهذا الغرض يمكن أن يتسبب فى إصابة أى منطقة بها شعور فى الجسم ، وفى الغالب يصاحبها الأكزيما الدهنية وتظهر على هيئة منطقة دائرية صغيرة خالية من الشعر وبها عدد كبير من الندبات بالإضافة عن إصابتها بشيرات صغيرة ولا علاج لهذه الحالة وإن كانت المضادات الحيوية مضافاً إليه الكورتيزون يمكن أن يساعد فى بعض هذه الحالات .

✧ قرحة شعر الرأس ✧

وهو مرض على جانب خطير حيث أنه يتسبب عن حدوثها سقوط شعر الرأس دفعة واحدة وإن كان يمكن علاجها عن طريق استخدام مرهم مكون من :
فنجان قهوة من زيت الزيتون يوضع بها لسان الثور المنخفف المدقوق الشديد بحيث يتم غليان المزيج حتى يصبح أشبه ما يكون بالمرهم الأسود وتدهن به الرأس مرة كل يوم على مدى عشرة أيام .

✧ الحواجب والأهداب ✧

أولاً : من المعروف أن نتف الحاجبين ربما يؤدى إلى أن مكان النتف يتعرض للجراثيم .

ولعلاج هذه الحالة يتم تطهير المكان وذلك بعمل مزيج من مغلى ورق الكينا وذلك بوضع ملعقتى شوربة من ورق الكينا فى كوب ماء .

ثانياً : إذا تساقط شعر الحاجبين والأهداب فهذه الحالة يمكن تشخيصها بأنها حالة من حالات الأكزيما .

ولعلاج ذلك توضع بصلة كبيرة فى فنجانين من زيت الزيتون ويتم غليانها على النار حتى تحترق البصلة ثم يتم تصفية الزيت ويدهن به مرة كل يوم لمدة أسبوع متصل . أو يحرق بعض نوى البلح ويدق جيداً ثم ينخل ويكتحل به

الجفن المصاب أو يتم مزج هذا المسحوق بزيت الخروع ويكتحل به أما بالنسبة للحاجبين فيتم تدليكهما برفق شديد .

ثالثاً : أما إذا كان الحاجبان والأهداب ذات شعر قصير فيمكن علاج ذلك : بعصر لمونة واحدة كبيرة فى لتر ماء ويتم وضعه على نار هادئة ويترك ليغلى لمدة ربع ساعة مع إضافة نصف ملعقة صغيرة من رأس السرو المدقوق ونصف ملعقة صغيرة أيضا من زهر الخزام ونصف ملعقة صغيرة من براعم الصنوبر ومثلها من ورق إكليل الجبل وزهره .

ملحوظة هامة : لينمو شعر الحاجبين والأهداب يدهن مرة كل يومين بزيت الخروع على شريطة أن يتم التدليك عن طريق الأصابع بخفة .



✽ الشيب المبكر ✽

الشيب ظاهرة طبيعية تحدث كلما تقدم الإنسان فى العمر حيث تقل فيه نسبة المادة الملونة للشعر تدريجيا وذلك يكون نتيجة مباشرة لنشاط أنزيم البيروزين وهذا يحدث فى الغالب عندما يصل الإنسان إلى سن الخمسين ولكن قد يظهر الشعر الأبيض فى الرأس فى العشرينات أو الثلاثينات وهو ما يمكن أن نطلق عليه الشيب المبكر أى الشيب قبل الأوان .

والشعر الأبيض يظهر فى الرأس على جوانب الرأس أولاً ثم ما يلبث بعد فترة قد تطول أو تقصر حسب كل شخص إلى الجزء الأوسط أما مؤخرة الرأس فهى عنيدة للشعر الأبيض حتى نتأكد أن كثيرا ممن اشتعلت رؤوسهم باللون الأبيض نجد أن مؤخرة الرأس لا زالت تحتفظ بلونها الداكن .

وقد رأيت طفلا فى العاشرة من عمره صدمته سيارة نقل وبعد أن شفى من إصاباته فوجئت أن شعره الأسود الغزير قد تحو كله إلى اللون الأبيض تماماً . هذا وقد حدث أن زوجة فى العشرينات من عمرها فقدت وحيدها فى حادث سيارة وخلال الجنازة تحول شعرها إلى اللون الفضى تماماً .

✽ سبب ظهور الشعر الأبيض فى الرأس :

يظهر الشعر الأبيض لوجود جيوب هوائية فى المنطقة الخارجية أو طبقة القشرة من الشعرة وهذه الجيوب الهوائية لا تعكس الضوء وتبدو قائمة والنظرية العلمية الحديثة تقول إن ظهور اللون الأبيض هو نتيجة توقف الخلايا الملونة فى ابصيلة الشعرية عن تلوين المادة الملونة أو مادة الميلانين .

✽ عوامل حدوث الشيب المبكر :

(1) الهزال والضعف العام وأمراض الجهاز الهضمي .

(2) الإصابة بالمalaria .

(3) التوتر النفسى والتوتر العاطفى الشديدين .

(4) قلة أو زيادة إفراز الغدة الدرقية .

(5) أمراض فروة الرأس وأمراض الأعصاب .

(6) الأنيميا الخبيثة .

(7) الوراثة .

طرق العلاج :

(1) الاهتمام بالصحة العامة .

(2) الاهتمام بنظافة الشعر وتغذيته .

(3) تدليك فروة الرأس يومياً .

(4) تناول القليل من خميرة البيرة مذابة فى فنجان ماء يومياً حيث يوجد

بالخميرة فيتامين « ب » المركب وهو مانع هام للشيب .

✧ الباروكة ✧

الباروكة هى البديل الرائع للشعر الطبيعى وتقوم بوظيفته وتوفر الجمال والجاذبية دون التسبب فى متاعب جلدية تذكر ، ولكن مع ملاحظة أن هناك مواصفات يجب توفرها فى الباروكة حتى يمكن استعمالها دون خوف أو متاعب .

ومعروف أن الباروكة ليست ضرورية لكل سيدة إلا إذا كانت السيدة فى حالة اضطراب لتغطية الرأس للتجميل لأنها قد تكون فى مركز اجتماعى مرموق يضطرها دائماً لأن تظهر فى أجمل صورة كأن تكون فنانة مثلاً أو مذيعة تليفزيونية أو مقدمة برامج أو أن تعمل مديرة أو رئيسة مصلحة أو تعمل فى مجالات السياحة أو تعمل فى السلك الدبلوماسى .

وهذه الأعمال دون شك تضطر كل سيدة أن تحاول أن تبدو جميلة الصورة وعلى جانب كبير من الجاذبية فالباروكة فى مثل هذه تلعب دوراً عظيماً فى أن تكون المرأة على قدر كبير من الجمال والجاذبية دون أن تكون هناك متاعب .

ويمكن أن نقول أن هناك حالات أخرى غير الأعمال الهامة تكون المرأة فيها مضطرة إلى استعمال الباروكة ولعل أهم هذه الحالات :

أ - عند إصابة الرأس بالصلع سواء عند الرجال أو النساء فلا مفر من استعمال الباروكة بصفة مستمرة لأن الصلع هنا كما هو معروف حتى الآن لا علاج له فالباروكة فى هذه الحالة تعتبر العلاج الحاسم لمداواة الصلع أياً كانت أسبابه وفى نفس الوقت تحفظ للشخصية رونقها وجمالها .

ب - عند إصابة فروة الرأس بمرض الثعلبة وهو مرض ينتج عنه سقوط الشعر فى مناطق من الرأس أو من معظم الرأس حتى يصبح منظر الرأس شديد التشوه وفى هذه الظروف لابد للمرأة أن تستعمل الباروكة لكى تحفظ لها جمالها ولو لفترة علاج هذا المرض التى قد تقصر أو تطول حسب ظروف كل سيدة .

وعموماً فإن الباروكة ليست لها أضرار مادام استعمالها يكون قليلاً أى فقط فى الظروف التى يجب أن تظهر فيها جمالها ورشاقتها فلا تستعملها بصفة دائمة طوال اليوم وإلا أضرت الباروكة بالشعر لأن الباروكة قد تضر بالشعر لأنها تمنع تعرض الرأس للشمس والهواء وهما من الأمور التى تساعد على حيوية ونشاط الشعر الطبيعى وإلا تساقط الشعر وفى هذه الظروف تكون الباروكة هى السبب الرئيسى فى تساقط الشعر .

المواصفات التى يجب أن تكون عليها الباروكة الصالحة للاستعمال :

(1) يجب أن يكون وزنها خفيفاً بحيث لا يزيد وزنها عن أوقية ونصف أو على أكثر تقدير أوقيتين .

(2) أن تكون مصنوعة من الشعر الطبيعى لشعر الإنسان لأن الشعر الطبيعى أفضل كثيراً . من الشعر الصناعى إذ يسمح بدخول الشمس والهواء إلى الرأس فتساعد على احتفاظ الشعر بحيويته .

(3) الباروكة المصنوعة من النايلون « الشعر الصناعى » هى الأكثر انتشاراً بسبب رخص ثمنها فلها عيوب تكمن فى أن وزنها يكون كبيراً جداً على الرأس مما يؤدى إلى منع دخول الهواء والشمس إلى منطقة الرأس وتكون النتيجة الشعور بصداع دائم وأحياناً تصاب بحساسية وإلتهابات جلدية فى الجبهة وخلف الأذن والرقبة .

* كيفية التخلص من عيوب الباروكة :

أ- يمكن للسيدة استعمال الباروكة دون قلق أو خوف بشرط أن يكون استعمالها فى الوقت الضرورى والمناسب فقط .

ب- يفضل بطبيعة الحال عدم استعمال الباروكة لفترة طويلة منعاً لحدوث مضاعفات تصيب الشعر وفروة الرأس والجبهة وعموماً فإن الباروكة بما لها وما عليها تعتبر من أفضل الوسائل التجميلية التى توفر لكل سيدة تستعملها الجمال والأناقة والجاذبية .

✧ شعر في غير موضعه ✧

فى حالة ظهور الشعر فى مناطق غير مستحبة عند السيدات ، ولا سيما منطقة الذقن أو الوجه ، وفى هذه الحالة يمكن التخلص من هذه الشعيرات عن طريق نتف هذا الشعر غير المرغوب فيه ثم يمسح بمرارة دجاجة مكان الشعر لذى يتم استئصاله وهناك طريقة أخرى .

وهى سحق قشر الفول ، ويدلك به المكان المنزوع منه الشعر ثلاث مرات يومياً لمدة أسبوع . أو يستخدم مرارة العنزة بعد خلطها بالنوشادر ، ويتم الطلاء بها مكان النتف فلا ينبت مرة أخرى .

✧ أسباب الصلعة ✧

من المعروف أن الشعر يلعب دوراً هاماً فى المحافظة على حياة الإنسان بل واخيوان أيضاً حيث نجد أن الله سبحانه وتعالى قد منح الحيوانات التى تعيش فى المنطقة القطبية القاسية البرد لا سيما فى فصل الشتاء حتى حيث تقل درجة الحرارة حتى تصل إلى أكثر من عشرين درجة تحت الصفر .

فهذه الحيوانات التى تعيش فى هذه المناطق حباها الله سبحانه وتعالى بفروة رائعة مثبتة على جلد ناعم مثال ذلك الدب أما فى المناطق الحارة فإن الحيوانات تكون ذات شعر قصير محدود .

أما فى الإنسان فالرأس هو الجزء العظيم الأهمية من الجسم الذى يوجد بداخله المخ ، وهو أعلى ما فى الإنسان ولا يفصله عن الجو الخارجى سوى الجمجمة فشعر الرأس يحمى المخ فى حالات بعض الحوادث .

وجدير بالذكر أن للشعر فائدة أخرى هى حفظ درجة حرارة الجسم وانرأس فى الإنسان هى قمة الجسم أمس الحاجة إلى مثل هذا الشعر كما أن شعر الحواجب والرموش تقى العينين وهج الشمس والأتربة والأشياء الغريبة .

ويحدث عند بعض الأشخاص فى سن معينة سقوط شعر الرأس دون أن

ينمو مرة أخرى وتسمى هذه الحالة بالصلع ، وللصلع أسباب عديدة لعل أهمها عامل الوراثة كما أن هناك أسباب أخرى تحدث بعد الإصابة بحمى التيفود مثلاً أو بأمراض الجهاز العصبي أو اضطراب الغدد الصماء .

وأحياناً يسبب الحمل والولادة بعض الأمراض الجلدية مثل قشر الرأس ومرض القشرة الدهنية ، وأيضاً بعض أمراض الجسم المزمنة مما يتسبب في سقوط الشعر .

والصلع يحدث في بعض الأحيان نتيجة أسباب وراثية محتملة أو نتيجة التقدم في السن ، والشيوخوخة حيث تزداد منطقة سقوط الشعر كلما تقدم السن وتبدأ مرحلة سقوط الشعر بتراكم الأندروجين النشط في بصيلات الشعر والخلفية الوراثية لهذا النوع من سقوط الشعر وكميته غير معروفة حتى الآن ولكن لها دور في تحديد بداية سقوط الشعر ففي الذكور :

النوع الأول : يبدأ قبل وصول الإنسان إلى سن العشرين في منطقتي الجبهة والوجه

النوع الثاني : تبدأ عند سن الثلاثين حيث يزداد سقوط الشعر عنه في النوع الأول ويسقط الشعر في قمة الرأس ثم يزداد بعد ذلك سقوط الشعر تدريجياً .

وتحدد المنطقة الخالية مع بعضها لإعطاء صورة كاملة للصلع قد وجد أن مستوى الأندروجين في الدم غير مرتفع إذا ما تمت مقارنته بالشخص العادي .

أما عند الإناث يبدأ سقوط الشعر في مرحلة متأخرة عن الذكور ويكون سقوط الشعر قليلاً ويكون الشعر غالباً سهل التقصيف وقصير وهو يبدأ عند سن الأربعين عند 25% من الإناث ولكن عند البعض يبدأ قبل البلوغ وفي حالات أخرى يبدأ بعد سن الخمسين .

أما علاج هذه الحالات فعلاجها من الصعب أن يصل إلى 100% وإن كانت قد اكتشفت طرق حديثة في العلاج أعطت نتائج مشجعة .

في أحدث علاج طبي للصلع :

تم اكتشاف هذا الدواء بمحض الصدفة حيث أن المادة الفعالة في هذا الدواء كان استعمالها في الأصل لعلاج حالة ضغط الدم المرتفع بشدة عندما فشلت الكثير من أدوية ضغط الدم في وقف ارتفاعه الشديد .

وقد استرعى انتباه بعض الأطباء المعالجين للمرض بهذا الدواء زيادة كثافة الشعر في جسم المريض الذي يتناول هذا العلاج بل ظهور الشعر في مناطق معينة من جسم المريض لم تكن بها شعر في الأصل .

وسرعان ما انتقلت هذه الملاحظة إلى ما يقترب من ثلاثين مركزاً من المراكز العالمية للأبحاث داخل الولايات المتحدة الأمريكية ، وعندها تم إجراء أبحاث جديدة على ما يزيد عن ألفين من مرضى الصلع وبالفعل تم استخدام هذه المادة في إنتاج دهان موضعي تم استخدامه في علاج الثعلبة .

وهنا بدأت الأبحاث تجرى على مرضى الصلع من الرجال وذلك بعد أن تم تجربته على أحد الشمبانزي المصابة ببعض الصلع مثل الإنسان وكانت النتيجة مشجعة للغاية حيث بدأت شعيرات القصيرة تنمو وتحول إلى شعيرات طويلة مثل تلك التي توجد على فروة الرأس .

وكانت تجربة مثيرة وعظيمة تلك التي قامت بها كندا سنة 1986 بعد موافقة هيئة الدواء العليا ، وحماية الصحة بكندا على استخدام هذا الدواء لعلاج صلع الرجال وانتشر في أسواق كندا .

وعقب ذلك مباشرة موافقة هيئة الأدوية الأمريكية على طرح هذا الدواء في الأسواق وسرعان ما انتشر هذا العلاج في بلدان كثيرة ونظراً لأن الشعر يتم استرداده بهذا الدورار فقد تم إطلاق اسم رجين «Regaine» أي يسترد !

وهذا الدواء يعمل على استمرار نمو الشعر بل إنه كان يقوم بتحويل الشعر لصغير « الزغب » إلى شعر طويل .

وهذا الدواء يتم استخدامه كدهان موضعي مرة في الصباح ، وأخرى في المساء كل يوم مع ملاحظة أن التركيز الفعال لعلاج الصلع هو 2% مما لا يؤثر على ضغط الدم نهائياً .

واتضح من الأبحاث العلمية أن هذا الدواء ليس له ضرر نهائياً على صحة من يستعمله ، وهكذا بدأ الصلع يختفى ويحل محله الشعر الطبيعي عند من يستعمله بكل دقة .

طريقة علاج الصلع بالأعشاب :

يتم نقع مقدار قرنين من زهر العصفرة المقطع أوراقها الفضة وبذورها مع عشر ورقات قراض وثلاث ورقات بقس في لتر من السبرتو الأبيض النقي ويستمر هذا النقع لمدة أسبوعين وبعدها يتم تصفية السبرتو ويدهن الرأس بهذا الخليط الذي يحفظ الشعر ويقيه من الصلع .

✽ شعر بلا متاعب ✽

جميع الناس حريصين على صحة وسلامة شعرهم ولكن هناك دائماً سؤال يتبادر إلى الذهن هل يسلك كل فرد الطريق السليم الصحيح من أجل الوصول إلى هذه السلامة إن الكثيرين والكثيرات ربما عن غير علم ، وربما عن سوء فهم لا يفرقون بين الصواب والخطأ في هذه الناحية .

وجدير بالذكر أن الأسواق اليوم بها العديد من مسحضرات التجميل فمنها الأنواع المختلفة من الكريمات ومنها مثبتات الشعر ومنها مزيلات الشعر ومركبات التجميل على اختلاف أنواعها ليست خيراً كلها كما أنها ليست شراً كلها نعتي بذلك أنها قد تؤدي الغرض منها .

ولكنها في نفس الوقت قد تسبب متاعب للشعر عند بعض الأشخاص ، وهذا أمر غير مرغوب فيه بل ، ويتعارض مع فكرة استعمالها أساساً .

ونرى الآن الاتجاه إلى الطبيعة ، والأعشاب ، والنباتات لتحل محل

المحبات ، والمستحضرات الكيماوية التى ثبت ضررها أكثر من نفعها كذلك التعامل مع الشعر وأسلوب تخفيفه والتردد على الكوافير وتكرار لف الشعر والتريتايج وتغير لون الشعر وكل هذه المعاملات مع الشعر يجب أن تكون بطريقة صحيحة حتى لا تؤذى الشعر .

✽ غسل الشعر وتفيفه

يختلف عدد مرات غسل الشعر والمادة المستخدمة فى غسله حسب نوع الشعر وفروة الرأس فإن فروة الرأس التى تميل إلى الناحية الدهنية أو توجد بها قشور تحتاج إلى الغسيل باستعمال الشامبو أو الصابون كل ثلاثة أو أربعة أيام فيذ كان الشعر عادياً فيجب غسله مرة كل أسبوع فى الشتاء ومرتين كل أسبوع فى الصيف وذلك بالنسبة للرجل .

أما بالنسبة للمرأة فنظراً لصعوبة تجفيف الشعر بالمنزل فتزداد المدة إلى ثمانية أيام- إذا كان الشعر جافاً إلا أنه فى حالة وجود قشور بالرأس فإن غسل الشعر يساعد على التخلص من هذه القشور إلا أنه يجب التنبيه إلى تكرار غسيل الشعر مهما كان نوع الشامبو المستعمل جيداً فإنه يؤدى إلى الإضرار بالشعر ويمتالى سرعة سقوطه وتقصفه أو انقسام الشعرة .

أما تجفيف الشعر من الأفضل أن يتم بوسائل طبيعية أو باستعمال « افشوار » مع استعمال درجة حرارة مناسبة وعدم استعمال درجة حرارة عالية لأن ذلك يؤدى إلى الإضرار بالشعر .

✽ وظيفة الشامبو :

معروف جيداً أن الهدف من استخدام الشامبو هو إزالة الدهون ، وما تكون قد اشتملت عليه من أوساخ دون حدوث أى تغيير فى الشعر من جفاف أو حساسية ، والشامبو هو أكثرها انتشاراً .

والشامبو بأنواعه المختلفة يحتوى على ثلاثة مكونات الأول منها ما يعمل لغوة وثانيها التنظيف الأولى وثالثها استمرار الرغوة وزيادة التنظيف ويزيل

القشر إذا كان موجوداً أما النوع الثانى من الشامبو فهو الشامبو الطبى ،
ويحتوى على غاز سائل .

✽ إزالة الشعر ✽

الشعر الزائد يمش مشكلة لدى الأنثى كثيراً ما تؤرقها حيث أنها تتصور أن
جميع العيون تتركز على هذه الشعيرات ولكى ندرك حقيقة هذه الشعيرات
الخشنة التى قد تظهر على ساقها أو فوق شفتها العليا .

ومعظم السيدات يتخلصن من هذا الشعر الزائد فى الجسم لأن الاستحمام
فى البحر يستدعى أن ترتدى المرأة المايوه مما يكشف عن هذه الشعيرات .

ولذلك نجد أن كل سيدة تعمل جاهدة على التخلص من هذه الشعيرات
التى تسبب لها احراجاً شديداً وذلك حتى يصبح جسمها دائماً يتميز بالبرقة
والنعومة .

أما بالنسبة لقدر الشعر البسيط الذى يظهر على الشفة العليا والخددين
وأسلوب العلاج فى هذه الحالة هو استعمال ماء الأوكسجين لإعطاء الشعر
اللون الأصفر وبهذه الطريقة لا يكون واضحاً للعين وخاصة أن انتزاعه
بالطريقة الشائعة يترك أثراً تبدو المنطقة خشنة بطريقة واضحة .

أما الشعر الذى يوجد فى بعض الحالات حول الحلمة فى الثدي فمن
الممكن التخلص منه عن طريق استعمال الإبر الكهربائية الخاصة بهذا الغرض .

وعند علاج حالات وجود الشعر الزائد فى أماكن متعددة من الجسم
والوجه يجب معرفة هذه المعلومات عن العائلة لكى يمكن بعد ذلك تحديد ما
إذا كانت الحالة وراثية ، ويمكن عمل كشف عام على الفتاة أو السيدة للوصول
إلى العلاج الذى قد يخلصها من هذه المشكلة .

ويمكن التخلص من الشعر الزائد الخفيف أى الذى لا يتميز بالغزارة
باستعمال الإبر الكهربائية بواسطة الأخصائى .

أما بالنسبة للمناطق التى يكثُر بها الشعر ففى الإمكان استعمال الطريقة البدئية المعروفة فى البيوت المصرية للتخلص من هذا الشعر وخاصة الموجود فى معقة الساقين والذراعين وتحت الإبطين .

أما بالنسبة للشعر المحدود الذى يظهر فى الذقن واليدين أو حول الحلمات فى الثدى فىمكن إستخدام الملقاط للتخلص منه .

وهناك كريمات للتخلص من الشعر الزائد ، ويجب استعمالها بدقة حسب المعلومات المدونة عليها فهى تقوم بالغرض .

ولكن فى بعض الحالات يمكن أن تسبب التهابات إذا كان الجسم شديد الحساسية لها .

وإذا كانت أى سيدة تعاني من وجود شعر زائد فى الوجه فيجب عليها استشارة الأخصائى فإذا أمكن علاجها فسوف تحل هذه المشكلة أما إذا تعذر العلاج فيجب عليها أن تخفف منها بالطرق السابق ذكرها ، ولا تحاول تركيز تعكيرها بها .

وفى العادة يكون الزيادة فى نمو الشعر عند بعض السيدات نتيجة لتوفر الاستعداد عند بعض الإناث لحدوث هذه الظاهرة فهذا الاستعداد إن دل على شىء فإنما يدل على أن الوراثة تلعب دوراً هاماً فى هذه الحالة .

وقد تعاني المرأة من بعض الاضطرابات فى الدورة الشهرية مما يترتب عليه انتشار حب الشباب الذى يصاحبه ظهور شعر زائد مما يؤكد وجود خلل هرمونى معين ولا شك أن الطبيب الإخصائى يستطيع أن يعالج هذا الخلل حتى يتوقف نمو الشعر الزائد .

✽ إزالة الشعر بالكهرباء

وهى طريقة هامة تستخدم فى إزالة الشعر الزائد أو غير المرغوب فيه الذى ينمو فى مناطق تسبب الإحراج للمرأة بصفة عامة .

وهذه الطريقة يمكن إيجازها فى إدخال إبرة رقيقة دقيقة فى بصيلة الشعر على أن يتم ذلك باستخدام تيار كهربى ضعيف حيث يقوم بتدمير جذور الشعر مما يضعف عدم نمو الشعر فى هذه المناطق مرة أخرى .

ولكن هذه الطريقة تحتاج فى تنفيذها إلى شخص مدرب حتى يقوم بها بنجاح ونائجها تكون مضمونة وذلك بضرورة أن يتم هذا الأداء بشكل سليم وقد يتصور البعض أن الخبرة يمكن أن تقاس بسرعة أداء هذه العملية ولكن الحقيقة تخالف ذلك تماماً حيث أن الطبيب الخبير هو القادر على وصول إلى جذر الشعرة بأقصر الطرق وقد يحتاج الأمر إلى تكرار هذه العملية عدة مرات حيث يتم القضاء نهائياً على الشعر غير المرغوب فيه .

✽ إزالة الشعر بالمواد الكيميائية

جدير بالذكر أن الهدف من استخدام المواد الكيميائية هو إذابتها للمادة البروتينية التى توجد بالشعر والمعروفة باسم الكيراتين وهى المادة التى تكون الطبقة القريبة للجلد وسطح الجلد الذى نراه بالعين المجردة .

ويجب معرفة أنه عند إذابة هذه الطبقة يتأثر الجلد وعلى هذا يجب مراعاة الاستخدام الصحيح لهذه المواد الكيميائية التى يقصد بها إزالة الشعر الزائد غير المرغوب فيه ولكى نكون على علم ودراية باستخدام هذه المزيلات لذلك كان من الضرورى أن يتم هذا على جزء يسير أولاً فإن تمت العملية بنجاح ولم يتأثر الجلد بأى شكل من الأشكال ففى هذه الحالة يمكن تطبيقه على مساحة أكبر من الجلد .

أما إذا ظهرت آثار هذه المادة الكيميائية على الجلد وذلك عن طريق ظهور الحساسية فى شكل يقارب الأكزيما فيجب عند هذه الحالة التوقف عن استعمال المواد الكيميائية المزيله للشعر .

✽ زراعة الشعر ✽

شعر الإنسان هو خط الدفاع الأول عن رأسه أما فروة الرأس التى ينمو فيها الشعر فهى بلا شك تعتبر خط الدفاع الثانى .

أم ثالث خطوط الدفاع وأكثرها قوة فهى الجمجمة التى يوجد فى تجويفها إحصين بحكم تكوينها من العظام الصلبة يوجد المخ الذى يعتبر من أثمن وأهم أعضاء الجسم وأهم مصدر لحياته ونشاطه .

والمرأة حيت تهتم بشعرها فإنها لا تفكر فقط فى الحفاظ على حياتها لأن كل ما يشغل بالها إنما هو زيتها وجمالها فهى تقضى الوقت الكثير وتنفق الجهد والمال فى إبراز جمال شعرها وتصفيفه .

وإذا تقدم بها العمر وإزداد حرصها على إخفاء ما اعتراه بفعل الزمن من تغير فى اللون أو ضعف فى الكثافة عن طريق استعمال الأصباغ وغيرها من الوسائل .

أما الرجل فينحصر همه من وراء اهتمامه بشعره فى أعقاب مرحلة الشباب أن تظل فروة رأسه محتفظة بغطائها الربانى حيث أن الصلع محنة يخشاها لأن الناس قلما يفرقون بين الأصنع والأقرع .

والواقع أن الأمر بالغ الصعوبة فمن العسير بل من المستحيل تغيير الاستعداد الوراثى للشعر وإيقاف أثر الزمن فيه .

ومن ثم انصرفت جهود العلماء فى الوقت الحاضر إلى محاولة إحداث توازن هرمونى فى الجسم يحد من تساقط الشعر .

وقد أمكن الاهتداء إلى بعض العقاقير المضادة للهرمونات الذكرية تستطيع إذا تناولها الإنسان أن تحدث التوازن فى تلك الهرمونات .

ولكن يحول دون استعمال تلك العقاقير ما ينتج من آثار جانبية ، وضارة

بناء عضلات الجسم وما إلى ذلك من عمليات كيميائية ذات صلة وثيقة بالهرمون الذكري .

لهذا بدأ استخدام هذه العقاقير فى شكل دهان موضعى لفروة الرأس غير أن الحلم على مدى نجاح التجربة لا زال حتى الآن رغم مرور وقت كاف ولما كان العلماء لم ينجحوا حتى الآن فى استعادة نمو ما تساقط من الشعر فقد اتجه التفكير إلى علاج جراحى هو ما عرف باسم زراعة الشعر .

✽ زراعة الشعر :

تقوم فكرة زراعة الشعر فى صلع الرجال على ملاحظة بسيطة وهى أن الصلع يصيب مناطق محددة من الرأس لا يتعدها والأماكن سيئة الحظ هى مقدمة الرأس وقمته والجزء الخلفى من القمة .

أما المناطق المحفوظة فهى جانبى الرأس وخلفيته فلم يحدث أن سقط الشعر فى صلع الرجال من هذه المناطق .

ووجد أن السبب فى ذلك هو أن بصيلات الشعر فى المناطق التى يصيبها الصلع تتأثر بهرمونات التخصيب فى الرجال فتضمحل ويتج زغبا ضعيفاً وتلعب الوراثة دوراً هاماً فى تحديد درجة تأثر بصيلات الشعر بهذا الهرمون .

كما تحدد المناطق التى تضمته البصيلات ويسقط منها الشعر كما يمكن أن نلاحظ أن البصيلات الموجودة فى المناطق الخلفية والجانبية من الرأس لا تتأثر بتلك الهرمونات فبدأت الفكرة وبدأت التجربة .

والسؤال الآن ماذا يحدث لو اقتطعنا جزءاً من الجلد الحامل للشعر فى تلك المناطق التى لا يصيبها الصلع ووزعناه فى إحدى المناطق التى يسقط منها الشعر هل ستضمحل البصيلات ويسقط منها الشعر ؟

ونفذت التجربة واقتطعت رقعة صغيرة من الجلد فى المنطقة الخلفية للرأس واقتطعت مساحة مماثلة من المنطقة الصلعاء واستبدلت القطعتين ببعضهما

وكانت النتيجة أن الشعر استمر فى النمو فى مكان الرقعة الصلعاء بينما استمرت بقية الرقعة خالية من الشعر .

وتفسير ذلك أن بصيلات الشعر فى المناطق التى لا يصيبها الصلع لا تحمل الصفات الوراثية التى تجعلها تتأثر بهرمون الخصية .

وبالتالى لا تضر حتى لو غيرنا مكانها ، ومن هنا نشأت فكرة أن نقطع أجزاء من جلد المناطق التى لا تتأثر فيها بصيلات الشعر بالعوامل التى تعود لصلع وترفع بها مساحة مماثلة فى المنطقة الصلعاء .

أى أن فكرة العملية عبارة عن إعادة توزيع ما تبقى من الشعر بعد حدوث الصلع وتتم العملية على عدة مراحل تحت مخدر موضعى وفى كل مرحلة تقطع عدة أجزاء صغيرة مستديرة من المناطق الحاملة للشعر القوى كما تقطع أجزاء صغيرة مماثلة فى المساحة والشكل من المناطق الصلعاء .

ويتم التبادل بين الرقعتين من جهة الأماكن وتجرى العملية على عدة مراحل حتى يتم توزيع الجلد الحامل للشعر على الرأس ، ومن العادة قد يستغرق ذلك بضعة شهور والنتيجة النهائية وجود مناطق بها شعر منتشرة فى فروة الرأس .

ويمكن للحلاق الممتاز أن يصفف الشعر بالطريقة التى تجعله يغطى المناطق الخالية أى أن النتيجة النهائية لا تعتمد على كفاءة الطبيب بل أيضا على مهارة لحلات فى تصفيف الشعر بالصورة التى تضمن تغطية الأجزاء الصغيرة لصلعاء بواسطة الشعر الموجود فى المناطق الحاملة للشعر .

ولعل من أهم مساوئ هذه العملية أنها باهظة التكاليف كما أنها تتم على مراحل تستغرق عدة شهور هذا ، وقد يقترن إجراؤها بحدوث بعض لمضاعفات مثل النزيف فضلاً عن إصابة فروة الرأس بالتهابات مزمنة .

ونود أن يستقر فى الأذهان أن غطاء الرأس الربانى ليس هناك ما هو أجمل منه ولهذا يجب أن يحرص كل إنسان على المحافظة على شعره بعلاج

ما يصيبه من أمراض ومداومة غسله بالماء والصابون فى اعتدال والامتناع عن كيه وشده وأيضاً الامتناع عن صباغته وإذا كان لابد من هذه الصبابة فخيرها هو استخدام الحناء .

ويمكن أن نقول فى النهاية أن هناك ثلاثة طرق لزراعة الشعر :

❖ الطريقة الأولى :

يتم تقطيع قطع صغيرة من فروة الرأس الخلفية يتراوح قطر القطعة الواحدة بين ثلاثة إلى خمسة ملليمترات أما سمكها فيمكن أن يصل إلى حوالى ستة ملليمترات بحيث تحتوى هذه القطع على عدد من البصيلات الشعرية ، ويتم إعداد المنطقة الصلعاء بالتخلص من جزء من الجلد يماثل مساحة المنطقة التى سيتم زراعتها .

❖ الطريقة الثانية :

يمكن إيجازها فى نقل شريحة من الجلد عرضها 6 ملليمتر على أن يكون طولها مماثلاً لعرض الجبهة بشرط أن تكون هذه الشريحة تشمل عدداً كبيراً من الشعر ويتم زراعتها على الجبهة فى مكان نمو الشعر الأمامى .

أما بالنسبة للمكان الذى أخذت منه الشريحة فيتم إغلاقه تماماً حتى ينمو الشعر على جانبيه ، ويغضى الندبة مكان الشريحة التى تم أخذها . . وبعد أن يتم نمو الشعر الموجود فى الشريحة فإنه يغضى الصلعة الموجودة خلفه .

❖ الطريقة الثالثة :

ينقل جزء من فروة الرأس لزراعته فى المكان الأصلع الخالى من الشعر على أن يترك هذا الجزء متصلاً بمكانه الأصىلى حتى يمكن أن يمدّه بالدماء الضرورية لأن يستمر فى الحياة .

✧ صبغة الشعر ✧

الشعر هو تاج المرأة الذى يلعب دوراً رائعاً فى الحفاظ على زينتها والذى تعزز به المرأة وكثيراً ما تغنى به الشعراء وأفردوا له الكثير من القصائد الرائعة التى تظهر سحر المرأة .

لا سيما صاحبة الشعر الناعم المسترسل كالحرير الذى يجذب الرجال الذين يعتقدون فى المرأة جمالها ، وأبدع ما فى هذا الجمال شعرها .

ولكن بصمات الزمن القاسية تترك أثارها على شعر المرأة عندما تعبت الأقدار بلون شعرها وتبدأ الشعيرات البيضاء التى تكرهها المرأة لأنها تعبر عن عمرها الذى هو سر من أسرارها لا يمكن أن تبوح به لأحد فالمرأة مهما تقدم بها العمر تريد أن تظهر أنها لا زالت فى عنفوان شبابها .

ولهذا فإنها تلجأ إلى تلوين الشعر أى صبغته باللون الذى تريده لتقضى على الآثار التى تركها الزمن على شعرها . .

وكما هو معلوم من الناحية الطبية أنها ليست هناك أية فوائد بالنسبة لصبغة الشعر اللهم إلا من الناحية المظهرية التى تعبر عن جمال المرأة .

وتلعب دوراً هاماً فى إسعادها نفسياً حيث تمنح المرأة مظهرها المرغوب فيه كما أنها تخفى مظاهر الشيب التى يترتب عليها إخفاء عمرها الحقيقى .

ويمكن تقسيم الصبغات المستعملة فى صبغة الشعر إلى عدة أنواع :

أ. صبغات مؤقتة :

وهى عبارة عن سبراى يتم رشه على الشعر وسرعان ما يختفى بعد فترة قصيرة وهذا النوع من الصبغة لا يدخل فى الشعر ولذلك كان أقل أنواع الصبغة ضرراً .

ب - صبغة شبه حائمة :

وهذا النوع يدخل فى التركيب الخارجى للشعرة ويمكن أن يستمر هذا النوع فترة معقولة حوالى ثلاثة أسابيع .

ويعيب هذا النوع من الصبغة أنه يؤدى إلى حدوث جفاف فى الشعر أو التهاب بفروة الرأس يمكن أن يلعب دوراً رئيسياً فى ظهور الحساسية بفروة الرأس .

ج - صبغة حائمة :

وهذا النوع يدخل إلى لب الشعرة وقد يؤدى إلى حدوث التهابات شديدة وربما أيضاً تتورم فروة الرأس كما يمكن أن يحدث تورم حول العينين .

لا سيما عند الأشخاص الذين لديهم الاستعداد للإصابة بالحساسية الجلدية .

وجدير بالذكر أن أضرار صبغة الشعر تتمتع الآن بدرجة كبيرة من الأمان بعد التقدم الذى طرأ على صناعة التجميل .

ولكن هذا كما ذكرنا لا يمنع من حدوث التهابات جلدية موضعية نتيجة حساسية الجلد لبعض المواد الداخلة فى تركيب هذه الصبغات .

وبصفة عامة يمكن القول بأن أكثر الصبغات أماناً هى الصبغات النباتية ولكن مجال اختيار الألوان فى هذا النوع من الصبغات محدود جداً .

ويمكن صبغ الشعر عدة مرات طالما أن الشخص الذى يستعمل نفس اللون أو لون أغمق .

أما إذا كانت هناك حاجة إلى لون أفتح واضطر الشخص إلى استعمال المواد المزيله للون فيجب الإقلال من الصباغة حيث أن استخدام مزيلات اللون يؤذى الشعر .

ويلاحظ أنه أيضاً عند استعمال الصبغات البرمانانت يجب عدم تغيير

اللون أو الصبغة إلا بعد مرور ثلاثة شهور على الأقل ومن المستحسن طبعاً أن تكون الصبغة من نفس لون الشعر الأصلي أو من لون أغمق حيث أن الصبغة بلون أفتح يستدعى استعمال مواد مزيلة أو مضعفة للون الشعر الأصلي .

وهذه المواد تقوم بأكسدة الصبغة الموجودة بالشعر إلا أنها فى نفس الوقت تؤد مادة الكيراتين الملونة للشعر مما يسبب الأذى للشعر .

ومع تكرار استعمال هذه المواد المزيلة خاصة فى فترات متقاربة تضعف مقاومة الشعرة ولهذا لا ينصح باستعمال هذه المواد المزيلة فى حالات الشعر الضعيف .

وأهمية هذا الموضوع هو أنه كثيراً ما تلجأ الفتاة أو السيدة إلى وسائل تجميل عديدة منها تغيير لون الشعر ، وهناك أنواع كثيرة من الصبغات نذكر من أهمها :

أ - الصبغات النباتية :

هى بلا شك أفضل أنواع الصبغات لسبب بسيط أنها لا تؤذى الجلد ولا تسبب فى حدوث التهابات ومضاعفات جانبية ولكن نتيجة لتطور وتخليق صبغات الشعر قد قل استعمال هذا النوع ومن أبرز أنواعها الحنة والخشبية .

أ - الحناء :

تعتبر هذه الصبغة من النوع الأول وأضرارها تكاد لا تذكر وهى يمكن أن تفيد فى حالة الشعر الدهنى حيث تساعد على التقليل من إفراز الدهون على فروة الرأس وبالتالي تؤدى إلى حدوث بعض الجفاف .

ولذلك ننصح باستعمال الحناء على شرط أن تكون الحناء طبيعية أى دون إضافة أى مادة ملونة إليها .

حيث أن هذه المواد المضافة تكون من أصل كيميائى والحناء صبغة تستخلص من نبات ينمو بصفة خاصة فى البلاد العربية وطريقة تحضير الحناء

تتلخص فى جمع أوراق هذه النباتات ثم تحفيفها وطحنها والحناء غنية جداً بمادة « حامض التنيك » وهى مادة قابضة للجلد تخترق وتصبغ الكيراتين باللون الأحمر والحناء إلى يومنا هذا ما زالت تستخدم فى القرى فى مصر والسودان وكثير من البلاد العربية الأخرى .

وذلك بوضعها على اليدين والقدمين قبل الزفاف بيوم ، وهو اليوم المعروف بيوم الحنة ويمكن أيضاً وضعها على الأظافر وإذا وضعت على الشعر الأبيض فإنها تكسبه اللون الأحمر مثل لون الجزر أما الشعر الأسود فإنها تعطيه اللون الأحمر الغامق وإذا وضعت الحناء على الرأس فيجب تركها من ساعتين إلى أربع ساعات قبل إزالتها ونظراً لأنها مادة قابضة فإنها مفيدة للشعر الدهنى إذ تعمل على أن يكون الشعر أكثر جفافاً ، أما بالنسبة للشعر الجاف فإن زيادة الجفاف تؤدي إلى تكسير الشعرة ولنفس السبب كثيراً ما تستخدم الناس الحناء بين أصابع القدمين خصوصاً فى المرضى المصابين بالتينيا بين أصابع القدمين حيث أن الحناء تقتل الفطريات بين أصابع القدمين الناتجة عن ترك بعض الماء أو الصابون بين هذه الأصابع .

ب - صبغة الكاموميل :

وهى صبغة صفراء وفى حالة استخدامها فى صباغة الشعر فإنها تغطى الطبقة الكيتينية دون أن تخترق طبقة الكراتين وليس لها آثار جانبية ولكنها غير فعالة .

ج - صبغة الخشب :

وهذه الصبغة تستخرج من خشب عين الجمل أو من الشاي الصينى ومن مزايا هذا النوع من الصبغات أنها لا تتسبب فى إصابة الجلد بأى نوع من الحساسية ولكن من أبرز عيوبها أنها يجب أن توضع على الرأس لفترة طويلة كذلك لا يمكن تحديد لون الشعر الناتج عن استعمالها .

فاللون يختلف حسب قوة الصبغة كما أن اللون الناتج فى كثير من الأحيان

كحون غير جذاب للبعض كذلك فإن التموجات الثابتة البيرمانانت لا يمكن عمله إذا كان الشعر قد تمت صباغته بمثل هذه الصبغات .

ولتلافى مثل هذه العيوب كان من الضروري استحداث أنواع جديدة من الصبغة وهى الأصباغ الصناعية وأشهرها صبغة الأنيلين وهى تحل محل الصفات النباتية ولكنها قد تؤدي إلى حساسية الجلد والأكرزما .

ومعروف أن الصبغات الصناعية تترسب على الطبقة الخارجية من الشعرة وفى بعض الأحيان تخترق جدار الشعرة أى أن التلوين يكون فى الجزء المرئى فقط من الشعرة .

ولذلك يلاحظ أنه بعد مدة تتراوح من أسبوعين إلى شهر يصبح جذر الشعرة مرئياً بلونه الطبيعى مما يستلزم لمسة أخرى من الصبغة .

ولعل أهم أعراض الحساسية من الصبغة هى حكة شديدة بالرأس والأذنين والوجه ثم ظهور فقاعات مائية عندما تنفجر يحدث رشح من الجلد .

ويجب ألا تنزعج السيدة من هذه المظاهر لأن علاجها فى غاية السهولة ألا وهو استخدام ملح مضاف إليه الأكسجين لإزالة الصبغة ثم اندهاب للطيب بعد ذلك .

ولتلافى هذا النوع من الحساسية فإنه من الأفضل قبل الصباغة بأسبوع وضع قليل من هذه الصبغة على الرقبة مع ملاحظة حدوث حساسية من عدمه خلال هذه الفترة .

ومن أمثلة الصبغات الصناعية :

أ - الصبغات المعدنية .

ب - الصبغات العضوية المثلثة

أ - الصبغات المعدنية :

باستعمالها نجد أن المحلول المائى يترسب على هيئة كبريتيد فى قشرة الشعر ومن أمثلتها الرصاص وإذا استعمل الرصاص فى المحلول المائى لصبغة الشعر فإن لون الشعرة ليكون سلسلة من الظلال اللونية من اللون البنى إلى اللون الأسود .

ب - صبغات عضوية :

عندما توضع على الشعر فإنها تترسب عليه نظراً لكبر الوزن الجزئى لها وهى نادراً ما تسبب أى نوع من أنواع الحساسية ويمكن إزالتها باستخدام الشامبو .

* كيف نزال الصبغة ؟ :

أ - مزيل الميلائين : وأهمها ماء الأوكسجين وأكثرها انتشاراً لدرجة أنه يستعمل فى المنازل وأثناء إزالة اللون يحدث فى الميلائين تغيرات كيميائية .

وتتغير طبيعة الكريائين بالأكسدة وكثرة استعماله يجعل الشعر هشاً وضعيفاً وله نفس مظهر خيوط الصوف ويصبح شعراً سريع التلف .

ب - مزيل صبغات الشعر

تسبب هذه المزيلات تلفاً وضعفاً فى الشعر والصبغات المعدنية صعبة الإزالة ونفس الكلام يمكن أن يقال عن الصبغات المؤكسدة وهى صبغة الإزالة .

وعموماً يمكن القول بأن الصفات غير النباتية تضر بالشعر ضرراً بليغاً نظراً لما تحتويه من مواد كيميائية تؤثر على الشعر وتسبب فى جفافه وتقصفه ويمكن تغيير لون الشعر باستخدام الأعشاب .

فإذا كان المراد أن يكون لون الشعر أسوداً ممزوجاً ببعض الأحمرار فيمكن فى هذه الحالة استخدام مغلى الشاى « بدون سكر » غامق اللون مع بصلة مبشورة .

أما إذا كان اللون المطلوب للشعر اللون الأسود فقط فانه يمكن تحقيق ذلك من خلال نقع قليل من العفص فى ماء به خل .

أما إذا كان المطلوب فى اللون أى يكون حالك السواد ففى هذه الحالة يمكن دق العفص مع خلطه الحناء ودهن الشعر بالقطران مع تركه على الشعر مدة 4 ساعات ثم يتم غسل الشعر بعد ذلك .

ويرى العرب طريقة أخرى لصبغ الشعر باللون الأسود :

35 جرام كبريت « كوكورد »

25 جرام ملح رصاص

50 جرام جلسرين

6 جرام من حجر جهنم

وتذاب هذه المواد كلها ونوضع فى زجاجة يتم رجها جيداً قبل الاستعمال ثم يوضع قليل منه على راحة اليد ويفرك بها الشعر كل يوم مرة على مدى ثمانية أيام متصلة .

أما إذا أرادت فتاة أو سيدة الحصول على شعر أشقر اللون يتم وضع كمية من زهر البانوفج المغلى فى لتر ماء ويفرك به فروة الرأس « .

✽ أفضل أنواع الصابون والزيوت للشعر ✽

لعل أفضل أنواع الصابون بالنسبة للشعر هي التي تحتوى على كمية أكبر من الزيوت والشحوم النباتية ونسبة أقل من القلويات أما بالنسبة للزيوت فأحسن أنواعها زيت البرافين وزيت الخروع وزيت الزيتون .

إلا أنه يجب ملاحظة عدم الإسراف فى استعمال الزيوت فإن نقطة أو نقطتين على فرشاة الشعر لتصفيف الشعر تكفى وإعادة الرونق واللمعان إليه كما يجب العمل على عدم نزول الزيوت على الجلد المحيط بالشعر حيث أنها تؤدى إلى ظهور حبوب ودمامل تشبه حب الشباب .

❦ علاج الشعر بالأعشاب لإعادة لونه الأسود الطبيعى :

يمكن الحصول على الشعر الأسود الطبيعى بإحدى الطرق التالية :

أولاً : يتم سحق كمية من القرنفل مع خلطه بالحناء ويتم وضعه على الشعر لمدة أربع ساعات تعيد إليه اللون الأسود الطبيعى .

ثانياً : يتم نقع كمية من العفص « يوجد فى أى محال عطارة » فى كمية من الماء المغلى فإن هذه التجربة كفيلة بإعادة اللون الأسود مرة أخرى إلى الشعر .

ثالثاً : تؤخذ قشور الجوز الأخضر « متوفر فى مرسى مطروح ويباع عند العطار » ويتم خلطه مع دهن السمسم أو زيت السمسم ويدهن به الشعر ويترك على الشعر لمدة ثلاث ساعات فإن لونه يعود إلى اللون الأسود .

رابعاً : عمل عجينة من الحناء المضاف إليها زيت القطران وتوضع على الرأس لمدة ثلاثة ساعات فإنها كفيلة بعودة اللون الأسود إلى الشعر .

✽ أفضل الوسائل للعناية بالشعر ✽

يجب أن يتم تنشيط الشعر من مختلف جهاته ثم تمشط خصلة خصلة مع دحك فروة الرأس ليتحرك فيها الدم ويمكن أيضاً خفق صفار ثلاثة بيضات خففاً جيداً ويدلك بها الرأس لمدة ربع ساعة .

ثم يتم إزالة آثار البيض بالماء الفاتر وبعد ذلك ينظف بالماء البارد مع قليل من الخل أو عصير الليمون وذلك حتى يكتسب الشعر نعومة ولمعاناً ويجب اتباع الخطوات الآتية :



(1) تحديد نوع الشعر هل هو دهني أو حاف أو طبيعي ويمكن أن نتأكد من ذلك عن طريق غسل الشعر ثم تركه ثلاثة أيام بدون غسيل .

ثم يحك الأصبع في فروة الرأس ثم ضغط به على ورقة سيجارة (ورقة بافرة) فإذا ترك علامة دهنية كبيرة كان لشعر دهنيًا .

أما إذا ترك أثراً خفيفاً جداً كان الشعر جافاً لكن إذا كان الأثر بسيطاً فيكون الشعر عندئذ عادياً .

وبناء على التجربة السابقة يتم غسل الشعر إذا كان جافاً مرة كل عشرة أيام أما إذا كان دهنياً فيتم غسله مرة كل أسبوع .

أما إذا كان الشعر عادياً فيتم غسله مرة كل خمسة أيام ويستعمل الشامبو الذي يحتوي على اللافولين أو البيض للشعر الجاف أو العادي .

أما الشعر الدهني فيستعمل له الشامبو العادي مع استعمال الفرشاة مرة صباحاً وأخرى مساءً لتنشيط الدورة الدموية على أن استعمال الفرشاة خمسة

عشرة مرة فى الصباح ومثلها فى المساء بشرط أن تكون الفرشاة من الشعر الحيوانى الطبيعى الآمن وليس من النايلون أو البلاستيك .

(2) الاهتمام كل الإهتمام بالغذاء المتوازن على أن يكون غنياً بالفيتامينات والمعادن وذلك نظراً لأن الشعر هو عضو فى جسم الإنسان فالغذاء غير المتوازن يؤثر عليه بالضرر كما يؤثر على أى عضو بجسم الإنسان .

(3) تثبيت فروة الرأس لمدة عشر دقائق يومياً يساعد على نمو الشعر كما يبعث فيه الحيوية مع ملاحظة أن يتم ذلك بتحريك الجلد فوق عظام الجمجمة وذلك بثبيت يديك على جانبي الرأس وتضغطى على فروة الرأس بين أصابعك .

(4) لا تجففى الشعر بقوة بعد غسله وأيضاً لا يجب أن تستخدمى أدوات التجفيف الكهربائية باستمرار لأنها تؤدى إلى جفاف الشعر وتشقق أطرافه وأفضل طريقة للتخلص من الشعر المشقق هو قصه كل خمسة أو ستة أسابيع .

(5) عدم إرهابك الشعر بكثرة تمشيطة كذلك عدم استعمال فرشاة حادة حتى لا تجرح فروة الرأس ويجب معاملة الشعر برفق وعدم استعمال أدوات الغير .

(6) عليك يا سيدتى بالحذر الشديد فى استعمال الأصباغ الكيماوية مع ضرورة استشارة طبيب الأمراض الجلدية قبل استعمال هذه المواد التى قد يمتد ضررها إلى أجزاء أخرى من الجسم وأجهزته المختلفة .

(7) عدم تعرض الشعر لأشعة الشمس الشديدة وحمايته من ملوحة البحر أيضاً ولعل أفضل الأوقات لتعرض الشعر للشمس هى أوقات الشروق والغروب حيث تكون أشعة الشمس صفراء هادئة .

(8) إذا ظهر لشعرك أى عرض مرضى فلا تجتهدى فى استعمال علاجات الغير بدون استشارة الطبيب لأن ذلك قد يتسبب فى تفاقم المرض وأن العلاج الذى يصلح لشعر معين قد لا يصلح لآخر لأن الشعر والبشرة لا بد أن يُعالجا برفق وحذر .

طريقة غسل الشعر :

- (1) يتم غسله بالماء المضاف إليه بعض عصير الليمون أو الخل .
- (2) أو تغلى ملعقة صغيرة من جذور الأرقطيون المضاف إليه لتر ماء حيث يسد على تليين الشعر .

طريقة كي الشعر :

إن كي الشعر بالكهرباء عن طريق استخدام المكواة ثم معالجته بعد ذلك بلشامبو والصبغة وفى رأى بعض المهتمين بشئون الجمال أن ذلك أشبه بمجزرة لشعر حيث يذبح فيها جمال الشعر .



✽ كيفية تنمية الشعر وتغذيته ✽

ما من شك أن تقوية وتغذية فروة الرأس أمر على جانب عظيم من الأهمية وذلك عن طريق :

أ- يتم عمل غسول من منقوع ورق الأرقطيون وذلك بوضع ملعقة صغيرة ونصف منه على لتر ماء

ب- أو عصير العصفرة .

ج- أو عصير القرّة .

د- أو مستحلب البابونج وذلك بوضع خمس زهرات على لتر ماء .



هـ- أو مستحلب الهندباء وذلك بوضع ملعقة صغيرة ونصف على لتر ماء

س- أو مغلى ملعقتين صغيرتين من عشبة القراص فى لتر ماء .

ص- أو مستحلب ثلاثة ملاعق صغيرة من زهر الزيزفون على لتر ماء .

✽ العلاج الطبى للشعر بالأعشاب ✽

الشعر هو تاج المرأة وزينتها وبالرغم من أن الكثيرات يقمن بإفساد النمو الطبيعى التلقائى للشعر وذلك عن طريق كى الشعر وفرده ووضع المساحيق الكاوية عليه بغرض إعطائه لوناً أو لمعاناً خاصاً .

ونحن يمكننا أن نقول إنه بالرغم من كل ذلك إلا أن الشعر قد منحه الله من القوة احتمال كل هذ العمليات القاسية .

ويكاد الفرد منا يسمع نفس الشكوى دائماً فيما يخص الشعر فالشكوى متكرره وهى سقوط الشعر أو ظهور قشر فى الرأس .

هذا وقد يشكو البعض من السيدات فى بعض الأحيان من إطفاء لون

الشعر أو زحف الشيب على خصلات الشعر فى وقت مبكر وهذه هى فى الغالب أكثر شكاوى الناس بالنسبة للشعر .

ومن المدهش أن نعرف أن الشعرة الدقيقة التى تكاد ترى بالعين المجردة تعتبر فى نظر العلم عضواً كاملاً يعيش مع باقى أعضاء الجسم ومعروف علمياً أن الشعر ينمو بمقدار اثنى عشر مليمتر فى الشهر كما أن سرعة نموه تتوقف على الجو فالنمو صيفاً أسرع منه شتاء .

والشعرة الساقطة هى شعرة ميتة قبل ثلاثة أشهر وفى الأحوال الصحية العادية يتساقط من الشعر يومياً عدد يتراوح بين 25 إلى 100 شعرة فإن كانت الصحة جيدة فإن هذه الشعيرات تستعاد فى نفس اليوم الذى ماتت فيه الشعيرات التى سقطت ويتوقف صلابة الشعر أو ليونته على كمية الإفرازات التى يتلقاها فكلما زادت هذه الإفرازات غدا الشعر لدينا ناعماً .

وكلما تناقصت اتجه الشعر إلى الصلابة والجفاف ويصبح قابلاً للتقصف ويدعى الشعر الناعم اللين بالشعر الدهنى أما الشعر الخشن المنفوش فيدعى بـ«الشعر الجاف» .

وعلى صاحبة الشعر الدهنى الإكثار من غسله كما يمكنها استعمال صابون الكبريت ولكن على صاحبة هذا النوع من الشعر أن تحذر الخطأ الذى ترتكبه الكثيرات وهو غسل الشعر بالكحول «السيرتو» أو الكولونيا لأن هذه الطريقة تزيد المهنون الظاهرة .

ولكنها تنشط الإفرازات الدهنية فى نفس الوقت فتزيد الطين بله . كذلك فإن الاستيون وسائر المحاليل سريعة التبخر ضارة بالشعر الدهنى .

المفيد هو استعمال شامبو خاص بالشعر الدهنى أو باستعمال الصابون الكبريت وهو متوفر فى الصيدليات .

كذلك فإن ذوات الشعر الدهنى اللواتى يشكين تساقطه فإن استعمال زيت الخروع يفيدهن .

أما صاحبة الشعر الجاف فيجب أن تغسله مرة كل أسبوع بأى شامبو خال من الصابون كما يمكنها استعمال مزيج يتكون من خفق صغار بيضة مع قليل من زيت الزيتون يدلك به الشعر مع تحذير ذوات الشعر الجاف من استعمال اللوسيون .

أخيراً هناك نصيحة على جانب كبير من الأهمية يمكن تلخيصها فى أنه لو دعت الحاجة إلى تطبيق طريقة مجففة لفروة الشعر كالترصيف الدائم البارد أو الساخن أو التجفيف الكهربائى أو إزالة لون الصبغة فيجب الاحتياط للنتائج بغسل الشعر بزيت اللوز .

وجدير بالذكر أن نذكر أن الأمسك يزيد من نسبة سقوط الشعر لذلك يجب معالجة الإمسك إن كان موجوداً .

ومعروف أيضاً أن خميرة البيرة تحتوى على مقدار كبير من فيتامين « ب » المركب تفيد كثيراً فى نسبة سقوط قشر الرأس .

وتجدر الإشارة إلى أن تجارب الدكتور مورجان فى كاليفورنيا قد أثبتت أن الفيتامينات تلعب الدور الأكبر فى نلوين لون الشعر من الأسود الفاحم إلى الأبيض لأن نقص هذه الفيتامينات يؤدى إلى ظهور علامات الشيب على الرأس .

حتى أن علماء الوراثة الذين حددوا لون الشعر فقد أثبتت التجارب أن الفيتامينات لها اليد العليا فى اكتساب اللون الطبيعى .

❖ كيف تمنعك سقوط الشعر ❖

يتراوح عدد شعر الرأس بين 100 ألف إلى 150 ألف شعرة ويتساقط يومياً بين 25 إلى 100 شعرة حيث ينمو غيرها مما يبعث الطمأنينة على سلامة الشعر على شريطة عدم استخدام المواد الكيماوية من صبغات وخلافة حيث أنها قد تتسبب فى حرق الشعر أو تساقطه وقد تؤدى أيضاً ضعف فروة الرأس .

ويجب أن يعرض الشعر لأشعة الشمس يومياً لمدة لا تزيد عن عشر دقائق كما يجب تسريح الشعر تسريحا طريداً عكسياً عدة مرات فى اليوم حتى يتسنى للدورة الدموية أن تنشط مما يترتب عليه تغذية الشعر .

كما يجب غسل الشعر بالصابون مرة واحدة فى الأسبوع حتى لا نقضى على ما يغذى جذوره من المواد الدهنية التى تفرزها الغدد لهذا الهدف .

هذا ويمكن معالجة الشعر الكثير التساقط أو الذى يظهر بوضوح أنه يخف تدريجيا فيجب عمل ما يأتى :

أ- شرب فنجان من عصير القرفة على الريق كل صباح ولا مانع من دحك فروة الرأس بهذا العصير نفسه .

ب- أو يتم مزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول الأبيض « السبرتو » ويضاف إلى هذا المزيج بعض أوراق زهر الورد أو زيت الورد وذلك لتحسين رائحة المزيج ويدلك به الرأس يوميا لمدة عشرة أيام متصلة .

ج- أو يتم عمل الوصفة الآتية لتقوية الشعر ومنعه من السقوط ويحفظ للشعر مرونته وصحته ويتم تركيبة الوصفة كما يلى :

أوقية كافور مسحوق

أوقية مورق

600 جرام ماء دافىء

ويترك الدهان لمدة 24 ساعة كاملة لكى يمتزج ببعضه ويدهن به جذور الشعر يوميا بواسطة قطعة من الأسفنج وذلك لمدة أسبوعين متتاليين .

د- أو إحضار كمية من قشر الثوم ويتم غليها فى الزيت ويدهن به الشعر فإنه يمنع سقوطه .

هـ- كما يمكن استعمال التركيبة الآتية لتقوية الشعر ومنعه من السقوط :

100 جرام كحول كافور

15 جرام عطر التربنتينا

5 جرام نشادر

ويدلك بالمزيج جذور الشعر فإنه يقويه ويحفظ له حيويته .

د- وهناك وسيلة أخرى تستخدم لمنع تقصف الشعر وسقوطه .

5 جرام زيت عطر الصنوبر

10 جرام زيت الفازلين

25 جرام زيت خروع

75 جرام كحول أبيض سبرتو

5 نقط عصر البنفسج

وتستخدم هذه التركيبة في تدليك الشعر حتى جذوره بهذا المزيج السابق

ى- أو تغلى كمية من حشيشة الكزبرة مع الماء ثم يتم تصفيتها ويغسل الرأس بالماء المصفى لمدة ثلاثة أيام فهذه التركيبة تلعب دوراً كبيراً في تقويه الشعر ومنع سقوطه .

✽ فروة الرأس ✽

هى امتداد لجلد الوجه ويلاحظ أن السيدة ذات البشرة الجافة يكون شعرها جافاً ، أما ذات البشرة الدهنية فيكون شعرها دهنيًا وكلا الظاهرتان تنقصان من جمال الشعر .

بالنسبة للشعر الجاف فإنه من الضروري أن يغسل مرة كل أسبوع باستخدام الكريم أو الشامبو الزيتي كما يمكن دكك الشعر بزيت خروع دافئ أو زيت زيتون قبل غسله بساعة .

ثم تلف الرأس فى فوطه دافئة حتى تفتتح مسام الجلد والأفضل فى حالة استعمال شامبو أن يحتوى على لانولين على أن تستعملى بين كل غسل والآخر كريم أو زيت وادعكى جذور الشعر حتى يصبح مستطريا سهل

التسريح ، أما إذا كان شعرك يا سيدتى من النوع الدهنى فهذا النوع من الشعر يمكن الاحتفاظ بلونه أفضل من الشعر اجاف ويسهل تمشيطة وإن كان تعرضه لالتصاق الغبار به أسرع .

وطريقة التعامل مع هذا النوع من الشعر تكمن فى غسله مرة كل أسبوع بشامبو خال من الصابون ويفضل شطف الشعر بعد الغسيل بعصير الليمون أو بمحلول مخفف من الخل واستخدام الشامبو الجاف .

فإذا لم يتوفر فلا بأس من استخدام مسحوق النشا العادى . أما كيفية الاستخدام فتتم بعمل فرد الشعر ثم غمس قطعة قطن صغيرة فى المسحوق ويذّر على الرأس حتى تصبح بيضاء وتترك لمدة ربع ساعة حتى تتم امتصاص المواد الدهنية .

ويمكن إزالة هذا المسحوق بعد ذلك باستخدام الفرشاة كما يجب الإقلال من تناول المواد الدهنية والزيوت مع الإكثار من السلطة الخضراء والخضروات والفواكه ، ومن المعروف أن الشعر كالجلد يعكس ما تأكل وفى مقدور كل سيدة أن تغذى شعرها غذاء كاملاً أو تجعله يكاد يموت جوعاً وذلك تبعاً لما تأكله من ألوان الطعام .

والشعر لا شك أنه فى شديد الحاجة إلى الأملاح المعدنية التى يمكن أن تحصل عليها عن طريق الدم الذى لا يحمل إلا ما نحصل عليه من طعامنا .

✧ لمسات ذهبية لجمال شعرك ✧

أولاً : إذا دفعتك الظروف إلى الخروج وكان الجو شديد الحرارة أو قاسى لبرودة فلا شك أنه من الأفضل أن تستعملى إشارب أو غطاء لشعرك يزيدك أناقة بينما فى نفس الوقت يحمى شعرك من التعرض للجفاف .

ثانياً : إذا دعيت إلى إحدى السهرات فى إمكانك إعطاء تسريحتك منظرأ جميلاً من خلال عمل وردة من خصلة الشعر الموجودة أعلى الأذنين .

قالقأ : إذا كان شعرك دهنيأ فعليك بتدليك فروة الرأس جيدأ قبل استعمال الشامبو على أن تكون حركة أصابعك دائرية وهذا يخلص فروة الرأس من القشور الناتجة عن كثرة الدهون .

وإبعأ : إذا رغبت فى استعادة اللمعة الطبيعية والقوام للشعر الضعيف من كثرة استعمال الصبغة إخلطى مقدار ملعقتين كبيرتين من لبن الزبادى مع عصير ليمونة ودلكى بهذا الخليط خصلات شعرك قبل غسله بربع ساعة مع لف رأسك بفوطه ثم استعملى بعد ذلك شامبو يدخل الزيت فى تركيبه .

خامسأ : حاولى تقوية الدورة الدموية فى فروة الرأس باستخدام الفرشاة بانتظام على أن تثبتى رأسك إلى الأمام أثناء استعمال الفرشاة على أن تستخدمى الفرشاة من جذور الشعر فى الخلف إلى أطرافه .

سادسأ : إذا شعرت ببعض الالتهابات فى فروة الرأس فيمكنك أن تتخلصى منها باستعمال مقدار فنجان من أوراق النعناع الخضراء مع مقدار فنجان من الخل الأبيض ومقدار فنجانين من الماء ثم يتم غلى هذا الخليط واستعملى السائل بعد ذلك فى دحك فروة الرأس بعد غسل شعرك بالشامبو ثم اشطفى شعرك بعد دقيقتين من دعه بهذا الخليط .

سابعأ : لعل من أهم التسريحات التى تناسب الشعر الطويل نوعأ لم خصلات الشعر الجانبية بحيث تغطى الأذنين مع تثبيت الخصلات باستعمال كلبس .

ثامسأ : أما فى حالة الشعر القصير فلا بأس من أن تقومى بعمل تسريحة مع أحدث خطوط الموضة بحيث يظهر الشعر كله الموجود من الخلف متجهأ إلى الأمام ويظهر على الجبهة بطريقة مبتكرة وتقومين بعمل إطار لوجهك .

رابعأ : عند تمشيط شعرك المبلل يجب أن تستخدمى مشطأ واسع الأسنان لأن الشعر المبلل يتقطع سريعأ إذا استعملت مشطأ حادأ أى ضيق الأسنان .

خامسأ : للتخلص من جفاف شعرك حاولى تدليكه باستخدام زيت جوز الهند ويمكنك بعد وضعه على خصلات الشعر كلها تعريض رأسك لأشعة الشمس لمدة ثلث ساعة أما إذا كان شديد الجفاف فاتركيه لمدة يوم ثم اغسله بعد ذلك .

❖ الوصايا العشر للحفاظ على الشعر ❖

الوصية الأولى :

لا تغيرى لون شعرك بالصبغة رغم أن تلوين الشعر أصبح من الظواهر
استشرة عند الكثير من السيدات والفتيات حيث أنها ظاهرة غير صحية لأن
التصبغة تضر بالشعر وتؤدى إلى ضعفه وتقصفه .

الوصية الثانية :

العلاقة وثيقة بين الشعر وصحة الجسم فيحدث سقوط الشعر بكثرة بعد أى
مرض ذلك لأن الشعر هو جزء من أجزاء الجسم يتأثر بتأثير أجزائه فمن
مفروض يا سيدتى أن توجهى اهتمامك إلى العناية بجسمك كأن تتعرضى
لشعة الشمس يومياً خصوصاً وقت الشروق وعند الغروب وأن تستنشقى
هواء المطلق وأن تشربى كمية كبيرة من الماء يومياً .

الوصية الثالثة :

لكى فروة الرأس يومياً لأن التدليك يتسبب فى ورود كمية كبيرة من الدم
الى سطح الجلد ومن ثم يغذى بصيالات الشعر .

النصيحة الرابعة :

إن غسل الشعر بالماء والصابون العادى أسهل وأضمن طريق للوقاية من
ظهور قشر الشعر وذلك لأن غسل الشعر يساعد على إزالة الطبقة الدهنية التى
تؤدى إلى تلوين القشر .

النصيحة الخامسة :

إن عملية تنشيط شعر الرأس واستعمال الفرشاة ذات الشعر الطبيعى يلعبان
دوراً هاماً فى تنشيط الدورة الدموية بفروة الرأس مما يزيد فى فرصة وصول
المواد الغذائية إلى الشعر ولكن مع ملاحظة أن الإفراط فى تنشيط الشعر أو

الإكثار من استعمال الفرشاة أو استخدام أيهما بعنف قد يترتب عليه تقصيف الشعر .

النصيحة السادسة :

إن سقوط الشعر ليس بالضرورة ظاهرة مرضية لأن للشعر دورة حياة تبدأ بالنمو ثم ما تلبث أن تدخل فى مرحلة السكون ثم تنتهى بالموت والسقوط وهذه الدورة تستغرق أربع سنوات تقريباً حيث يتم استبدال الشعر كله ومعروف أنه فى الإنسان فإن جزءاً من الشعر يكون فى طور النمو بينما يكون الجزء الثانى فى دور السكون أما الجزء الثالث فيكون قد وصل إلى مرحلة الموت والسقوط . . كل هذا فى حالة صحة الشعر وسلامته أما الحالات المرضية فإن الشعر يسقط دون المرور فى المراحل الثلاث المذكورة .

النصيحة السابعة :

ليس هناك أدنى شك فى أن ظاهرة تقصف الشعر أى تكسير قصية الشعر ظاهرة مرضية وهذا التقصف يحدث إما نتيجة زيادة جفاف الشعر من جراء استعمال بعض اللسيونات أو ظاهرة خلقية ولو أن ذلك نادر جداً ولكن معظم حالات تقصف الشعر نتيجة الإساءة إلى الشعر بالإفراط فى شد الشعر أو استعمال مكواة أو الكريياج أو بسبب إصابة فروة الرأس بمرض جلدى يؤدى إلى حكة شديدة وبديهي أن علاج التقصيف يتوقف على معرفه سببه .

النصيحة الثامنة :

الباروكة لا تضر بالشعر بل قد تؤدى إلى راحة الشعر ولكن إذا أردت استعمال الباروكة فلا يجب أن يتم هذا على حساب الشعر أى بشرط ألا تثبتى الباروكة باستخدام الكثير من المثبتات أو بالضغط على مقدم الرأس مما يقلل من إندفاع الدم إلى فروة الرأس أو أن تتسبب الباروكة فى تراكم الإفرازات الدهنية نتيجة لعدم تكرار غسل فروة الرأس بالماء والصابون فإذا كنت تستعملين الباروكة فيجب زيادة غسل الرأس بالماء والصابون إلى ثلاث مرات فى الأسبوع على الأقل فضلاً عن تنظيف الباروكة .

النصيحة الخامسة :

عملية فرد الشعر عملية ضرورية ولكن لها الكثير من المحاذير لأن عدم التركيز المناسب لكل شعرة من المادة القلوية التى تضيفها لتثبيت المواد القلوية ينهت تفتيت الأربطة بين جزئيات المادة القلبية التى تعطى الشعرة صلابتها وهذه المواد تجعل الشعرة سهلة التشكيل قد يؤدى إلى تحطيم جزئيات المادة القلبية مما يتسبب فى تقصف الشعر .

النصيحة العاشرة :

من المعروف طبيًا أن الدهون ليست مغذية للشعر لأن الشعر لا يتغذى إلا عن طريق واحد هو وصول المواد الغذائية إلى بصيلة الشعرة وبرعمها داخل فمعة الرأس بواسطة الأوعية الدموية التى تغذى البصيلة والبرعم وإن كنا لا نتحر أن الشعر الجاف يستفيد من هذه الدهون لتعويض النقص فى دهون الشعرة كما أن إضافة الفيتامينات والبروتينات إلى بعض المستحضرات لا يزيد من قيمتها فهى لن تخرج عن كونها مواد دهنية تعوض الشعر الجاف فقط ويمكن لأية دهون أن تقوم بنفس المهمة فإن الغذاء المتكامل للشعر يأتى عن صديق الغذاء المتكامل للشخص ككل .



تكوين الأظافر :



فى الأسبوع التاسع من تكوين الجنين فى بطن الأم ينشئ الجلد الموجود على السطح الخارجى لنهاية الأصبع للخلف وينمو الظفر من هذه الثنية حتى يكتمل نموه فى الشهر الخامس .

تركيب الأظافر :

الأظافر تتكون من الكراتين الصلب الذى يتميز بارتفاع نسبة الكبريت فيه وجدير بالذكر أن صلابة الأظافر تعتمد فى الغالب على تكوينه وعلى شكله وتعتمد الأظافر على نسبة ضئيلة من الكالسيوم وعلى بعض عناصر النيتروجين ويغذى الأصبع زوجاً من الشرايين الدموية للأصبع الموجودة فيه وتوجد شبكة من الشعيرات الدموية لكل ثنية الظفر .

نمو الأظافر :

ينمو الظفر فى حياة الطفل ويقل نموه كلما تقدم الإنسان فى العمر مع ملاحظة أن أظافر اليد اليمنى تنمو بسرعة أكبر من أظافر اليد اليسرى كما أن أظافر القدم تنمو بسرعة أكبر من أظافر اليد .

سمك الأظافر :

يبلغ سمك أظافر اليد حوالى نصف مليمتر فى بعض الأحيان يمكن أن يزيد السمك عن معدله الطبيعى ثم ما يلبث بعد عدة شهور أن يرجع إلى معدله الطبيعى زيادة سمك الأظافر يرجع فى بعض الأحيان إلى إصابة الجلد بمرض الصدفية أو مرض جلد التمساح .

البقع البيضاء على الأظافر :

هذه البقع البيضاء يمكن أن تظهر فى أشكال مختلفة فقد تظهر فى هيئة خطوط طولية أو عرضية أو فى شكل دوائر مستديرة أو تميل إلى الاستطالة .

أما أسباب ظهور هذه البقع البيضاء فقد يكون السبب إصابة الشخص

بالحمى أو الأنيميا أو الضعف العام هذه البقع البيضاء تختفى بعد فترة بزوال المؤثر ، أما فى حالة أن تصبح الأظافر بيضاء فقد يكون السبب أن هذا المظهر يكون نتيجة عيب خلقى أو مكتسب وفى هذه الحالة يكون الكراتين ضعيفاً .

كما أن هناك عوامل خارجية تصيب لأظافر باللون الأبيض مثل استخدام صبغات الشعر أو الميكروكروم ، وأيضاً من الأسباب الأخرى تقدم الإنسان فى العمر يؤدى إلى إصابة الأظافر باللون الأصفر .

كما يمكن أن تتسبب الالتهابات الفطرية أيضاً فى تغيير لون الأظافر ، وقد يكون السبب كامناً فى تعاطى بعض الأدوية مثل التتراسيكلين التى تصبغ لأظافر باللون الأصفر أو الأثيرين التى تصبغها باللون السماوى .

❖ مدى أهمية الكالسيوم فى نمو الأظافر :

تتكون الأظافر من مادة الكيراتين وهى مادة بروتينية خاصة بالجلد وتحتوى هذه المادة على كمية من الماء تعادل 15% من وزنها بجانب نسبة قليلة من الأملاح المعدنية .

أما الكالسيوم فهو موجود بنسبة تافهة جداً فى تكوين الأظافر وإن كان الجسم يحتاج إلى كمية كبيرة من الكالسيوم وتدخل فى بعض العمليات الحيوية أى يمكن القول أن هناك علاقة غير مباشرة بين الكالسيوم الذى يحتاجه الجسم وبين نمو الأظافر ولعل أهم مظاهر هذه العلاقة غير المباشرة تتمثل بوضوح عندما يحدث نقص فى الكالسيوم الذى يحتاجه الجسم نقص فيتامين (د) وفى هذه الحالة تتأثر الأظافر بهذا النقص فتفقد جانباً من مرونتها مما يترتب عليه سهولة تكسرها .

❖ الأمراض التى تصيب الأظافر :

(1) الصدفية .

(2) الإكزيما

(3) الزهري

(4) الالتهاب الميكروبي .

(5) مرض الدررموزر .

(6) الالتهاب المزمن .

(7) انفصال الأظافر بدون سبب .

(8) تحلل الجزر الأوسط للظفر .

أولاً الصدفية :

عندما يصاب شخص بمرض الصدفية فإن ذلك يؤثر تأثيراً مباشراً على الأظافر ويظهر هذا التأثير في إحدى مظاهر ثلاث :

أ- **الأولى هي النفطية** : ويتمثل ظهورها في هيئة حفر صغيرة على سطح الظفر قد تظهر بشكل منتظم أو بشكل غير منتظم وتحدث بسبب اختزان النواه للخلايا في كراتين الظفر وهذه مناطق ضعيفة .

ب- **انفصال الظفر** : يحدث نتيجة للإصابة بمرض الصدفية ولكن وإن كان هذا المرض هو السبب المباشر فإن ذلك لا يمنع أن يكون هناك أسباب أخرى تتسبب في انفصال الظفر ويمكن ملاحظة ظهور خط أصفر بين جزء الظفر المنفصل والجزء الذي ما يزال مستقراً في مكانه كما أنه يحدث أحيانا أن الجزء المنفصل من الظفر تبدأ عملية انفصاله عن مركزه ثم ما يلبث أن يستمر باقي الظفر في الانفصال حتى يتم انفصال الظفر بأكمله .

ج- **التغيرات الشكلية** : يتغير لون الظفر تدريجياً من اللون الأصفر إلى اللون البني إلى اللون المعتم الذي يفقد لمعانه حيث يزداد في نفس الوقت سمك الظفر بل لا يقتصر الأمر على ذلك بل إن سمك الجلد الموجود تحت الظفر أيضاً يزداد في سمكه .

ثانياً الأكرزيميا :

عندما تصاب الأصابع بالأكرزيميا فإن المرض سرعان ما ينتقل إلى الأظافر فيصيبها أيضاً بنفس المرض ويمكن أن يتمثل هذا بوضوح في الأظافر عندما تصبح خشنة الملمس وحيث تظهر حفر سميكة على سطح الظفر المصاب فيتغير لونه ويترتب على ذلك انفصال الظفر فإذا ما تم علاج اليد أو الأصابع بالذات من الأكرزيميا فإن المرض يختفى من الأظافر .

ثالثاً الزهري :

إذا تصادف أن أصيب إنسان بمرض الزهري وهو من الأمراض الخطيرة على جسم الإنسان وبالذات على أطرافه فإن من نتائجه إذا لم يتم العلاج تفصال الظفر .

رابعاً : الإلتهاب الميكروبي

في بعض الأحيان يتسم هذا النوع من الإلتهاب بالحدة إذا حدث خدش للظفر وعندما يحدث هذا يترتب عليه حدوث ورم مصحوب بألم شديد وقد يكون الإلتهاب سطحياً ويتم علاجه في هذه الحالة بإخراج الصديد أما إذا كان الخدش عميقاً فيمكن أن يعالج عن طريق استعمال المضاد الحيوى المناسب .

خامساً : مرض الدموز

يحدث في حالة إصابة الإنسان بالزهري في أولى مراحلها أن تظهر الأظافر وهي أكثر سمكاً وخشونة كما تظهر خطوط بيضاء طولية على سطح الظفر .

سادساً : الإلتهاب المزمن

هو نوع من المرض يصيب الأشخاص الذين يضطرون إلى وضع أيديهم في الماء فترة طويلة مثل غسيل بعض أنواع من الملابس وبصفة خاصة لأشخاص الذين يعانون كثيراً من برودة اليدين وهي شائعة ومنتشرة بصفة خاصة بين مرضى السكر وهذه الحالة المرضية تصيب الإناث أكثر مما تصيب الذكور وأحياناً تشاهد هذه الحالة عند بعض الأطفال الذين يتبادلون مص

الأصابع لا سيما أصبع السبابة والأصبع الثالث فى اليد اليمنى فقط ثم الأصبع الأوسط فى اليد اليسرى . ومن المظاهر التى تحدث وجود ورم خفيف مصحوب بألم يظهر عند الضغط على الأصبع المصاب وأيضا تكون الصديد تحت ثنية الظفر .

وعلاج هذه الحالة يتم عن طريق استعمال مرهم بنستاتين على الأظافر المصابة مساء كل يوم ومرهم ثيامين مرة واحدة صباح كل يوم مع ضرورة ارتداء جواناتى مصنوع من القطن أو جواناتى مصنوع من الجلد عند استخدام المياه .

سابعاً : انفصال الأظافر بدور سبب :

يمكن أن يحدث هذا عند نوع معين من الأشخاص وهم الذين يمسحون أظافرهم ويستخدمون المياه بكثرة فى نفس الوقت فيحدث انفصال الظفر من غير ألم أو سبب مرضى .

ثامناً : قمل الجزء الأوسط للظفر :

يبدأ الانفصال عند قاعدة الظفر ويتجه إلى الإمام مع نمو الظفر ويوجد على امتداد الشق تشققات صغيرة وهذا المرض فى الغالب يصيب الإبهام فقط وبعد فترة قد تستمر سنوات يعود الظفر إلى طبيعته ولأن لا يعرف السبب الحقيقى فقد تكون للوراثة دوراً فيه وقد تلعب الإصابة دوراً آخر . وعلاجه يمكن أن يتم عن طريق وضع بعض الكريمات على أن يتم تدليك الجلد المحيط بالظفر . هذه فى مجملها هى الأمراض التى يمكن أن تصيب الأظافر وذلك فضلاً عن أسباب أخرى عامة ثم ضعف الدورة الدموية فى الأطراف أو نقص إفراز الغدة الدرقية أثر الوراثة .

الأورام تحت الظفر

أ - أورام حميدة ب - أورام خبيثة

أ - أورام حميدة : وهذه تنقسم بدورها إلى ثلاثة أنواع :

١- **الثآليل** : وهى أمراض تصيب المنطقة التى تلاصق الظفر وتتميز بخشونتها دون أن يتأثر الظفر نفسه ويمكن علاجها بالكي الكهربائى .

٢- **الوحمات الملونة** : وتظهر فى شكل خط غامق اللون على سطح الظفر . وتظهر فى أى عمر أى غير مقيدة بالسن ويعيبها أنها إذا أهمل علاجها فمن الجائز أن تتحول إلى نوع خبيث وعلاجها يمكن أن يتم بسهولة . بإزالة الظفر . وإزالة المنطقة المصابة .

٣- **الوصمة الدموية** : وفيها يتغير لون الظفر ومكان حدوثها تحت الظفر . متسبب عنها شعور المصاب بالآلام شديدة وعلاجها يمكن أن يتم بإزالتها وإزالة الظفر .

ب- **الأورام الخبيثة** :

وسببها الإصابة بالسرطان الجلدى وهذا أمر نادر الحدوث أما فى حالة الإصابة به فيمكن أن يظهر فى هيئة التهاب مزمن حول ظفر الأصبع مصحوباً بالآلام شديدة . والتشخيص السليم يتم عن طريق أخذ عينة من الجلد والعلاج فى هذه حالة هو عبارة عن بتر كلى للأصبع المصاب أو البتر الجزئى للمنطقة المصابة .

الأظافر بيده جمالها ومشاكلها

* جمال اليدين يبدأ بتوجيه الاهتمام الكامل لجمال الأظافر فهى مرآة جمال اليدين .

* والأظافر فى واقع الأمر هى عبارة عن صفائح تتكون من خلايا قرنية صلبة تنمو من خلايا متجددة مترتبة عند جذور الأظافر وكما هو معروف علمياً أن نمو الظفر يظهر بمقدار ملليمتر واحد فى الأسبوع بطريقة مستمرة تعتمد فى نموها على وصول الطاقة اللازمة لها من خلال الأوعية الدموية الموجودة فى نهايات الأصابع .

* الإهتمام بصحة الأظافر ليس محصوراً فقط فى قص الأظافر وتسويتها وطلائها باللون الذى يصبغ على يديها الجمال كما تفكر بعض السيدات أو

الفتيات ولكن كل ذلك ليس سوى مظهر من مظاهر التجميل أما صحة الأظافر فشيء آخر يتمثل فى لونها الطبيعى ودرجة نعومتها .

* تشقق الأظافر يعتبر من أكثر الأمراض التى تصيب السيدات انتشاراً وسبب ذلك هو تعرض الأظافر فترات طويلة للماء والصابون مما يترتب عليه ضعف صلابة القرنية التى تكون الظفر وفى بعض الأحيان ترجع إلى كثرة استعمال الباديكير لأن هذا العمل يتسبب فى تعرية الأظافر من غطائها الكيتينى الذى يغطى محيط الأظافر بما يقلل كمية الدم التى تصل إلى الخلايا الحية فى الظفر كما يحرمه من الغطاء هذا فضلاً عن وجود عامل آخر يتسبب فى تقصف الأظافر وهو إصابة السيدة الحامل بالأنيميا ونقص الكلسيوم .

* يختلف لون الأظافر تبعاً لاختلاف لون الجلد ولو أنه فى أغلب الأحيان يميل إلى اللون الأحمر الوردى الفاتح .

* فى حالة إصابة الفرد بالأنيميا يتحول لون الأظافر إلى اللون الشاحب وفى بعض الأحيان يتحول إلى اللون الأصفر وذلك بصفة خاصة إذا تناول المريض دواء التتراسيكلين .

* وفى بعض الأوقات يتحول لون الأظافر إلى اللون الأسود أو اللون الأزرق بسبب استخدام صبغة الشعر أو بقايا صبغة الأظافر ولكن سرعان ما يعود إلى لونها الطبيعى بعد فترة قد تمتد إلى بضعة أيام .

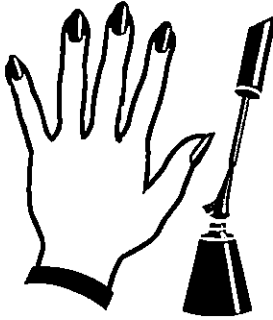
* أما إذا تحول لون الأظافر إلى ألوان غير طبيعية بدون استخدام صبغات أو أدوية فهذا يدل على إصابة الأظافر بنوع من الفطريات .

* وربما تحدث بعض التغيرات فى الأظافر تتمثل فى رسم بعض الخطوط لدى السيدات أثناء الدورة الشهرية أو عقب الإصابة بالحمى أو عدم كفاية الدورة الدموية فى الأطراف بصفة خاصة وقت الشتاء الشديد البرودة .

* من الممكن أن يحدث لدى بعض السيدات نزيف تحت الأظافر ويظهر ذلك على شكل بقع مستديرة حمراء اللون سرعان ما تتحول إلى اللون

الآزرق نتيجة لقفل الباب فجأة على أحد الأصابع وإن كان يزول بعد فترة تستمر بضعة أيام .

المشاكل التي تنتج عن إصابة الأظافر



- (1) قضم الأظافر :
 - (2) اللعب بالأظافر .
 - (3) التجمع الدموى
 - (4) تحول الظفر إلى طبقات
 - (5) أدوات التجميل .
 - (6) هشاشة الأظافر
 - (7) نمو الأظافر فى الأنسجة الجانبية
 - (8) وقوع الأظافر
 - (9) زيادة تقعر الأظافر .
- أولاً : قضم الأظافر :

هى عادة سيئة منتشرة بين عدد كبير من الناس فإننا نلاحظ أنهم عندما ينجحون إلى التفكير فى موضوع معين فإنهم يلجأون إلى قضم أظافرهم حتى أن البعض أصبح مصاباً بهذه العادة وأصبح من الصعب عليه أن يتخلص منها . ويرتب على هذه العادة عدم انتظام الأظافر وهذا الأمر لا يقتصر على قضم أظافر أصبع معين بل قد يمتد الأمر إلى عدة أصابع فى اليد الواحدة ومن المحتمل أن تحدث نتيجة هذا العمل ظهور بعض الالتهابات الجلدية حول لأظافر وكذلك ظهور بعض الثآليل وهؤلاء علاجه نفسياً فقط .

ثانياً : اللعب بالأظافر :

نتيجة ضرب الأصبع الإبهام بأحد الأصابع الأخرى فى نفس اليد تكون

منطقة منخفضة فى أصبع الإبهام ومنطقة أخرى بارزة وهذا العيب يظهر بسبب كثرة اللعب بالأصابع متمثلاً فى أصبع الإبهام .

ثالثاً : التجمع الدموى :

التزيف الدموى يظهر تحت الظفر بسبب إصابة الظفر وقد يظهر هذا التزيف بعد الإصابة مباشرة وقد يظهر بعد عدة أيام من الإصابة ويمكن معالجة هذه المشكلة عن طريق إراحة الظفر بتخفيف الضغط والألم المتسبب عن التجمع الدموى .

رابعاً : تقول الظفر إلى طبقات :

تنفصل أجزاء صغيرة من الظفر حيث تنفصل قمة الظفر إلى عدة طبقات وهذا يحدث كثيراً لدى بعض السيدات نتيجة للجفاف ثم البلل المستمر للأظافر .

خامساً : أدوات التجميل :

بصفة عامة تجميل الأظافر لدى السيدات لا يتسبب مطلقاً فى إصابة الأظافر بأى لون من الأذى ولكن بعض أنواع التجميل الرديئة التصنيع والتي تطلّى بها الأظافر يتسبب فى خلق بعض المشاكل .

سادساً : هشاشة الأظافر :

تصبح الأصابع هشة نتيجة لاستخدام الماء بكثرة لا سيما إذا كان هذا الماء قلوياً ويترتب عليه نتيجة منطقية وهى هشاشة عظام الأظافر وانفصالها إلى عدة طبقات .

سابعاً : نمو الأظافر فى الأنسجة الجانبية :

هو عبارة عن اختراق حافة صفيحة الظفر للأنسجة الرخوة على جانبي الظفر مما يؤدى إلى ألم والتهاب وتكوين الأنسجة ويتم الاختراق فى العادة بجزء من الظفر الذى تم انفصاله عنه وبسبب قص الظفر فى شكل نصف دائرة بدلاً من الطريقة المستقيمة وهذا يحدث فى أصابع القدم ولعلاج هذه الحالة يرتدى المريض حذاء واسع وعدم قص الظفر بالطريقة الدائرية مرة أخرى .

ثامناً : وقوع الأظافر :

إن وقوع الأظافر المنتظم قد يكون عيب خلقياً أى ليس نتيجة مرض أو إصابة وقد يكون نتيجة إصابة لا سيما لمن يمارسون لعبة كرة القدم وليس هناك أى نوع لعلاج مثل هذه الحالة .

ثامساً : زيادة نفور الأظافر :

سببها ارتداء الأحذية غير المناسبة للرجل فمن المعروف أنه إذا كانت الأظافر تحت ضغط الأحذية الضيقة فإن اتجاه نمو الأظافر يصيبه شئ من التغير ولذلك نحذر من استعمال الأحذية الضيقة كما يجب أن يتم قص الأظافر بطريقة أفقية لكي تنمو النمو الطبيعى لذلك يجب تجنب قص الأظافر من جوانبها كما يجب استخدام الحذاء المناسب المقاس للقدم تمام دون زيادة أو نقصان حتى لا تنمو الأظافر وبطريقة خاطئة .

كيف نعتني بالأظافر

* الابتعاد قدر الإمكان عن وضع اليدين فى الماء والصابون وبصفة خاصة فى السائل القلوى ومحاولة حفظ الأظافر بحالتها الجافة عن طريق تجفيفها بمجرد إخراجها من الماء .

* من اللازم الإقلال من ملامسة المنظفات والمذيبات والمواد المبيضة للأصابع لفترة طويلة .

* تجنب استخدام مزيلات الطلاء فى فترات متقاربة .

* المزيلات لأطراف الطلاء الاستون يجب الإقلال من استعمالها منعاً لتقصف الأظافر .

* تجنب إطالة الأظافر إلى درجة تقوسها .

* يجب عدم استعمال المبرد فى إزالة طلاء الأظافر منعاً لتكسير الأظافر .

* الإسراع فى علاج الأمراض الفضرية والجلدية التى تصيب الأصابع .

* تجنب عادة الضغط على أطراف الأصابع التي يمارسها البعض عندما يضيق التفكير في حل إحدى المشكلات .

* استخدام القفازات النايلون عند استعمال صبغة الشعر .

* قص الأطراف فقط من عند الأطراف الخارجية مستبعداً منطقة التصاقها بالجلد .

* أن يقتصر استعمال أدوات المانوكير مرة واحدة في الشهر .

* الأظافر الهشة يجب قصها بصفة مستمرة مع عدم السماح بإطالتها .

* يجب استعمال الأنواع الجيدة من طلاء الأظافر الخالية من المواد الكيميائية التي يمكن أن تسبب الحساسية .

* نتيجة لكثرة تنظيف الأظافر وتكرار استخدام الأسيتون لإزالة اللون تصبح الأظافر هشة .



المراجعة

- (1) كنوز طب الأعشاب للدكتور طارق يوسف .
- (2) النباتات الطبية دكتور فوزى قطب
- (3) كتاب اليوم الطبى دكتور محمد عامر
- (4) طيب البيت دكتور زكريا رفعت
- (5) تذكرة داود لصاحبها داود الأنطاكى
- (6) النباتات الطبية د . عبد العزيز شرف
- (7) العلاج بالطبيعة ترجمة أميل خليل
- (8) الطب الشعبى دكتور جارفيس
- (9) كل أسرار طعامك دكتور أحمد عبد المنعم عسكر .
- (10) الغذاء صحة ودواء دكتور يوسف رياض
- (11) جمالك وجراحة التجميل دكتور نبيل إبراهيم الصاحى
- (12) العلاج بالنبات وديع جبر
- (13) الصحة والعلاج د . سامى محمود

الفهرست

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
46	النمش	3	مقدمة
47	احقان الوجه	5	أولاً : جمال البشرة
48	اللغد وكيفية التخلص منه	8	الجلد
49	الكلف وبقع الجلد	9	أنواع الجلد
49	الحبوب أسفل العينين	9	طبيعة البشرة الجافة
50	تجاعيد العنق	10	طبيعة البشرة الدهنية
50	نصائح ذهبية للبشرة	10	طبيعة الجلد المختلط
51	هل تعلم	12	كيف تهتم المرأة بجلدها
53	الشعر فى جسم الجنين	13	الأمراض التى تصيب الجلد
53	بصيلات الشعر	13	تصلب الجلد
54	وظائف الشعر	16	ثانياً : حب الشباب
55	تأثير السن على نمو الشعر	18	ثالثاً : لأرتكاريا
55	تأثير القص على نمو الشعر	19	تجاعيد الوجه
55	أثر التغذية على نمو الشعر	24	التينيا
58	كيفية تمييز أنواع الشعر	25	الجرب
58	الشعر الجاف	29	سرطان الجلد
58	الشعر الدهنى	31	الجذام
59	الشعر الخشن	32	الدامل
59	الشعر الناعم	34	الخرايرج
59	معدل نمو الشعر	36	الحروق
61	وسائل خاطئة فى استخدامات الشعر	40	الثعلبة
61	استخدام الرولو	42	تشقق حلمة الثدي
61	الصفائر المشدودة	42	تقشف الجلد
62	الأسنك لشد الشعر	43	السنط
62	المكاوى الكهربائية	44	عين السمكة
62	الملينات والكريمات	45	إزالة البقع السوداء
63	نصائح يفضل اتباعها	45	البقع البيضاء

105	 كيفية تنمية الشعر وتقويته	64	تأثير العمر على طبيعة الشعر عند الإناث
105	 علاج الشعر بالأعشاب	65	نشور الشعر
107	 كيف تمنع سقوط الشعر	68	الأمراض المصاحبة لقشر الشعر:
109	 فروة الرأس	68	الصدفية
110	 لمسات ذهبية لجمال شعرك	68	الذئبة الحمراء
112	الوصايا العشر للحفاظ على الشعر	68	الأكزيما القشرية
126	 المراجع	68	الأمراض الفطرية
127	 الفهرس	69	أمراض نقص فيتامين « أ »
		70	علاج قشر الشعر
		72	فمل الرأس
		73	سقوط الشعر
		74	الأمراض التي تصيب الجسم
		76	فرحة شعر الرأس
		76	الحواجب والأهداب
		78	الشيب المبكر
		80	الباروكة
		82	شعر في غير موضعه
		82	أسباب الصلع
		84	علاج الصلع
		87	إزالة الشعر
		90	رعاية الشعر
		94	صبغة الشعر
		101	أفضل أنواع الصابون والزيوت للشعر
		102	أفضل الوسائل للعناية بالشعر