

الفصل الرابع

- الصلع وطرق علاجه
- الشيب والشيب المبكر وأسبابه



الصلع

الصلع حالة من حالات تساقط الشعر تصيب بعض الرجال وبعض النساء أيضاً، وقد يظهر الصلع في سن مبكرة كسن البلوغ مثلاً وعادة يظهر في منتصف العمر، وقد يصيب الرأس من الجهة الأمامية أو الخلفية أو جانبي الرأس.

• وهناك أسباب عديدة لهذا الصلع منها:

• ما هو وراثي. • وما هو هرموني. • وما هو مرضي عضوي أو نفسي.

• الصلع الوراثي: بالنسبة للصلع الوراثي يحدث نتيجة توارثه عن الآباء والأجداد.. وغالبا ما يحدث في سن صغيرة.

• الصلع الهرموني: يتسبب فيه الخلل في الهرمونات كهرمون "الأندروجين" الذكوري وهرمون "الثيروكسين" وغيرها - وقد تناولنا من قبل تأثير الخلل في إفرازات الغدد على تساقط الشعر.

• الصلع المرضي: أما أسباب تساقط الشعر وتعرض الإنسان للصلع لأسباب مرضية فهي كثيرة، فحين يتعرض للحميات أو أمراض السكري والغدة الدرقية والنخامية والأمراض الجلدية كالأكزيما والثعلبة والحروق أو تناول بعض الأدوية التي تحتوي على مواد كيميائية.

• الصلع النفسي: تؤثر المشاكل النفسية والاضطرابات العصبية أيضا على الشعر وتسبب في تساقطه وحدوث الصلع.

• الصلع الرقعي: ومن حالات الصلع التي تكثر عند الشباب والأولاد ما يعرف بالصلع الرقعي ويظهر على شكل دوائر على جلدة الرأس أو الذقن ودائما ما يكون السبب في هذا الصلع الاضطرابات العاطفية.

• الصلع الأثوى: وهو صلع تصاب به بعض النساء - وهو ما يهمننا في هذا الصدد- وتكون معظم حالات الصلع عندهن سببها وراثى، أو بسبب تأثير الهرمون الذكري لاسيما في حالة انقطاع الدورة الشهرية مما يؤدي لضعف البصيلات وموتها وخاصة في الجهة الأمامية من الرأس وقد سبق وتناولنا هذا في أسباب تساقط الشعر.

• وبعد أن استعرضنا حالات الصلع هذه يتبادر إلى أذهاننا : ما هو الحل إذن وهل هناك علاج؟

- والحل ببساطة يتلخص في جزئيتين:

الأولى: إذا كان هذا بسبب خلل في إفرازات الغدد، أن نحافظ على صحة هذه الغدد بتناول الطعام الذى يحوى الفيتامينات والمعادن والمأكولات البحرية والعسل والخضر والفاكهة الطازجة وتناول اليانسون فهو منشط لها.

الثانية: أن نسعى لتقوية بصيلات الشعر وإنباته ومنع انتشار الصلع فيه وخاصة الناتج عن الحميات وذلك بعدة طرق منها:

- تدلك فروة الرأس مرة أسبوعيا بعصير الليمون.

- أن ننقع كمية من إكليل الجبل فى الخل فى إناء زجاجى فى مكان دافئ لمدة شهر ثم يصفى وتذلك به فروة الرأس أربع مرات أسبوعيا.

- يخلط بعض عصير الجرجير بما يساويه من الخل مع إضافة بعض أوراق الورد العطر ويترك لمدة ساعة يصفى بعدها وتذلك به فروة الرأس ويترك إلى أن يجف الخليط ثم يشطف جيدا.

• وهناك وصفة تساعد فى حالة الصلع الناتج عن الوراثة:

- تدلك فروة الرأس بعصير البصل ويكرر ذلك كل يومين.

- نخلط جيداً فنجان قهوة من زيت الزيتون والخروع والغار والجليسرين وصفار بيضتين وتدلك بهذا الخليط فروة الرأس جيداً ويترك لمدة ست ساعات ثم يغسل بمغلي حفنة من الردة في لترين ماء ويستعمل هذا مرتين أسبوعياً.

• وصفة أخرى لعلاج الصلع:

- فنجان قهوة من زيت السمسم يخلط مع ملعقة صغيرة من مسحوق الجنزبيل خلطاً جيداً ثم تدلك به فروة الرأس جيداً ويترك لمدة ٣ ساعات ثم يغسل.. ويستعمل هذا العلاج ثلاث مرات أسبوعياً.

■ ملحوظة:

من الممكن إضافة مسحوق الجنزبيل لزجاجة زيت السمسم بحسب المقادير السابقة وتغلق جيداً وترج قبل الاستعمال.

الشيب وتأثيره على الشعر

الشيب ليس مرضاً - في حد ذاته - يصيب الشعر ولكنه عبارة عن تغير لون الشعر من الطبيعي للأبيض بزوال المواد الملونة للشعر.. وقد تتسبب فيه عوامل وراثية أو نفسية أو مرضية.

والشيب العادي للمرأة هو ما يبدأ من سن ٤٥ إلى سن ٥٠ ويعتبر مظهراً من مظاهر النضج، والشعر في هذه الحالة يتغير بتغير السن.

أما الشيب المبكر والذي أصبح من مظاهر العصر الحديث حيث يظهر مبكراً قبل السن المتعارف عليه أى سن الـ ٤٥ مثلاً مما يقلق بعض الأشخاص وخاصة النساء اللاتي ينزعجن حينها تزحف الشعرات البيضاء إلى رأسهن وتختلط مع باقى الشعر.

وإذا كان البعض يرجع سبب الشيب المبكر إلى عامل أساسى وهو الوراثة إلا أن هناك عوامل أخرى مكتسبة تساعد على تواجده منها:

- ما هو نفسى وعصبى، وما هو سبب الإرهاق في العمل والإجهاد العضلى.
- وأيضا بعض الأمراض العضوية مثل حالات الضعف العام والأنيميا والإصابة ببعض الحميات وأمراض الجهاز الليمفاوى والسكر والغدد ولاسيما غدة الكظر التي تفرز مواد لصبغ الشعر.

- والإفراط في التعرض للشمس وأيضا معاملة الشعر بطريقة سيئة مثل كثرة كيه واستخدام مفتحات الشعر والصبغات المتكررة.

- وظهور الشعرات البيضاء يكون ناتجا عن عدم تجدد مادة الميلانين الملونة للشعر.

• والسؤال الذى يتبادر لذهنى الآن، كيف نتفادى الشيب المبكر؟! والإجابة ببساطة تبدأ من الفم بأن نتناول الطعام المتوازى الذى يحتوى على العناصر الضرورية للجسم كالفيتامينات والبروتينات والمعادن ونجد هذا متوافراً فى القمح والشعير والذرة والفجل والجزر والبصل والقرنبيط والبلح واللالرنج والتفاح والعب واللوز.

وأيضاً فيتامين (ب٣) ومن أهم مصادره الخميرة البيرة والعسل الأسود والردة، الفول، المشمش، البازلاء والليمون والكبد وصفار البيض وأيضاً فيتامين (ب٦) المتوافر فى الخضر الورقية والحبوب الكاملة والخميرة.

• ومن الوصفات النباتية التى قد تفيد فى تلك الحالة:

• الوصفة الأولى:

مكونات الوصفة: نصف فنجان من الماء + نصف فنجان من الشاي المغلى بشدة + ٤ ملاعق كبيرة من أوراق المريمية + ٢ ملعقة كبيرة من الحناء + ملعقة من مسحوق القرنفل.

• طريقة التحضير:

اغلى نبات المريمية فى الماء غلياً وافياً ثم صفيه وضيفى له الشاي المغلى والقرنفل وقلبيه جيداً ثم اخلطيه بالحناء ودلكى به فروة الرأس ويوضع على الشعر لمدة ٣٠ دقيقة ثم يشطف جيداً.

• الوصفة الثانية:

مكونات الوصفة: حفنة من أوراق القراص الطازجة ومن جذوره + نصف لتر الماء + نصف لتر الخل.

• طريقة التحضير:

انقعى الأوراق والجذور فى الماء والخل لمدة ٣ ساعات ثم صفيه ودلكى به فروة رأسك.

ملحوظة: يمكن أن يشرب من هذا النقيع ملعقة صباحاً ومساءً قبل الطعام ولمدة أسبوعين.

• **الوصفة الثالثة:**

اغلى بعض ثمار السرو مع الأوراق غلياً جيداً ودلكى به فروة رأسك حين يفتر.

• **الوصفة الرابعة:**

ادهنى فروة رأسك يوميا بزيت الزيتون المعتق فهو ذو فائدة كبيرة فى تلك الحالة.

• **وأخيراً:** إذا لم تستطعى تدارك الشيب وانتشرت بالفعل الشعيرات البيضاء فى رأسك وأردت أن تلوينها فلابد من معالجة هذا بصباغة الشعر إما بالصبغات الطبيعية أو الكيماوية وسنشرح ذلك فيما هو آت.