

لماذا يسقط شعرك ؟



- هذه قصة رحيل وسقوط الشعرة !!
- المشكلات النفسية هي المتهم الرئيس في سقوط شعرك .
- علاقة الاضطرابات الهرمونية .. وسقوط شعرك .
- سوء التغذية .. الأنيميا وراء تساقط شعرك .
- سقوط الشعر بسبب أخطائك في التعامل معه .
- احترسى من هذه الأدوية .. فهي تسبب سقوط الشعر !!
- أمراض بالجسم تسبب ضعفاً وسقوطاً للشعر .

سقوط الشعر .. حقائق ومعلومات



■ قصة رحيل شعرة .. وسقوطها .

تقضى الشعرة أكثر من ١٠٠٠ يوم ، فى مرحلة نمو واستقرار ، بعدها ، تنفصل بصيلة الشعرة عن جرابها والحلمة التى تمدها بالغذاء والحياة ، وبذلك تفقد الشعرة عوامل بقائها وحياتها ، فتموت تاركة الحياة .

وتبدأ مراسم خروج الشعرة من الجلد ، بأن تترك بصيلة الشعرة مكانها ، وترتفع رويداً رويداً من خلال جرابها إلى أعلى ، لتسقط تاركة الجلد .

تبدأ حياة شعرة جديدة لتسكن مكانها .. فتتكون بصيلة شعرية جديدة لتحل محل البصيلة الراحلة ، وتتغذى من نفس الحلمة الموجودة فى جراب الشعرة السابقة .

هذه القصة تحدث يومياً لما يقرب من ١ ٪ من شعر الرأس . معنى هذا : أن ما يقرب من مائة شعرة تسقط من فروة الرأس يوميا ، حيث إن فروة الرأس تحتوى على ما يقرب من مائة ألف شعرة .



وسقوط هذا العدد من الشعر أمر طبيعي وليس مرضاً ، ولا يدعو للقلق أو البحث عن علاج .

سقوط الشعر غير الطبيعي «مرضى» :

- متى نعتبر سقوط الشعر أمراً غير طبيعي ؟ متى يحتاج سقوط الشعر إلى وقفة . والعرض على الأطباء المختصين ؟

إذا سقط الشعر على هيئة كتل كبيرة ، وبأعداد كبيرة أكثر من مائة شعرة فى اليوم . وتكرر هذا السقوط لفترات طويلة ، هنا لابد من الوقوف واعتبار هذا السقوط مرضى ، وغير طبيعى .. وعلينا العرض على الأطباء المختصين للتفتيش عن السبب ، ووصف العلاج .

- كيف نتأكد إذا كان سقوط الشعر طبيعياً أم مرضياً ؟

علينا جمع جميع الشعر المتساقط من فروة الرأس ، سواء أثناء التمشيط ، أو الساقط على الوسادة أثناء النوم ،... ويفضل أن يستمر الجمع لمدة ٥ - ٧ أيام .. ونحصر إجمالى الشعر المتساقط فى هذه الفترة . فإذا زاد متوسط الشعر المتساقط على ١٠٠ شعرة فى اليوم، فهنا نعتبر هذه الحالة مرضية .

ومن الأفضل أيضاً عدم غسل الشعر فى فترة الاختبار هذه .

سقوط الشعر .. وتقصف الشعر



- هل هناك فرق بين سقوط وتقصف الشعر؟

نعم هناك فرق .. فسقوط الشعر يحدث فيه انفصال الشعرة بجذرها وبصيلاتها عن الجلد تماماً .. أى تسقط الشعرة بساقها ، وجذرها والبصيلة .

أما تقصف الشعر فيحدث فيه سقوط أو انكسار جزء من ساق الشعرة ، دون أن ينفصل الجذر أو البصيلة عن الجلد ، ويمكننا التفرقة بين السقوط والتقصف ، بالنظر إلى طرف الشعرة فإذا رأينا بصيلة الشعرة بشكلها الدائري الصغير ، فهذا هو سقوط الشعر ، وإذا لم نرها فهذا هو التقصف .

والتفرقة بين النوعين أمر ضروري ، فكل منهما له أسبابه وطرق علاجه الخاصة .

بعد أن تناولنا فى الصفحات السابقة حقائق ومعلومات مهمة عن تركيب الشعر ومراحل نموه ، وقصة سقوطه . نعرض فى الصفحات القادمة الأسباب وراء سقوط الشعر وهى متنوعة ، منها ما هو عضوى ، ومنها ما هو نفسى .. ومعرفتنا للأسباب يساعدنا جيداً فى وصف العلاج ، والتخلص من مشكلة سقوط الشعر التى يعانى منها الملايين من الناس .

المشكلات النفسية .. وسقوط الشعر



- هل هناك علاقة بين التعرض لبعض المشاكل النفسية ، وسقوط الشعر

بشكل غير طبيعي ؟

يلاحظ كثير من الناس أنهم عقب التعرض للتوتر أو القلق الشديد أو عقب مواجهة أزمة نفسية أو عصبية شديدة ، يلاحظ أن شعره يأخذ في السقوط بشكل غير طبيعي .

وهذه الظاهرة تحدث لكثير من الطلبة والطلبات أثناء فترة الامتحانات ، لتعرضهم لضغوط نفسية وعصبية شديدة أثناء هذه الفترة.

والملاحظ أن سقوط الشعر لا يعقب المشكلة النفسية مباشرة ولكن يحدث بعد شهرين أو ثلاثة من التعرض لها ، وهى الفترة اللازمة للتحويل من مرحلة النمو إلى مرحلة السكون والسقوط .

وأحب أن أؤكد حقيقة مهمة ، أن المشكلات النفسية لا تؤثر على الناس بدرجة واحدة ، ولكن هناك اختلافاً كبيراً فى مدى تأثر الناس بالمشكلات النفسية .. فنجد بعض الأشخاص لا يتأثرون بالمشكلات النفسية ، ولا تحدث لهم سقوطاً بالشعر يذكر ، بينما نجد أناساً بمجرد تعرضهم للتوتر أو القلق ، يعانون سقوطاً ملحوظاً بالشعر

ولكنه بصفة عامة ، سقوط الشعر لا يصاحب فى العادة إلا المشكلات النفسية الشديدة ، ويعانى منه النساء أكثر من الرجال .

- ما تفسير حدوث سقوط الشعر عقب التعرض للمشكلات النفسية؟

التعرض للمشكلات النفسية ، وخاصة الشديدة قد يؤدي إلى اضطرابات فى دورة ومراحل نمو الشعر ، فبدلاً من أن يستمر دور النمو إلى ألف يوم، كما فى الحالة الطبيعية ، تقل المدة إلى شهرين أو ثلاثة ، وتتحول بصيلة الشعر من مرحلة النمو إلى مرحلة الاستقرار ثم مرحلة السقوط .

- ويعلل البعض سقوط الشعر عقب التعرض للمشكلات النفسية والعصبية ، إلى حدوث اضطرابات هرمونية . تؤثر على نمو بصيلات الشعر، وتؤدى فى نهاية المطاف إلى سقوط الشعر قبل مواعده .

الاضطرابات الهرمونية وسقوط الشعر



هرمون التستوستيرون . Testosterone

- ما علاقة هذا الهرمون بسقوط الشعر؟

هرمون الذكورة "تستوستيرون" يعتبر من أهم الهرمونات التى تؤثر على نمو الشعر .

ومن مشتقات هذا الهرمون ، هرمون يعرف باسم :

داى هيدرو تستوستيرون Dihydrotestosteron

يطلق عليه البعض عدو جريبات الشعر ، لتأثيره السلبي على جريبات الشعر ، فيؤدى إلى اضمحلالها ، ومن ثم يسبب سقوط الشعر .

- وهذا الهرمون يوجد فى الذكور ، وتوجد منه نسبة قليلة جداً عند النساء .

- وهناك بعض الحالات المرضية عند النساء ، تتأثر بهذه النسبة القليلة من هرمون «داء هيدرو تستوستيرون» بشكل كبير ، مما يسبب لها اضمحلال جريبات الشعر فى مناطق معينة ، مع سقوط فى الشعر ، وقد يصل بها الأمر إلى حدوث صلح نتيجة الحساسية ، والتأثر الزائد بهذا الهرمون .

- وترجع هذه الحالات إلى بعض العوامل الوراثية .

- وهناك بعض الحالات المرضية الأخرى فى السيدات ، تعاني من زيادة مفرطة فى إفراز هرمونات الذكورة «الأندروجين» التى تقوم بدورها بأثر سلبي على جريبات وبصيلات الشعر فتؤدى إلى سقوط الشعر ، وحدوث الصلع أحياناً ، وغالباً ما يصاحب هذه الحالات بعض الأعراض المرضية الأخرى مثل حب الشباب فى عمر متأخر ، وخشونة بالصوت «يشبه صوت الرجال»

• هرمونات الغدة النخامية •

- هل الاضطرابات فى إفراز هرمونات الغدة النخامية يؤثر على نمو

الشعر ، ويسبب تساقطه ؟

الغدة النخامية : هى غدة صغيرة موجودة بقاع المخ وتفرز مجموعة من الهرمونات مثل :

❖ هرمون النمو الثيروكسين .

❖ الهرمون المنشط لإفراز الهرمونات الجنسية .

❖ هرمون البرولاكتين . ❖ الهرمون المنشط لإفراز هرمون .

❖ الهرمون المنشط لإفراز هرمون الكورتيزون .

وقد وجد أن حدوث نقص فى إفرازات هرمونات هذه الغدة ، قبل عمر البلوغ ، قد يؤدى إلى عدم ظهور الشعر .

أما إذا حدث النقص بعد البلوغ ، فإن شعر الرأس يصبح رقيقاً ،
وضعيفاً ، ويسهل تقصفه وسقوطه .

وقد يختفى تماماً شعر منطقة العانة وتحت الإبطن .

هرمونات الغدة الدرقية

- هل هناك علاقة بين هذه الهرمونات وسقوط الشعر؟

الغدة الدرقية هي غدة تقع بمقدمة الرقبة ، وتقوم هذه الغدة بإفراز
هرمون «الثيروكسين»

ولقد وجد أن الزيادة أو النقص في إفراز هرمونات هذه الغدة يؤثر
على نمو شعر الرأس .

- فحدوث زيادة في إفراز هرمون الثيروكسين يسبب سقوط الشعر
فيما يقرب من ٥٠ ٪ من الحالات ، وبعض المرضى قد يعانون من سقوط
موضعي في الشعر .

- أما نقص إفراز الغدة الدرقية ، فقد يصاحبه سقوط عام في شعر الرأس .

● مرض السكر .. وسقوط الشعر !! ●

- هل هناك علاقة بين مرض السكر وسقوط الشعر؟

في مرض السكر يحدث خلل في التمثيل الغذائي للجلوكوز اللازم
للحصول على الطاقة ، والذي يستفيد به جميع خلايا الجسم ، بما فيها
بصيلات للشعر .

ونسبه ليست قليلة من مرضى السكر يعانون من سقوط بالشعر
ومشاكل في مراحل تكوين ونمو الشعر ، نتيجة للخلل الذي يحدث في
التمثيل الغذائي للجلوكوز .

سوء التغذية .. وسقوط الشعر



- هل سوء التغذية يسبب سقوطاً بالشعر؟

الشعر مثل أى جزء حى فى الجسم ، يحتاج إلى العناصر الغذائية المختلفة، ونقص أحد هذه العناصر يؤثر بالطبع على صحة وحيوية ، ومتانة الشعر .
وهناك بعض العناصر الغذائية يؤدى نقصها إلى خلل فى مراحل تكوين ونمو الشعر مما يسبب سقوطاً مبكراً للشعر وتغيراً فى لون ومتانة الشعر أحياناً .
وكلنا يلاحظ أن الأشخاص المتبعين "لرجيم" قاس ، عادة ما يعانون سقوطاً ملحوظاً فى الشعر .

- هل النقص فى تناول البروتينات يسبب مشاكل صحية فى الشعر؟

نقص تناول البروتينات يؤدى أحياناً إلى ضمور فى بصيلات الشعر ، وقد يؤدى إلى غياب الغلاف الخارجى ، والداخلى لجذور الشعر ، وإذا استمر النقص فى البروتينات لفترات طويلة فإن ذلك يؤثر على دورة بناء ونمو الشعر ، مما يسبب سقوطاً مبكراً للشعر .

ويلاحظ تأثير نقص البروتينات جلياً عند الأطفال ، وفى السنة الأولى من حياتهم ، عند نقص تناولهم للأطعمة الغنية بالبروتين ، نجد شعرهم يصبح جافاً ، متقصفاً ، سهل السقوط ، ويتحول لون شعرهم من اللون الداكن إلى اللون الأحمر ، أو الأصفر الفاتح .

• نقص الحديد .. وسقوط الشعر •

- هل هناك علاقة بين نقص عنصر الحديد وسقوط الشعر؟

نقص تناول عنصر الحديد ، أو نقص امتصاصه من الجسم ، أو زيادة الفاقد منه كما هو الحال فى حالات النزف الدموى ، وزيادة دم الدورة

الشهرية ، وزيادة الاحتياج للحديد كما هو الحال فى حالات الحمل والرضاعة والأطفال فى فترة النمو ... كل هذا يؤدى إلى الإصابة بفقر الدم « الأنيميا » ، ونسبة ليست قليلة ممن يشكون أنيميا نقص الحديد ، يعانون مشاكل بالشعر ، منها سهولة تقصفه وسقوطه ، وهذا ما ذكرته بالتفصيل فى كتابى « الأنيميا » .
وتنتشر هذه الظاهرة بوضوح بين السيدات ، لأنهن أكثر عرضة للإصابة بأنيميا نقص الحديد ، كما يتعرضن له من الدورة الشهرية وفقد الدم ، بالإضافة إلى الحمل والرضاعة .

• عنصر الزنك .. وسقوط الشعر •

- أهمية عنصر الزنك للجسم ؟

- ❖ عنصر الزنك من العناصر الهامة للجسم ، فهو يدخل فى تركيب ما يقرب من ٢٥ إنزيمًا بالجسم ، كما يدخل فى تركيب هرمون الإنسولين الضرورى لتنظيم التمثيل الغذائى للسكر ، وتوليد الطاقة .
- ❖ ولهذا العنصر دور فعال فى قيام جهاز المناعة بكفاءة كاملة ، ونقص هذا العنصر يؤثر على نمو الأطفال ، بل قد يسبب التقزم ، ويؤخر من التئام الجروح .
- ❖ ولعنصر الزنك دور مهم فى امتصاص بعض الفيتامينات وخاصة من أفراد مجموعة فيتامين «ب المركب» .

- وما دور الزنك فى الحفاظ على صحة الجلد والشعر ؟

- من المعروف أن عنصر الزنك يدخل فى تركيب ألياف الكولاجين ، التى تعطى الجلد مرونته ، وتمنع حدوث التجاعيد .
- ومع نقص هذا العنصر تتفكك خلايا الجلد بعضها من بعض ويقل تدفق الدم إلى خلايا الجلد ، والنتيجة هى ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة على الجلد ، وكذا ظهور خطوط حمراء وبيضاء بالجلد .

كما أن نقص الزنك يؤدي أيضاً إلى نقص فى مستوى فيتامين «أ» بالدم، وهو من الفيتامينات المهمة للجلد والشعر .

وبالنسبة للشعر ، يلعب "الزنك" دوراً هاماً فى نمو ، ومتانة وصحة الشعر ، ونقصه يؤدي إلى سقوط الشعر ، وظهور الصلع المبكر فى العديد من السيدات .

• نقص عنصر النحاس .. وصحة الشعر •

- ما أهمية عنصر النحاس للجسم والجلد والشعر؟

يلعب النحاس دوراً مهماً فى الكثير من العمليات الحيوية داخل الجسم ، وله دور مهم فى تكوين خلايا الدم الحمراء . ونقص النحاس يؤدي إلى نوع من الأنيميا ، يصاحبها ضعف عام . وشحوب بالوجه ، مع سقوط بالشعر .

وللنحاس أيضاً دور مهم فى تكوين الأنسجة الضامة ، وإعطاء الجلد مرونته وشبابه

وللنحاس دور رئيسى فى تكوين صبغة "الميلانين" المسئولة عن تلوين الشعر والجلد ، ولذا فنقص النحاس يسبب إصابة الشعر بالشيب المبكر .

• نقص الفيتامينات .. وسقوط الشعر •

بصفة عامة ، تعمل الفيتامينات كعامل مساعد فى العديد من الوظائف الحيوية المهمة داخل الجسم ، ونقص تناول الفيتامينات يسبب اضطراباً وقصوراً فى هذه الوظائف الحيوية .

وبصفة خاصة يؤدي نقص الفيتامينات إلى نتائج سلبية على صحة الجلد ومتانته وتكوين الشعر .

• فيتامين ب المركب •

- هل نقص تناول فيتامين "ب المركب" يسبب مشاكل بالشعر؟

يتألف فيتامين "ب" من عائلة متعددة الأفراد ، وأهم هذه الأفراد التى تلعب دوراً مهماً فى صحة ومكانة الجلد والشعر هى :

- ❖ فيتامين ب٣ . ❖ ب٦ . ❖ حامض البانتوثينك .
- ❖ نياسين . ❖ حامض الفوليك . ❖ البيوتين .

■ والنقص فى أحد هذه الفيتامينات يؤثر بالسلب على صحة الجلد والشعر كما يلى :

فيتامين ب٣ : نقص هذا الفيتامين يجعل فروة الرأس دهنية وسهلة التقشر ، ويظهر نوع معين من القشور يغطى فروة الرأس ويصاحب نقص هذا الفيتامين سقوط الشعر .

النياسين : النقص فى هذا الفيتامين يسبب التهاباً بفروة الرأس مع سقوط الشعر ، وأحياناً يصاب الشعر بالتقصف ، والقشرة .

فيتامين ب٦ : يؤثر نقص هذا الفيتامين بالسلب على صحة الشعر والجلد من خلال أمرين مهمين :

أولاً : نقصه يسبب التهاباً بالجلد وفروة الرأس ، وزيادة فى إفراز الدهون ، وقشرة بالشعر .

ثانياً : يؤدى نقصه أيضاً إلى اضطرابات فى تكوين كرات الدم الحمراء ، ومن ثم يحدث فقر بالدم «الأنيميا» .

- ويعتبر الحوامل والمرضعات ، وكبار السن ، والمرضى المستخدمين لعقار الكورتيزون ، والسيدات اللاتى يتناولن حبوب منع الحمل هن الأكثر تعرضاً للإصابة بنقص فيتامين ٦ ، وبالتالي يعانين من مشاكل نقصه .

ولذا يحتاج هؤلاء الأشخاص إلى جرعات أكبر من هذا الفيتامين عن غيرهم .

حمض الفوليك وفيتامين ب١٢ : ليس لكل منهما دور مباشر فى سقوط الشعر ، ولكن نقصهما قد يؤدى إلى الإصابة بالأنيميا ، ونقص عدد كرات الدم الحمراء ، والتي تؤدى بدورها إلى مشاكل فى الشعر من ضعف وتقصف وسقوط .

حمض البانتوثينك ، نقص هذا الفيتامين قد يؤدي إلى نقص في نمو الشعر ، مع تغير في لونه ، وقد يسبب نقصه أيضاً خشونة في الجلد .

البيوتين : يشكو بعض الأشخاص ممن يعانون نقصاً في هذا الفيتامين من سقوط بالشعر ، وأحياناً يحدث بعض التغيرات الجلدية، مثل ظهور التجاعيد المبكرة وخشونة الجلد .

وفى باب الوقاية والعلاج من سقوط الشعر سوف نتحدث عن طرق ووسائل الحماية من الإصابة بنقص هذه الفيتامينات مع عرض لأهم الأطعمة الغنية بها .

• فيتامين سي •

- هل لهذا الفيتامين دور في الحفاظ على صحة الجلد والشعر؟

من المعروف أن فيتامين "سى" يلعب دوراً مهماً في تكوين مادة «الكولاجين» ، وهى مادة تساعد إلى حد كبير على ربط الخلايا والأنسجة بعضها ببعض بما فيها أنسجة الجلد وفروة الرأس .

ولذا فنقص هذا الفيتامين يؤثر في تكوين مادة الكولاجين التى تؤدى بدورها إلى تفكك أنسجة الجلد ، وانفصال بصيلات الشعر ، ومن ثم سقوط الشعر ، وحدوث تجاعيد مبكرة بالجلد .

ولقد أثبتت العديد من الأبحاث ، أن نقص هذا الفيتامين ، يؤثر على إفرازات الغدد الدهنية ، مما يسبب جفافاً بالشعر ، ومن ثم يسهل تقصفه، وأحياناً يتغير شكل الشعر .

• فيتامين "أ" •

- وماذا عن هذا الفيتامين للجلد والشعر؟

يمكننا القول أن فيتامين (أ) من أهم الفيتامينات التى تحافظ على صحة الجلد والشعر !!

ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى خشونة ، وتقشف الجلد ، والتهابات جلدية ، وسقوط بالشعر .

وعادة ما يحدث نقص فى الفيتامين للمتبعين نظاماً غذائية للتخسيس تفتقر للعناصر الغذائية الغنية به .

- هل تناول جرعات كبيرة من هذا الفيتامين لها آثار سيئة على الشعر والجلد ؟

نعم ، الجرعات الكبيرة من فيتامين (أ) أكثر من ١٠٠,٠٠٠ وحدة لها آثار سلبية على صحة الجلد والشعر ، قد تؤدي إلى سقوط الشعر ، وخشونة الجلد وتكسر الأظافر .

هذا بالإضافة إلى بعض المشاكل الصحية الأخرى من دون الشعر والجلد .

وفى العادة يتوقف سقوط الشعر ، عقب التوقف عن تناول الفيتامين .

• فيتامين "هـ" •

- ما أهمية هذا الفيتامين ...؟

هذا الفيتامين ، يطلق عليه فيتامين "الخصوبة" ، وهو فيتامين يحافظ على صحة وليونة ، ونضارة الجلد ، وكذلك يعطى للشعر اللعان والبريق .

عزيزى .. عزيزتى

هذا عرض سريع يوضح تأثير نقص بعض العناصر الغذائية على صحة الجلد والشعر .. ونلاحظ من هذا العرض أن الغذاء دوراً مهماً وفعالاً فى الحفاظ على صحة الشعر ، وحمايته من التصفيف والضعف والخشونة والسقوط .

وسوف أفرد لهذا الموضوع صفحات قادمة ، أتناول فيها أهم الأغذية التى تساعد على متانة وقوة الشعر ، وتحفظه من التقصف والسقوط .

أخطاء شائعة .. وراء سقوط الشعر



هناك العديد من الممارسات والعادات الخاطئة فى التعامل مع الشعر يقع فيها كثير من الناس ، وخاصة حواء .

وتكون نتيجة هذه الممارسات ، مشاكل وعلل ، تصيب الشعر وتؤدى به فى نهاية المطاف إلى التقصف والسقوط .

ولكثرة هذه الأخطاء ، وشيوعها رأيت أن أطرحها بالتفصيل فى الصفحات القادمة .

• تمشيط الشعر الخاطئ .. وسقوط الشعر •

- هناك بعض السيدات ، عندما تمشط شعر رأسها ، تجدها وكأنها فى حرب معه ، شد وجذب ولف وعنف ، ... وتكون محصلة هذه المعركة هى سقوط عدد كبير من موتى الشعر فى ساحة المعركة ، إما متقصفاً أو منزوعاً من بصيالاته .

- ويزيد من خسائر هذه المعركة ، وعدد الشعر المتساقط استخدام أمشاط أو فرش للشعر رديئة ، تؤذى فروة الرأس والشعر ، مثل تلك المصنوعة من السلك أو البلاستيك الرديء ، أو ذات الأسنان الضيقة .

• أخطاء فى غسل الشعر .. وراء سقوطه !! •

هناك بعض الأخطاء فى "غسل الشعر" تؤثر على صحة وقوة الشعر وقد تؤدى فى نهاية المطاف إلى سقوطه ، وأهم هذه الأخطاء :

❖ الإفراط فى غسل الشعر ، وخاصة لذوى الشعر الجاف ، فهذا الإفراط يقلل من دهون الشعر ، ويجعله جافاً ، سهل التقصف والسقوط .

❖ استخدام أنواع رديئة من الصابون أو الشامبوهات تؤذى فروة الرأس، وتؤثر على الشعر .

• تسريحات الشعر .. وسقوطه •

مما لا شك فيه أن طريقة تسريح الشعر وتصفيفه له أثر مهم ، فى الحفاظ والحماية للشعر .

ولجوء بعض السيدات إلى التقليلات المختلفة فى تصفيف الشعر وإعداد الفرغ ، قد يؤدى إلى سقوطه ، وأهم هذه التقليلات والتسريحات الخاطئة هى :

❖ ذيل الحصان .. وعملية شد الشعر بعنف ، وتركه مربوطاً لمدة طويلة .. فهذا بالطبع يؤدى إلى سقوط الشعر وسهولة تقصفه .

❖ استخدام "الرولو" بشكل خاطئ فى عمل تسريحات ، وتجاعيد خاصة بالشعر .

• الاستعمال المتكرر للشوار ... •

استخدام الشوار لتجفيف الشعر أو لفرد الشعر وعمل تسريحات خاصة لمدة طويلة ، مع تعرض الشعر إلى حرارة زائدة قد يؤدى إلى جفاف الشعر ، وتقصفه وسقوطه .

والشوار الساخن قد يؤدى إلى نوع من الصلع الندى ، لتأثيره السيئ على بصيالات الشعر فى منطقة محددة .

ونفس الأمر بالنسبة للأمشاط الساخنة ، والمكواة المستخدمة لفرد الشعر .

• فرد الشعر بطرق خاطئة •

فرد الشعر المتجدد باستخدام بعض المواد الكيميائية له أثر بالغ الضرر على الشعر ، إذ ينتج عن ذلك تساقط الشعر بشكل ملحوظ .. وقد تخلف هذه المواد الكيميائية الفاردة وراءها شعراً ضعيفاً سهل التقصف والسقوط لفترات طويلة .

• الأصباغ الكيميائية .. وسقوط الشعر •

- ما أكثر الأصباغ الكيميائية المستخدمة لتكوين الشعر! وما أكثر السيدات المستعملات لها !

وكثير من هذه الأصباغ بالغ الضرر على الشعر ، ومع تكرار استعمالها تسبب حاسية ، وأضراراً جانبية خطيرة على الشعر ، مثل سهولة تقصفه وسقوطه .

ولذا لا يفضل اللجوء لهذه الصبغات الصناعية ، ويفضل استخدام الأنواع النباتية الطبيعية مثل الحناء ، وصبغة نبات البابونج .

- والسيدات أصحاب الشعر الجاف عليهم عدم الإفراط في استخدام الصبغات النباتية مثل الحناء ، لأنها تزيد من جفاف الشعر وتعرضه بذلك إلى التقصف ، والسقوط .

• الحمل ، والرضاعة .. وسقوط الشعر •

يتأثر الشعر بشكل كبير بالتغيرات الهرمونية التي تصاحب الحمل ، والتي تعقبه .

فيلاحظ أثناء الحمل أن كمية الشعر النامي تزداد ، ويكون الشعر في حالة جيدة ، فيكون سمك الشعرة سوداء في الساق أو الجذر سميكاً

ومن ثم يظهر الشعر كثيفا ومتينا ، وبعد الولادة عادة بثلاثة شهور يبدأ الشعر فى التأثر ، فيكثر الشعر الضامر ، ويقل الشعر النامى ، وتصبح الشعرة ذات سمك أقل مما كانت عليه أثناء الحمل .

وهذا ما يفسر سقوط الشعر بكثافة عقب الولادة ، ومعاناة نسبة من السيدات من ضعف شعرهن فى هذه الفترة .

- ما هو تفسير شكوى بعض السيدات من سقوط شعر رأسهن فى فترة الحمل

بشكل ملحوظ ؟

هؤلاء السيدات عادة ما يتعرض فى فترة الحمل إلى الإصابة بفقر الدم (الأنيميا) ، أو التوتر ، والعصبية ، أو بعض الاضطرابات الهرمونية، مما يسبب دخول نسبة كبيرة من بصيلات الشعر فى مرحلة الراحة أو الخمول ، ومن ثم تقل مرحلة النمو ، وبالتالي يسقط الشعر بكثافة ، قبل موعد سقوطه .

وهذا السقوط وقتى ، ولا يجب الخوف منه ، حيث إن الشعر يبدأ فى النمو تدريجياً بعد ذلك ، ثم يتوقف سقوطه تماماً ليعود إلى حالته الطبيعية كما كان قبل الحمل والولادة ...

- هل تكرار الحمل يسبب زيادة فى معدل سقوط الشعر ؟

أثبتت بعض الأبحاث ، أنه مع تكرار الحمل والولادة تزداد نسبة الشعر الضامر الخامل ، ويقل الشعر النامى ، مما يسبب زيادة فى معدل سقوط الشعر مع الحمل المتكرر .

وهذا ما يفسر شكوى بعض السيدات من زيادة سقوط الشعر في حملها الثالث عن حملها الأول مثلاً .

• حبوب منع الحمل •

- هل تناول حبوب منع الحمل يسبب سقوطاً بالشعر؟

- الحقيقة أن هناك آراء واختلافات حول أثر حبوب منع الحمل على صحة الشعر ، وقوته .

- ويؤكد نسبة ليست قليلة من السيدات أنهن بعد تناول الحبوب بعدة سنوات ، حدث لهن تساقط ملحوظ في الشعر ، وقد يفسر ذلك لتأثير هرمونات الحبوب على دورة نمو الشعر ، وهذا الأمر يرجع بالطبع إلى نوع الهرمونات المستخدمة في الحبوب وجرعتها ، وفترة تناولها .

- ومن الشائع أيضاً ، أنه بعد شهر من التوقف عن تناول الحبوب يحدث لبعض السيدات سقوط واضح في الشعر ، وقد يرجع ذلك للخلل في الاتزان الهرموني الناشئ من التوقف عن الحبوب .



أدوية متهمة بسقوط الشعر !!



هناك قائمة من الأدوية ، قد تكون من الأسباب الرئيسية وراء سقوط الشعر .
ولذا ينبغي للذين يعانون من سقوط بالشعر ، التفتيش وراء الأدوية
التي يتناولونها ، فقد تكون هي السبب وراء هذه المشكلة .
والأسئلة القادمة توضح أهم الأدوية التي تسبب سقوطاً بالشعر .

- تناول أدوية لعلاج حب الشباب ، وبعدها حدث لى سقوط ملحوظ فى
الشعر . فهل هناك علاقة بين الاثنين ؟

الأدوية المستخدمة فى علاج حب الشباب ، والمشتقة من فيتامين (أ)
من الممكن أن تسبب سقوطاً بالشعر لدى بعض الأشخاص .
وكذلك «عقار الكورتيزون» الذى يستخدم أحيانا فى العلاج قد يسبب
تساقط الشعر .

- أعانى من حدوث جلطات دموية بالساق . ويصف لى الأطباء أدوية لمنع
تجلط الدم .. فهل هذه الأدوية تسبب تساقط الشعر ؟

الهيبارين ، والوار فارين Warfarin المستخدمة كمضادات للتجلط ،
من الممكن أن تسبب سقوط الشعر لدى بعض الناس وخاصة إذا
استعملت لفترات طويلة .

- هل الأدوية المستخدمة فى تقليل الكوليسترول تسبب تساقط الشعر ؟

- هناك بعض الأدوية التى تقلل من الكوليسترول والدهنيات الضارة
بالدم مثل «لوبيد» و«اترونيد» ، أحيانا يصاحب تناولها سقوط
الشعر ، ولا سيما إذا استعملت لفترات طويلة .

- وماذا عن الأدوية المستخدمة في علاج الصرع والاكئاب؟

بعض الأدوية المضادة للصرع مثل Tridon تريدون ، وكذلك قائمة كبيرة من الأدوية المضادة للاكتئاب مثل :

- بروزاك - أنافرانيل - توفرانيل - أداپين

هذه المجموعة من الأدوية وغيرها قد تؤدي إلى سقوط الشعر .

- وهل بالفعل أن بعض الأدوية المستخدمة في علاج النقرس تسبب مشاكل صحية

بالشعر؟

الأدوية التي تقلل من حامض اليوريك ، إذا استخدمت لفترات طويلة قد تسبب ضعفاً بالشعر ، وتؤثر على مراحل نموه مما يؤدي في النهاية إلى سقوط الشعر .

- أعانى من بعض المشاكل الصحية بالقلب . مع ارتفاع بالضغط ، ووصف لي الأطباء

بعض العقاقير للعلاج .. فهل هناك علاقة بين أدوية القلب والضغط . وسقوط الشعر؟

- تينورمين - كورجارد - أندرال - لوبريسول

- هذه الأدوية وغيرها مما يستخدم في علاج القلب والضغط عادة ما يصاحب تناولها مشاكل صحية بالشعر ، مع سقوط واضح في الشعر، وخاصة أن هذه الأدوية تستعمل لسنوات طويلة .

- وماذا عن الكورتيزون ...؟

الكورتيزون ، ومعظم الأدوية المحتوية على هرمونات مثل تلك المستخدمة في حبوب منع الحمل أو هرمونات الذكورة ، أو الأنوثة ... قد تسبب مشاكل صحية بالشعر ، وتؤثر على مراحل نمو الشعر وفي النهاية تسبب سقوط الشعر .

- هل الأدوية المضادة للروماتيزم ، والالتهابات تؤدي إلى تساقط الشعر؟

المستخدمون للأدوية المضادة للروماتيزم والالتهابات لفترات طويلة ، عادة ما يشكون أن شعرهم معرض للسقوط بشكل ملحوظ .

ومن هذه الأدوية :

- نابروكسين

- الأندوسيد

- وغيرها

- أتناول أدوية تساعد في إنقاص الوزن ، وبعداستعمالها لفترة حدث سقوط

واضح في شعر رأسي ، فهل هناك علاقة بين الاثنين ؟

الرجيم القاسى ، وكذا بعض أدوية التخسيس مثل أدوية الأمفيتامين «الميرابرونن Mirapront» من الممكن أن تسبب سقوط الشعر .

- أعانى منذ فترة طويلة من التهابات مزمنة للقرحه ، وأتناول أدوية

لعلاجها.. فهل هذه الأدوية تسبب سقوطاً بالشعر ؟

الأدوية المستخدمة لتخفيف آلام المعدة ، وحموضتها ، وكذا أدوية علاج القرحه (المعدة والإثنا عشرى) من الممكن أن تسبب سقوطاً بالشعر، وخاصة إذا طال فترة استعمالها .

ومن هذه الأدوية :

- الرانتيدين Ranitidine

- الفاموتدين Famotidine

- تاجميت Cimetidine

أمراض بالجسم وراء سقوط الشعر



هناك عدد من الأمراض ، التي تصيب الجسم عامة ، والجلد خاصة تكون مصحوبة بمشاكل فى الشعر ، وينتهى أمرها بحدوث تساقط فى الشعر .

- ما أهم أمراض الجسم التي يصاحبها سقوط بالشعر؟

- أمراض الحميات الشديدة ، ولاسيما تلك التي تستمر لفترات طويلة .

- أمراض الكلى المزمنة .

- أمراض الكبد المزمنة .

- الأمراض التي تصيب الغدة الدرقية .

- ما الأمراض التي تصيب الرأس ، وتسبب سقوط الشعر؟

- دمامل وخراريج فى فروة الرأس ، ويعقبه تكون ندبات البصيلات .

- قراع بلدى فى فروة الرأس .

- الالتهابات الفطرية ، مثل القراع الإنجليزي الذي يصيب الأطفال عادة .