

العناية بالشعر

لا تتلفي شعرك بيديك !



يتعرض الشعر للأذى بسبب عوامل كثيرة مختلفة، ولكن من الواضح أن أهم ما يضر بسلامة الشعر هو إساءة الفتاة بنفسها لشعرها، وهذا يأتي من كثرة استخدام السيشوار، واستعمال صبغات الشعر، وكوي الشعر، وشد الشعر بعنف على الرولو الساخن، واستعمال مستحضرات كيماوية ضارة بسلامة الشعر .

كما يتعرض الشعر للأضرار عند إقدام الفتاة على تنفيذ برنامج تخسيس فقير في البروتينات الحيوانية والفيتامينات والمعادن، وبذلك لا يأخذ الشعر نصيبه من الغذاء الكافي، كما يتعرض الشعر للضعف والسقوط بسبب الأمراض العامة وأهمها الحميات، وكذلك إجراء العمليات الجراحية .

الشعر، أنواع ولكل نوع معاملة خاصة



◆ الشعر الدهني :

وهذا يبدو ثقيلًا ملتصقًا، ويرجع ذلك إلى زيادة إفراز الدهون بفروة الرأس، وهذه بدورها يتوقف إنتاجها على التوازن الهرموني والذي كثيرًا ما ترجع أسبابه إلى عوامل وراثية، ومن جهة أخرى فإنه توجد ظروف خاصة تساعد على زيادة إفراز هذه الدهون مثل الضغط النفسي، وقد يرجع السبب إلى التلوث الخارجي وعدم العناية بغسل الشعر وذلك يتسبب في تكوين طبقة رقيقة من الدهون الممتزجة بالأتربة، وتتطلب العناية بالشعر الدهني غسل الشعر مرتين على الأقل في الأسبوع، ويجب التدقيق في اختيار الشامبو المناسب ، ويفضل الأنواع المحتوية على الليمون، كما يجب الإقلال من تناول الأطعمة التي تعمل على زيادة إفراز الدهون وهي الأطعمة الحريفة بصفة عامة والبهارات والتوابل والشيكلات والمشروبات الساخنة جدًا .

◆ الشعر الجاف :

يصاب الشعر بالجفاف بسبب قلة إفراز الدهون بفروة الرأس، وقد يحدث الجفاف كذلك بسبب استخدام شامبو غير مناسب، ومن أهم ما يصيب الشعر بالجفاف هو تعرضه للسخونة سواء من خلال الكي أو نتيجة للتعرض لحرارة الشمس بشكل متكرر، وكذلك تعرض الشعر للكيماويات من خلال عمل صبغات الشعر أو غير ذلك.

وتحتاج العناية بالشعر الجاف إلى تفادي الأسباب التي تساعد على جفاف الشعر، ويجب الإقلال من غسل الشعر فيكفي مرة واحدة كل ١٠ أيام، مع تجنب استخدام الماء الساخن والصابون خاصة الأنواع القلوية، وإنما يفضل استخدام الشامبوهات المحتوية على البيض أو الزيت أو اللانولين، أو الصابون المحتوي على زيت الزيتون أو الجلسرين .

◆ استخدام المشط والفرشاة، فن له شروط !

المشط أداة لتنسيق وتجميل الشعر معروفة منذ زمن بعيد، لكنها أيضاً يمكن أن تكون أداة لتلف الشعر بناءً على نوع المادة المصنوعة منها، فننصح بتجنب استخدام الأمشاط المصنوعة من البلاستيك أو المعدن، هذا ويفضل بصفة عامة استعمال الفرشاة بدلاً من المشط لأنها لا تعمل على تنظيف الشعر فحسب بل وتنظيف فروة الرأس كذلك، ويفضل في كل الأحوال استعمال الفرشاة الناعمة، ولا ننصح باستعمال الفرشاة المصنوعة من البلاستيك أو المعدن، كما يجب أن يناسب سمكها نوعيّة الشعر المراد تصفيفه.

ويجب الحرص دائماً على استعمال الفرشاة في التصفيف بلطف ورفق، وأن يكون اتجاه الاستعمال من منابت الشعر في الاتجاه إلى أسفل وبالعكس، وهذا يسمح بتنظيف الشعر في جميع الاتجاهات، كما يعمل على زيادة التهوية بين خصلات الشعر.

◆ الشامبو المناسب للشعر المناسب :

منذ سنوات قليلة، تقدمت صناعة الشامبو تقدماً هائلاً وحققت إنجازاً ضخماً، وتخلصت من كثير من عيوبها، حيث تميزت بتعدد أنواع الشامبوهات، وأصبح لكل شعر الشامبو المناسب له، والذي يوافق طبيعته، كما أصبح من الميسور وجود

أصناف يمكنها حل الكثير من مشاكل الشعر، ومقاومة الظروف المختلفة التي يتعرض لها وتضرر بسلامته .

والواقع أن الإفراط في استخدام الشامبو قد يكون له مساوئه ومخاطره، والرأي الأمثل في هذا الموضوع هو غسل الشعر بالشامبو كلما كان متسخاً، أي بمعنى غسل الشعر كل حوالي ٣ - ٤ أيام وذلك بالنسبة للشعر الدهني، أما بالنسبة للشعر الجاف أو العادي فيكفي غسله مرة واحدة كل حوالي ٦ - ٨ أيام .

كما يجب اختيار الشامبو وفقاً للحالة العامة للشعر، وأحياناً ما تظهر الحاجة لتغيير نوع الشامبو بسبب حدوث تغيرات جوهرية في حالة الشعر تستلزم البحث عن نوعية أخرى.

وفي النهاية فإن طريقة استخدام الشامبو لا تقل أهمية عن التوفيق في اختيار نوعية الشامبو المناسبة، فبصفة عامة يجب مراعاة الالتزام بالإرشادات المكتوبة على زجاجة الشامبو، واستخدام كمية مناسبة تكون قليلة في حالة الشعر القصير والعكس صحيح في حالة الشعر الطويل .

ويجب أن تعامل شعرك برفق وهدوء عند غسله بالشامبو حيث يجب وضعه على أطراف الأصابع وتوزيع المستحضر على جميع أجزاء فروة الرأس، وبالنسبة للشعر الطويل يجب الحرص على انسياب الشامبو على طول امتداد الشعر من أعلى إلى أسفل، ويمكن استخدام المشط لضمان حسن التوزيع على جميع أجزاء الشعر .

♦ انتبهي لدرجة حرارة الماء عند غسل شعرك ،

يجب المحافظة على بقاء درجة حرارة الماء في الحدود المتوسطة لأن الماء الساخن يتلف فروة الرأس وله آثار وخيمة. ويجب الاعتناء بالغسل الجيد والتخلص الكامل من جميع آثار الشامبو المختلط بالأوساخ.

كما يفضل التدرج في حرارة الماء المستخدم بحيث تبدأ عملية الغسيل لشطف الشامبو باستخدام ماء فاتر مع التدرج لحين الشطف النهائي بماء بارد، ويستخدم بعد الغسل منشفة ناعمة لتجفيف الشعر، ولا ضرورة لاستخدام العنف في ذلك بل جففي شعرك برفق وهدوء .

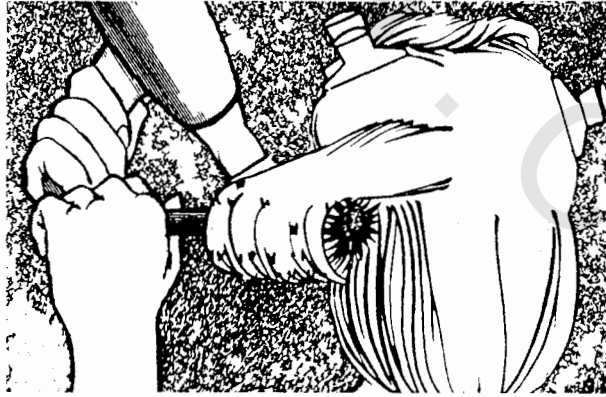
السيشوار (مجفف الشعر) ،

استعمليه بحذر وإلا ،



بعد غسل الشعر يمكن الاكتفاء بتجفيفه بمنشفة دافئة، وعندما يكون الجو في الخارج مناسباً ولطيفاً، وكذلك في الحالات التي يكون فيها الشعر قصيراً أو متوسطاً يفضل ترك الشعر ليجف على مهل في هواء الحجرة العادي، ومن الضروري عندئذ تمرير اليد والمشط بالتتابع .

وإذا كان من الضروري استخدام مجفف الشعر أو السيشوار فإنه يجب الحرص على أن تظل درجة حرارته متوسطة لأن الحرارة الزائدة تؤدي لجفاف الشعر وتقصفه، كما يجب أن يستخدم من على بعد حوالي ٢٠ سم، ولحماية فروة الرأس، احترسي من لفحات الهواء الساخن القوية الصادرة من السيشوار، ويفضل أن يكون الجهاز مزوداً بجهاز لتنظيم درجة الحرارة بحيث يمكنك التغيير في درجة الحرارة تبعاً لكثافة الشعر الذي لا يمكن أن يكون بنفس الكثافة على امتداد الرأس، أما عند استخدام أنواع أخرى من السيشوار تخلو من أجهزة ضبط الحرارة فإنه يجب في هذه الحالة الاكتفاء باستخدام أقل درجة حرارة (٥٠٠ وات تقريباً) حتى لا يتعرض شعرك للجفاف، واحرصي كذلك على توزيع الحرارة بدون نفخ هواء قوي يتخلل خصلات الشعر.



يستخدم السيشوار من على بعد ٢٠ سم تقريباً
مع مراعاة عدم توجيه الهواء الساخن مباشرة لفروة الرأس .

قشر الشعر،

كيف تتخلصين منه ؟



قشر الشعر، من المشاكل واسعة الانتشار، وهو يرتبط بزيادة إفراز الدهون بفروة الرأس لزيادة نشاط الغدة الدهنية الموجودة بها، حيث تُكون هذه الدهون الزائدة هذه القشور المألوفة التي نراها على فروة الرأس وأعواد الشعر .

وهذا النشاط الزائد قد لا يكون له سبب، أي يتعلق بطبيعة تكوين الجسم، أو قد يرجع إلى الحالة الهرمونية للجسم مثلما يزداد نشاط الغدد الدهنية خلال فترة البلوغ والمراهقة للتغير الهرموني خلال هذه الفترة، والذي من علاماته كذلك إصابة الفتي أو الفتاة بحب الشباب لزيادة إفراز الدهون بجلد الوجه، كما أن هناك عوامل تساعد على الإصابة بقشر الشعر مثل الإفراط في تناول الأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والمشروبات الساخنة جدًا حيث تؤدي لزيادة توارد الدم للغدد الدهنية، وبالتالي إلى زيادة نشاطها في إفراز الدهون .

ويلاحظ كذلك أن الحالة النفسية لها دور في هذا الموضوع حيث تزيد مشكلة قشر الشعر مع القلق والتوتر والعصبية، بينما تنحصر المشكلة مع الاستقرار النفسي. وفي الحالات الشديدة قد تتعرض فروة الرأس، بسبب زيادة إفراز الدهون، لالتهاب جلدي أو ما يسمى إكزيما دهنية، وتظهر فروة الرأس في هذه الحالة مغطاة بقشور سمكية كبيرة مع الإحساس بحرقان ورغبة في حك المنطقة المصابة .

♦ العلاج :

يجب تجنب الأسباب التي تزيد من قشر الشعر، كما سبق التوضيح. ويراعى عدم كثرة غسل الشعر بالماء الساخن، ويراعى كذلك تناول غذاء، أو مجموعة فيتامينات غنية بفيتامين "ب" المركب، وفيتامين "د"، وفيتامين "هـ" كما يراعى الإقلال من السكر الأبيض، ويفضل استبداله بعسل النحل .

◆ لا تتلفي شعرك بيديك !

هناك أنواع مختلفة من الشامبو أو المستحلب للتخلص من قشر الشعر، وتعطي عادة نتائج جيدة . ويجب أن تستخدم هذه المستحضرات وفقاً للإرشادات المرفقة مع كل نوع، وبصفة عامة ينصح بعمل تدليك بالمستحضر لفروة الرأس لمدة لا تقل عن ٥ دقائق، ثم يشطف الشعر وفروة الرأس بالماء الفاتر، ويكرر ذلك أسبوعياً.

◆ الخل، مضاد طبيعي لقشر الشعر :

تضاف ملعقتان من الخل إلى فنجان ماء دافئ، ويستخدم هذا المحلول في غسل فروة الرأس والشعر، ويجب أن يبقى على الرأس ليلة كاملة، ثم يغسل الشعر في صباح اليوم التالي، ويفضل أن يكون ذلك باستخدام شامبو يحتوي على البيض .

◆ الحصابان :

تضاف ملعقتان من عُشب الحصابان (من عند العطار) إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة، ويستخدم هذا المنقوع (الشاي) في عمل تدليك لفروة الرأس.

ما سرّ الشكوى من تقصّف الشعر؟



تقصّف الشعر معناه انكسار أعواده بشكل ملحوظ، وهو من الشكاوي الشائعة بين الفتيات، وسببها الغالب هو الإساءة للشعر .

فيحدث التقصّف بسبب جفاف الشعر مما يسهّل انكساره، وهذا الجفاف ينشأ عادة بسبب تعرض الشعر للكيماويات سواء من خلال صبغات الشعر أو عمل البرمانت أو غير ذلك، أو بسبب كثرة تعرض الشعر للسخونة مثل استعمال السيشوار، أو عمل الرولو الساخن، أو كثرة تعرض الشعر لحرارة الشمس . ولا شك في أن نظام التغذية له دور في ذلك، فسوء أو نقص التغذية يؤدي لضعف الشعر مما يزيد فرصته للتقصّف .

وعلاج تقصف الشعر يكون بعلاج حالة الجفاف بتجنب أسبابه، وعمل حمامات الزيت وغيرها من وسائل العناية التي تعيد للشعر حيويته. كما يجب الاهتمام بتغذية الشعر، ويكون ذلك بالاهتمام بتغذية الجسم نفسه أكثر من الاعتماد على الوسائل الموضعية المغذية للشعر والتي لا تنفع عادة، وكذلك علاج أي حالة ضعف أو فقر دم بالفيتامينات اللازمة .

قمل الشعر

(عفوا يا سيدتي، فهذه من المشاكل الشائعة)

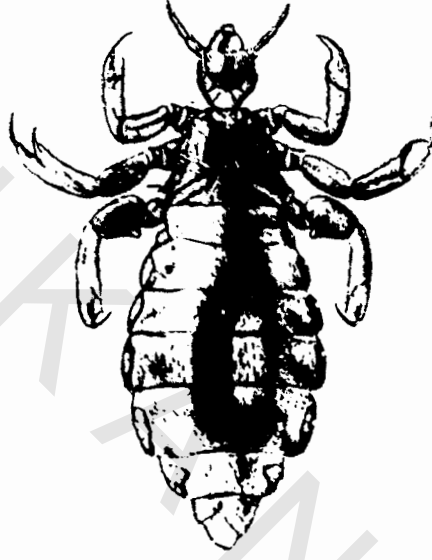


القمل.. هي حشرة من نوع القراد تتطفل على الجلد، وتتغذى بامتصاص الدم، وتضع بيضاً صغيراً يميل إلى اللون الرمادي يبلغ طوله ١ ملم.. توجد ثلاثة أنواع من القمل، قمل الرأس، قمل العانة، قمل الجسم، كيف يمكنك التمييز بين بيض القمل وبين قشر الرأس؟ الواقع أن قشر الرأس يتساقط بكل سهولة بمجرد هز الشعر أو عند هرش جلد الرأس بخفة أما بيض القمل فيلتصق بالشعر ويصعب التخلص منه.

تتناقص احتمالات الإصابة بقمل الجسم عند الأشخاص الذين اعتادوا نظافة أجسامهم، عند ظهور الإصابة بقمل الجسم أو العانة، ينصح بإعادة فحص كل الأشخاص المخالطين للشخص المصاب، على أن يتم علاج جميع المصابين، في وقت واحد وذلك باستخدام المساحيق المنتشرة لدى الصيدليات المحتوية على مادة الـ D.D.T أو أي مستحضرات أخرى. تتم عملية العلاج برش المسحوق في أول الليل ويترك على مكان الإصابة طوال الليل، وتكرر هذه العملية لمدة ٨ أيام متتالية، في حالة قمل الرأس ينصح بغسل الرأس بالماء والصابون، أو باستخدام شامبو على أن يكون ذلك صباح يوم الجمعة (يوم الإجازة) ثم الشطف بالماء الساخن المضاف إليه خل حتى يسهل التخلص من البيض، ثم يمشط الشعر باستخدام مشط ذي أسنان رفيعة حادة متلاصقة (فلاية) .

♦ يلزم زيارة الطبيب في الحالات التالية :

عند ملاحظة وجود عفونة في الجلد ناتجة من شدة الهرش والحكة.
عند حدوث الإصابة لطفل يقل عمره عن عامين (هناك احتمال حدوث تسمم
للأطفال الصغار نتيجة سوء الاستعمال للمستحضرات الطبية) .



وفي كل الحالات، يلزم تطهير جميع الملابس (خاصة أغطية الرأس وأغطية السرير،
الفوط، المناشف، ويكون التطهير إما بوضعها في ماء مغلي لأقصى مدة ممكنة، أو
يكون بوضع بودرة D.D.T أو أي مستحضر آخر، وفي هذه الحالة يلزم ترك المسحوق
لمدة ١٢ ساعة على الأقل قبل إزالته .

الطرق المختلفة للعناية بالشعر



المظهر العام	أسبابه	أخطاء يجب عدم الوقوع فيها	العلاج
الشعر الدهني	١ - الإرهاق . ٢ - الإفراط بتناول مواد غنية بالدهون الحيوانية. ٣ - حدوث مشاكل في العمليات الحيوية بالجسم "الأبيض".	١ - استخدام شامبو منظف قوي مع تكرار الغسيل مما يزيد من إنتاج الغدد الدهنية. ٢ - استخدام مستحضرات علاجية غنية بزيوت التغذية. ٣ - الاستمرار المتكرر للفرشاة بقوة بغرض التخلص من قشور الرأس .	١ - شعر ثقيل، مختنق بكميات كبيرة من الدهن . ٢ - تسريع الاتساخ . ٣ - يكون أحياناً مصحوباً بقشور الرأس.
الشعر الجاف	١ - استعمال شامبو منظف قوي . ٢ - إجراء عمليات كيماوية كثيرة كالصبغات ومستحضرات تثبيت الشعر . ٣ - استخدام مكواة الشعر أو تجفيف الشعر بقوة تأثير الشمس وماء البحر .	١ - الاستعمال الخاطئ للشامبو أو الصابون. ٢ - استخدام مستحضرات تثبيت الشعر بكثرة. ٣ - استخدام صبغات كيماوية بغرض إعطاء البريق للشعر . ٤ - استخدام لوسيون ضد قشر الرأس ذي قاعدة كحولية .	١ - استخدام شامبو مناسب . ٢ - تقوية الشعر بحمامات زيت نباتية. ٣ - عند الحاجة لإعادة الصبغة يفضل استخدام صبغات نباتية لتقوية جلد الرأس. ٤ - إعادة التوازن لنظام التغذية مع زيادة كمية الدهون .

العلاج	أخطاء يجب عدم الوقوع فيها	أسبابه	المظهر العام	
١ - يفضل تخفيف الشعر في الهواء الطلق. ٢ - قص أطراف الشعر مرة كل شهر. ٣ - استخدام الحناء الطبيعية، زيوت نباتية، كريمات معالجة. ٤ - استشارة الطبيب في الحالات التي ترجع فيها الإصابة إلى عوامل داخلية .	١ - الاحتفاظ بالشعر طويلا. ٢ - ربط الشعر على شكل (تسريحة ذيل الحصان) أو تسريحة الشنيون مع استخدام رباط بلاستيك .	١ - الاستخدام المتكرر بقوة للفرشاة ولمستحضرات تثبيت الشعر والصبغات . ٢ - محاولة فرد الشعر في أوقات غير مناسبة. ٣ - استخدام مكواة الشعر . ٤ - حدوث اضطرابات في العمليات الحيوية. ٥ - تأثير ماء البحر والشمس، التعب، الولادة، العمليات الجراحية.	١ - شعر سهل التقصف. ٢ - شقوق . ٣ - تساقط الشعر . بمعدل يفوق المعدل العادي .	شعر سهل التقصف

