

## افهم أسرار وخفايا شعرك !!



طبقات الجلد

تعلم أن شعرك ينبت من جلدك .. وإذا نظرت إلى جلدك فهو يتركب من : ثلاث طبقات رئيسية :

■ الطبقة الخارجية وتسمى «طبقة البشرة» ، ويبلغ سمكها في المتوسط ٠,٢ مم .

■ الطبقة الوسطى وتسمى "طبقة الأدمة" وهي أسمك الطبقات الثلاث فسمكها يصل إلى ٢ مم .. وتحتوى هذه الطبقة على :

❖ أوعية دموية تغذى الجلد والشعر .

❖ أوعية ليمفاوية . ❖ أعصاب .

■ الطبقة الداخلية وتسمى «طبقة تحت الأدمة» وتتألف من مجموعة الخلايا الدهنية ، ولذا يطلق عليها أحيانا الطبقة الدهنية .

● وهناك ما يعرف بملحقات الجلد ، وهي الغدد الدهنية ، وجراب

الشعر الذى يحتوى على الجزء السفلى للشعر ، والغدد العرقية والأظافر.. وتظهر هذه الملحقات واضحة فى الدسم .

### - وماذا عن الشعر؟

الشعر يتكون من جزأين :

■ جزء نراه بأعيننا فوق سطح الجلد يسمى «الساق»

■ وجزء لا نراه ، مزروع تحت الجلد يسمى «الجذر»

وإذا دققنا النظر إلى الرسم التالى نجد أن هناك جزءاً عميقاً من جذر الشعرة يشبه البصلة ، ولذا يسمى بصيلة الشعرة .

وإذا أردنا أن نرى بصيلة الشعر بأعيننا ، علينا بنزع شعرة بقوة من الرأس ، فنرى فى مؤخرة الشعرة جزءاً أبيض صغيراً مقعراً .. هذه هى بصيلة الشعر .

### - وما أهمية هذه البصيلة؟

البصيلة كما ذكرنا هى الجزء الأسفل من الشعرة ، تحت سطح الجلد وهى الجزء الوحيد الحى فى الشعرة ، وكذلك هى المسئولة عن تكوين أجزاء الشعرة من خلال خلايا متميزة .



أجزاء الشعرة

وتتصل البصيلة بطبقة الأدمة بالجلد من خلال مكان يسمى الحلمة ، وعن طريق هذه الحلمة ، وما يصل إليها من شعيرات دموية ، فإن الشعر يستقبل غذاءه .

### - ما المقصود "بجرباب الشعرة"؟

هو جزء متحور ، من طبقات الجلد .. يشبه الجراب ، ومن هنا جاء الاسم .

وهذا الجراب يحيط بالجزء العميق للشعرة كما يظهر بالرسم ، وفي قاعدة هذا الجراب يوجد ما يعرف بالحلمة papillae ، وهي مجموعة من الخلايا النشطة سريعة الانقسام ، تتطور وتتحوّر إلى خلايا وقرنية، تتمثل كل خلية منها اللبنة الأساسية التي تكون الشعرة .

وهذه الحلمة هي التي تنقل الغذاء من الدم إلى جذر الشعرة «بصيلة الشعر» .

## مراحل صناعة ونمو الشعرة



### - كيف يتم صناعة الشعرة؟

يمر تصنيع الشعرة بثلاث مراحل .. وتستغرق هذه المراحل ما يربو على ألف يوم .

■ **المرحلة الأولى** : مرحلة إنتاج ونمو الشعر وتبلغ هذه المرحلة ما يقرب من ألف يوم .

■ **المرحلة الثانية** : مرحلة الراحة والاستقرار وتبلغ مائة يوم .

■ المرحلة الأخيرة: مرحلة السقوط والإعداد لنمو شعرة جديدة ، ولا تزيد هذه المرحلة على أسبوعين .

- هل يمر جميع شعر الجسم بهذه المراحل الثلاثة فى نفس الوقت ؟

لو حدث ذلك لوجدنا أن جسم الإنسان فى مرحلة السقوط بدون شعر نهائى .

ولكن ما يحدث أن الشعر لا ينمو جميعه فى نفس الوقت ، ففى الوقت الذى تكون فيه مجموعة من بصيلات الشعر فى مرحلة الإنتاج والنمو ، تكون هناك مجموعة أخرى فى حالة استقرار وكمون ، ومجموعة ثالثة فى حالة تساقط ورحيل .

وهذه المراحل الثلاثة تكون فى وضع متوازن فى الأحوال العادية .

ولما كانت مرحلة النمو طويلة (ما يقرب من ١٠٠٠ يوم) ، لذا نجد أن ما يقرب من ٨٥ ٪ من شعر الرأس فى مرحلة نمو والباقى ١٤ ٪ يمر بمرحلة سكون واستقرار ، و ١ ٪ فقط يمر بمرحلة السقوط .

- هل يمكننى أن أعرف إذا كانت الشعرة فى مرحلة نمو أو سكون ؟

بمعنى آخر: هل يمكننى التعرف على المرحلة التى تمر بها الشعرة ؟

يمكنك أن تعرف ذلك إذا نزعت الشعرة بقوة ، وتتنظر إلى «بصيلة الشعر» .. فإذا ظهرت سميكة وملونة فهى فى مرحلة نمو . أما إذا ظهرت رفيعة وغير ملونة فهى إذن فى مرحلة سكون .

- ما إجمالى عدد شعر الإنسان ؟

يوجد فى جلد الإنسان ما يقرب من ٥ ملايين جراب للشعر منها مائة ألف فى فروة الرأس فقط .

أى أن فروة الرأس تحتوى على ما يقرب من ١٠٠,٠٠٠ شعرة مع العلم أن الإنسان مع تقدم العمر يفقد عدداً من جريبات الشعر ، أى يقل عدد الشعر الإجمالى مع التقدم فى العمر .

### - هل معدلات نمو الشعر تختلف من شخص لآخر؟

نعم .. هناك اختلافات كبيرة بين الأشخاص فى معدلات نمو الشعر عندهم ، ففى حين نرى أشخاصا لديهم زيادة كبيرة فى معدلات النمو نجد آخرين يعانون من نقص ملحوظ فى نمو شعرهم .

كما أن معدلات نمو الشعر تختلف فى الشخص نفسه من منطقة لأخرى ، فشعر الفخذ مثلاً فى الإناث ينمو بمعدل ٢١ مم يومياً ، بينما يتعدى معدل شعر رأسهم عن ٤٥ مم يومياً .

كما يختلف معدلات نمو الشعر فى الشخص الواحد خلال مراحل حياته السنية ، فيزداد المعدل عند الأطفال عنه فى البالغين .

وكذلك يختلف معدل النمو بين الرجال والإناث ، فيبلغ معدل نمو شعر الرأس لدى الإناث حوالى ٤٥ مم يومياً، ولكنه لا يتعدى ٤٤ مم عند الذكور.

ويقل معدل نمو شعر الجسم فى الإناث عنه فى الذكور .

### - هل حلق الشعر بالموسى أو قصه بشكل مستمر ، يزيد من معدلات نموه؟

حلق الشعر بالموسى ، أو قصه بانتظام لا يؤثر على معدلات نموه كما يعتقد كثير من الناس .

وكل ما يفعله القصد أنه يزِيل الجزء الميت من الشعرة ، والذي ليس له أى علاقة بالنمو ، ولكنه قد يساعد فى التخلص من أكبر أجزاء الشعر ضعفاً ، وهى الأطراف .

### - هل تدليك فروة الرأس يساعد فى نمو الشعر؟

التدليك الخفيف لفروة الرأس باليد ، أو بالفرشاة ، ينشط الدورة الدموية فى الفروة ، ومن ثم يزيد الدم المتدفق لبصيلات الشعر ، فينشط البصيلات ، ويساعد إلى حد كبير على التغذية ونمو الشعر بشكل جيد مع العلم أن : التدليك العنيف ، قد يأتى بنتائج عكسية على بصيلات الشعر ، وتكون محصلته النهائية سقوط الشعر .

### - هل هناك دور للهرمونات فى نمو الشعر؟

نعم .. للهرمونات دور هام وأساسى فى نمو الشعر ، والشعر يتأثر بالهرمونات بالإيجاب أو السلب .  
وهذا ما سوف نتحدث عنه بالتفصيل عند عرضنا لمشكلة سقوط الشعر .

### - هل التغذية الجيدة تساعد فى نمو الشعر بشكل طبيعى؟

مما لا شك فيه ، أن سوء التغذية ، وإهمال تناول بعض العناصر الغذائية المهمة له تأثير سلبى على مراحل إنتاج الشعر ، وخاصة مرحلة النمو .

ولعلنا نلاحظ ، أن المتبعين لنظم غذائية قاسية ، غالباً ما يتعرضون لمشاكل فى نمو الشعر ، ويشكون عادة من تساقط الشعر .

## ولشعر أنواع



### ما المقصود بالشعر الدهنى والشعر الجاف ؟

حسب الإفرازات الدهنية التى تفرزها الغدد الدهنية الموجودة بالجلد يقسم الشعر إلى ثلاثة أنواع رئيسة :

#### أولاً الشعر الدهنى :

وفى هذا النوع ، تكون إفرازات الدهون من الغدد الدهنية أكثر من الطبيعى .

ويظهر الشعر الدهنى ناعم الملمس ، لامعاً ، عليه طبقة زيتية رقيقة .

#### ثانياً الشعر الجاف :

وهذا النوع عكس النوع الأول ، فتقل الإفرازات الدهنية فيه بشكل ملحوظ .. وهنا يظهر الشعر جافاً ، خشن الملمس ، وقد يرجع الشعر الجاف إلى سوء التعامل معه ، ككثرة تعريضه للسشوار الساخن ، أو للصبغات الكيمايائية ، أو نتيجة لغسله بشكل مستمر بالماء الساخن .

#### ثالثاً الشعر العادى :

وهو نوع وسط بين الشعر الدهنى والشعر الجاف .

■ وفى الحقيقة أن هذا التقسيم فى غاية الأهمية ، وينبغى لكل فرد معرفتها جيداً ، ومعرفة نوع شعره ، هل هو دهنى أم جاف أم عادى ؟ فكل نوع من هذه الأنواع له رعايته الخاصة المختلفة عن الآخر .

## الشعر الناعم والخشن



- تسأل كثير من الفتيات لماذا شعري خشن ، فى حين أن شعري ناعم ؟

دعيني فى البداية أحدثك عن تركيب الشعرة نفسها :

فالشعرة تتركب من ثلاث طبقات :

(١) الطبقة الخارجية : وتسمى الطبقة القشرية .

وهى تتألف من عدة قشور مترابطة ، وقريبة جداً بعضها من بعض .

(٢) الطبقة الوسطى : اللحاء cortex .

وهى عبارة عن مجموعة من الألياف المترابطة ، وبدورها تعطى الشعر قوته ومتانته .

كما تحتوى هذه الطبقة فى العادة على صبغة الميلانين التى تحدد لون الشعر .

(٣) الطبقة الداخلية Medula وتسمى «لب الشعرة» أو النخاع .

أعود لأجيب عن السبب وراء الشعر الناعم والخشن .. هذا الأمر غالباً يعود إلى عوامل وراثية تحدد ترتيب ، وتنظيم الطبقة الخارجية للشعرة ، فعندما تكون قشورها مترابطة بشكل منتظم ، ومتناسق فإن الشعر يكون ناعماً .

أما إذا كانت قشورها مرتبة بشكل غير منتظم فإن الشعر يصبح خشناً .

- إذن العوامل الوراثية هي السبب الرئيسى وراء الشعر الخشن والشعر الناعم ، فكما أن هناك أشخاصاً عيونهم زرقاء وآخرين عيونهم سمراء ، فهناك أشخاص شعرهم ناعم وآخرون شعرهم خشن .

- وأحب أن أوضح سبباً آخر وراء الشعر الخشن ، غير العوامل الوراثية، وهو سوء التعامل مع الشعر .

فهناك أشخاص يولدون بشعر ناعم ولكن مع الاستعمال المتكرر للسشوار الساخن ، والصبغات الكيميائية ، ... تتأثر الطبقة الخارجية للشعر ، ويحدث خلل فى انتظام وتناسق قشورها فيصبح الشعر خشناً رديئاً .

