

تساقط الشعر.. 4 أسباب للإصابة و 5 طرق للعلاج



تهتم المرأة بشعرها فهو تاج يزين رأسها، ويضيف لمسة جمال إلى شكلها، فكلما كان مظهر الشعر صحياً وقوياً وكثيفاً وناعماً، زادت ثقة المرأة بنفسها، ولذلك تعد مشكلة تساقط الشعر الذي يصيب بعض السيدات كارثة كبيرة بالنسبة لهن، وتصاب المرأة بنوع من اليأس وتظن أن هذه المشكلة ليس لها حل، ولكن لا توجد مشكلة صحية إلا ويمكن معالجتها والبحث عن كثير من الحلول، فكما وجد الداء وجد أيضاً الدواء، فقبل أن تخوضي في متاهات النصائح الشعبية والطرق المنزلية في محاولات مضنية لوقف تساقط الشعر، لا بد أولاً أن تتعرفي إلى الأسباب التي جعلت شعرك يتساقط لتتفادي هذه الأمور، فبعض الدراسات أثبتت أن حالات القلق والتوتر والضغوط النفسية لها دور كبير في تساقط الشعر، وأيضاً التلوث الشديد المحيط بنا من كل جانب، وبعض الأمراض والمواد الكيماوية، وأيضاً تناول بعض الأدوية كلها عوامل ومسببات لتساقط الشعر.

إذا كنت تعانيين مشكلة تساقط الشعر، حاولي أن تتعرفي إلى تاريخ العائلة الصحي، فمن الممكن أن يكون السبب عوامل وراثية، حيث من المرجح أن هذه المشكلة تعرضت لها الأم أو الجدة أو أحد الأقارب من ناحية الأب مثل العمات، ويكون لهن نفس كثافة الشعر الخفيف، وهناك أيضاً بعض الأمراض الجلدية التي تسبب تساقط الشعر، مثل التهاب الجلد والصدفية، ومرض الثعلبية الذي انتشر بشكل كبير في السنوات الأخيرة لدى الرجال والنساء في جميع دول العالم، ولا يشترط العمر لحدوث هذه المشكلة، فمن الممكن أن يظهر تساقط الشعر في سن صغيرة أو في سن المراهقة، ويحدث نوع من فقدان بصيلات الشعر القوية والطويلة، وتتكون بدلاً منها بصيلة أصغر في الحجم، ما يجعل الشعر رقيقاً وضعيفاً وأقل سمكاً من الشعر المتساقط، ويستمر هذا الوضع حتى يصل إلى مرحلة تعجز فيها الشعرة عن النمو الطبيعي والجذاب.

ملاحظة بعض الأعراض

ومن الضروري للنساء معرفة ما إذا كان الشعر يتساقط بصورة كبيرة وغير طبيعية، ما يجعل الأمر مقلقاً ومزعجاً،

ويجب الانتباه وسرعة التصرف، لكي نتجنب وصول الموضوع إلى مشكلة ضخمة تصعب معالجتها بسهولة، فكلما كان الأمر في البداية، كان من السهل تدارك المشكلة بسرعة، وفي هذه الحالة من الضروري ملاحظة أشياء صغيرة، سوف تساعدك على الكشف عن نوع المشكلة ببساطة، ومنها عندما ترى المرأة كمية كبيرة على غير المعتاد من شعرها فوق الوسادة بعد الاستيقاظ من النوم، أو تساقط أكثر من 110 شعرات أثناء تمشيط الشعر بعد الاستحمام، فمن المعروف حدوث ظاهرة سقوط الشعر طبيعياً أثناء الاغتسال، ولكن إذا زاد على المقدار الطبيعي فهناك مشكلة حقيقية، ولكن هذا لا يمنع المرأة من استمرارية تنظيف شعرها، لأن التساقط سوف يحدث دون استحمام أيضاً، فقط يجب تجنب استخدام الشامبو في كل غسلة، وينصح بعض الخبراء بأن يغسل الشعر مرتين في الأسبوع؛ لأن فروة الرأس تفرز مادة زيتية تغذي الشعر وتقويه وتقلل من تساقطه.

الحمل والرضاعة

وهناك طريقة أخرى لملاحظة مشكلة سقوط الشعر، وهي تمشيط الشعر للخلف مع شدة، فإذا لاحظت المرأة تراجع خط الجبهة أو ترقق الشعر في هذه المنطقة، أو ظهور الصلع ووصوله إلى وسط فروة الرأس، فهذا يدل على وجود مشكلة التساقط، ومن الأفضل مراجعة الطبيب المتخصص وإجراء بعض الفحوصات والتحليل، لمعرفة سبب هذه الأزمة، والتي قد تكشف عن أسباب تساقط الشعر، وسوف يخبرك الطبيب بأن السبب هي العوامل الوراثية أو فقدان الدم لعناصر هامة مثل الحديد، وهي ما يعرف بالأنيميا، أو وجود خلل في الغدة الدرقية، وأحياناً يكون بسبب بعض أمراض المناعة، ولكن ليس من الضروري أن يكون تساقط الشعر نتيجة الأمراض التي ذكرناها، فهناك أيضاً أسباب عارضة، مثل الحمل والرضاعة والضغط النفسية والتوتر والقلق، وهي عوامل تساعد على سقوط الشعر.

الثوم والبيض

وإذا كنت ترغبين في بعض الحلول الجيدة والسريعة التي تساعدك على إيقاف مشكلة تساقط الشعر في المنزل وباستخدام أشياء بسيطة، نقدم لك بعض الأطعمة والوصفات التي تساعد على ذلك، ومنها تناول الثوم، فهو يساعد على إنبات الشعر من جديد، لأنه غني بمادة الكبريت، كما أنه يساعد على قتل البكتيريا والفطريات، التي تنتج عن بعض الأمراض الجلدية، قومي بتقطيع الثوم إلى شرائح وعجنها، ثم دلكي فروة الرأس وافعلي ذلك مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع، ثم اغسلي الشعر جيداً بالماء والشامبو، وللتخلص من رائحته النفاذة يمكنك أيضاً خلطه مع زيت الزيتون للتخفيف من رائحته والحصول على نتائج أفضل، والطريقة الثانية هي استخدام صفار البيض المخلوط بعسل النحل وزيت الزيتون، ثم ضعيه على الشعر لمدة ساعتين أو أكثر، فالبيض يحتوي على عناصر البروتين والفوسفور والحديد والكبريت والزنك، وكل هذه العناصر يحتاج إليها الشعر لإعادة نموه ويمكنك استخدام هذا الخليط مرتين في الأسبوع.

التدليك والبصل والكرديه

التدليك وتمشيط الشعر من الأساليب المهمة التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وتوصيل الدم إلى فروة الرأس، ما يعمل على مد البصيلات بالعناصر اللازمة لنمو الشعر، فمشطي شعرك وابدئي من الخلف إلى الأمام، ثم العكس وكرري هذا من وقت لآخر، وقومي أيضاً بتدفئة بعض زيت الزيتون أو زيت جوز الهند أو اللوز والخروع ودلكي فروة الرأس جيداً وبعد فترة سوف تلاحظين الفرق، وفي البصل فوائد كثيرة للشعر، حيث يمكن استخراج عصير البصل عن طريق بشره وعصره أو من خلال هرسه في الخلاط وتصفيته، واستعملي ماء البصل في تدليك فروة الرأس، ثم اغسلي الشعر جيداً، ويمكنك أن تستخدميه مع عسل النحل، فالبصل غني بمادة الكبريت التي تساعد على إنبات الشعر، كما تعد الكركديه، سواء كانت مغلية أو منقوعة من النباتات المفيدة في كل الأحوال، فهي تساعد على نمو الشعر، وتمنع تساقطه، وتساعد أيضاً على التخلص من قشرة الرأس، وتقلل من نمو الشعر الأبيض وظهور الشيب المبكر.

الصبار والحلبة

ومن طرق وقاية الشعر من التساقط استخدام الصبار، حيث يمكن وضعه على فروة الرأس، ثم قومي بتدليكها جيداً، فهو يساعد على الترطيب إذا كنت تعانين جفاف الشعر وفروة الرأس، لأن الجفاف من العوامل التي تؤدي إلى تساقط الشعر، ويمكنك استخراج عصير الصبار بسهولة عن طريق الضغط عليه وتركه على الشعر لمدة ثلاث ساعات، ثم اشطفي الشعر جيداً، كما أن الحلبة لها نتائج جيدة، وسوف تندھشين عندما تعلمين فوائدها، فإذا كنت من اللواتي لايتناولن مشروب الحلبة فابدئي من الآن، فهي تساعد على مد الجسم بالعناصر والفيتامينات اللازمة لتغذية الشعر ووقايته من التساقط، وبالتالي وصول هذه العناصر إلى بصيلات الشعر وتساعد على إنباته ونموه بشكل ممتاز، وأيضاً شطف الشعر بماء الحلبة، سواء كانت مغلية أو منقوعة، يعمل على نموه والتخلص من القشرة، ويمكنك أيضاً استخدام معجون الحلبة، بأن تقومي بنقعها حتى الصباح ثم تطحنها واجعلي منها عجينة وضعيها على فروة الرأس لساعات، ثم اغسلي الشعر جيداً وكرري هذا في الأسبوع مرتين.

الحناء وبعض النصائح

تستخدم الحناء لمنع تساقط الشعر وإعادة كثافته، فإذا كنت ترغبين في استخدام الحناء، عليك اختيار أجود الأنواع والتأكد من خلوها من المواد الكيماوية، لأن هناك بعض الأنواع التي انتشرت في الآونة الأخيرة يقال إنها تساعد على فرد الشعر، وتكون مخلوطة بمواد ضارة بل تعمل على تساقط الشعر، ولا داعي لاستخدام مجفف الشعر كل يوم، لأنه يعمل على جفاف الشعر وفروة الرأس، ومن وقت لآخر قُصي أطراف شعرك لأنه يقلل من تساقط الشعر، واشربي الماء بكثرة لأنه يفيد الجسم والشعر ويمنع جفافه، ونظافة الشعر ضرورية في كل الحالات، ويجب عدم غسل الشعر بالماء الساخن أو البارد، ويفضل الدافئ مع تدليك فروة الرأس جيداً

!المساواة بين الجنسين

تشير الدراسات الحديثة إلى أن مشكلة تساقط الشعر تصيب الرجال والنساء بنسب متساوية، وغالبية السيدات تلاحظ هذه الظاهرة عندما تصل إلى سن 44 عاماً وتظل مستمرة إلى 65، غير أن هذه الظاهرة يمكن أن تصيب الأشخاص في كل المراحل العمرية، والشعر الطبيعي ينمو بدرجة 7 سنتيمتر في السنة، وتوضح الأبحاث أن غالبية الأشخاص يفقدون ما يقرب من 35 إلى 75 شعرة بصفة يومية بشكل طبيعي، وفي بعض الحالات التي يتم فيها غسل الشعر، يصل عدد الشعر المفقود إلى 255 شعرة، وذلك ليس مبرراً لعدم غسله، ولكن ينبغي التقليل من غسله مرات كثيرة في الأسبوع وينمو الشعر في ثلاث مراحل مختلفة، الدورة الأولى وفيها ينمو 90% من الشعر في فترة تستغرق من سنة إلى 8 سنوات، والمرحلة الثانية تمتد نحو أربعة أسابيع وفيها تنكمش بصيلات الشعر، وفي المرحلة الثالثة التي تستمر 3 شهور يكون الشعر في حالة استرخاء وراحة، وفي الطبيعي يكون غالبية الشعر في حالة نمو دائم باستثناء 12% من الشعر يكون في حالة الراحة وتستمر هذه الحالة بالتبادل مع بقية الشعر