

كيف تمنع تساقط الشعر وتتفادي حدوث الصلع؟.. أهم النصائح والمحاذير



الاثنين 10 أبريل 2023 09:21 م

تتساقط في المتوسط من 50 إلى 100 شعرة في اليوم، وهذا أمر طبيعي لا يستدعي القلق. لكن قد يكون الأمر مقلقًا ومزعجًا عندما يتساقط الشعر بغزارة، بحيث تظهر بقع صلعاء، أو يصبح الشعر أخف بشكل ملحوظ، أو تتساقط كتل من الشعر دفعة واحدة.

وفقًا لـ أنابيل كينجسلي، استشارية علم الشعر في شركة فيليب كينجسلي ببريطانيا، فإن هناك العديد من أنواع تساقط الشعر، لكن بعضها أسبابه وراثية. يحدث التساقط عادة بعد ستة إلى 12 أسبوعًا من العامل المسؤول عنه، لذلك من المهم الرجوع إلى الوراثة لتحديد السبب. ومن شبه المؤكد أن الشعر سينمو مرة أخرى بمجرد حل المشكلة الأساسية.

وأضافت، أن التقصف يحدث غالبًا بسبب الجفاف أو تلف الشعر مما يؤدي إلى ضعف وهشاشة الشعر. وأشارت إلى أن "التقصف جراء الجفاف يحدث بسبب استنفاد الرطوبة" عندما يتم اختراق طبقة بشرة الشعر من خلال المعالجة الكيميائية أو الميكانيكية، فإنها تجعل الشعر مساميًا، مما يعني أن الرطوبة قادرة على الهروب بسهولة أكبر".

ولفتت إلى أن "الشعر الصحي يكون مرئيًا، لكن الشعر الجاف سيصبح هشًا ومُقصًا". ويمكن أن يحدث تساقط الشعر عند الرجال والنساء، ولكن هناك بعض الاختلافات في كيفية حدوث ذلك.

وأوضحت خبيرة الشعر: "في الإناث يظهر هذا عادة على أنه فرق أوسع بشكل تدريجي وينتشر عبر منطقة فروة الرأس العليا. أما عند الرجال فينحسر خط الشعر حول منطقة الصدغ والتاج".

ويقول جراح زراعة الشعر الدكتور فرقان رجا: "هناك عدد من التغييرات في نمط الحياة التي يمكن تنفيذها من أجل دعم نمو الشعر الصحي بشكل أفضل والمساعدة على منع تساقط الشعر".

وإليك هذه الطرق غير الجراحية للعناية بالشعر:

1. تقليل الإجهاد

ليس من السهولة تقليل مشاعر التوتر والقلق، لكن إذا لاحظت مشاكل في شعرك، فقد تكون هي السبب، لأن التوتر يرفع مستويات الأندروجين (الهرمونات الجنسية الذكرية) التي يمكن أن ترتبط بتساقط الشعر.

وفقًا للدكتور رجا: "بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يؤدي التوتر إلى ظهور عدد من المشكلات الأخرى مثل قشرة الرأس ويمكن أن يتسبب في تغييرات في عادات الأكل والتي بدورها يمكن أن تؤثر على الشعر".

وتابع: "لقد ثبت أن الحفاظ على توازن جيد بين معادن الزنك والمغنيسيوم يساعد في السيطرة على القلق والتوتر".

ويتوافر الزنك في المحار واللحوم الحمراء، بينما يوجد المغنيسيوم في الحبوب الكاملة والخضروات الورقية الداكنة والبقوليات.

كما أن ممارسة الرياضة والتأمل وكذلك النوم الكافي مهمان أيضًا لتخفيف التوتر.

2. العلاج الكيميائي

يعتبر تساقط الشعر أحد الآثار الجانبية المعروفة لبعض أنواع العلاج الكيميائي.

وفقًا للدكتور رجا: "على الرغم من أنه من الآثار الجانبية النادرة نسبيًا لمعظم أنواع الأدوية الأخرى، إلا أن بعض الأدوية الموصوفة مثل مميعات الدم ومضادات الاكتئاب وحاصرات بيتا، بالإضافة إلى بعض الأدوية المرتبطة بالهرمونات يمكن أن تسبب تساقط الشعر".

3. تناول الكحول

يمكن أن يؤدي الكحول إلى الجفاف الذي يؤدي بدوره إلى جفاف بصيلات الشعر.

على مدى فترات طويلة من الوقت، يمكن أن يؤدي ذلك أيضًا إلى رفع مستويات الحمض في الجسم والتأثير على امتصاص البروتين.

يمكن أن يكون لهذا تأثير سلبي على بصيلات الشعر وصحة الشعر، مما يؤدي إلى ترقق الشعر وتساقطه، وفق الدكتور رجا

4. نقص الفيتامينات

"نقص الفيتامينات، يمكن أن يؤثر انخفاض عدد فيتامين ب 12 على صحة خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأكسجين إلى أنسجتك، في حين أن نقص الحديد - أو فقر الدم- يعني أن الجسم لا ينتج ما يكفي من البروتين الأساسي لخلايا الشعر"، وفقاً للدكتور رجا

ويوجد فيتامين ب 12 في اللحوم والبيض والجبن، بينما يوجد الحديد في اللحوم الحمراء والفاصوليا والفواكه المجففة

ويضيف الدكتور رجا أن فيتامين أ والبيوتين (فيتامين ب 7) مهمان أيضاً للنمو: "يساعد فيتامين أ أيضاً على إنتاج مادة دهنية تسمى الزهم الذي يساعد على الاحتفاظ بالرطوبة في فروة الرأس والحفاظ على صحة الشعر".

وهناك فيتامين د الذي يساعد على تحفيز بصيلات الشعر الجديدة والقديمة وتظهر الأبحاث أن نقص فيتامين (د) في الجسم يمكن أن يؤدي إلى تساقط الشعر

قم بزيادة مستويات البيوتين عن طريق تناول البطاطا الحلوة والفطر والبروكلي ويحتوي الجزر والقرع والسبانخ واللفت على نسبة عالية من البيتا كاروتين، والذي يتحول إلى فيتامين أ

فيما أوصى الدكتور رجا بتناول الأسماك الزيتية والمأكولات البحرية وصفار البيض لدعم فيتامين د

إذا كنت تشعر أنك تفتقر إلى الفيتامينات والمعادن الأساسية، يمكن أن تساعدك مكملات الفيتامينات

5. التغيرات الهرمونية

التغيرات الهرمونية التي يمكن أن تحدث في مراحل مختلفة من حياة المرأة، على سبيل المثال أثناء الحمل وانقطاع الطمث، يمكن أن تؤثر على نمو الشعر مما يؤدي إلى ترقق الشعر وبقع الصلع

يقول الدكتور رجا: "يمكن أن يعاني الرجال أيضاً من تغيرات هرمونية يمكن أن تكون مسؤولة عن تساقط الشعر".

6. استخدام المنتجات الموضعية

هناك بعض الأدوية التي يمكن أن تساعد في علاج تساقط الشعر والصلع، بما في ذلك فيناسترايد ومينوكسيديل

"فيناسترايد هو دواء يستخدم لعلاج تساقط الشعر عند الرجال وحالات البروستاتا لدى الرجال".

يوضح الدكتور رجا: "لقد تم تناوله بشكل تقليدي عن طريق الفم، ولكنه الآن يستخدم موضعياً في صورة سائلة ويتم تطبيقه مباشرة على فروة الرأس".

"يعمل فيناسترايد عن طريق مواجهة تأثيرات DHT وهو شكل محطم من هرمون التستوستيرون الذي يمكن أن يؤثر على بصيلات حساسة، مما يؤدي إلى تقلصها وتساقطها في النهاية".

"يمكن للفيناسترايد أيضاً أن يحفز إعادة النمو في مناطق ترقق البشرة".

بالنسبة للنساء، تم إثبات أن غسول الشعر الذي يحتوي على المينوكسيديل يساعد في إبطاء الصلع أو إيقافه

لمطالعة الموضوع من مصدره ([اضغط هنا](#)).