

تساقط الشعر متى تلزم استشارة الطبيب؟



الخميس 20 سبتمبر 2018 09:09 م

قالت الخبيرة الألمانية أوتة زيمان هارمس: إن تساقط الشعر يعد في الغالب أمرا طبيعيا وجزءا من دورة نموه؛ فمن الطبيعي فقدان ما يتراوح بين 100 و200 خصلة شعر يوميا

وأضافت طبيبة الأمراض الجلدية أنه في حال سقوط كمية أكبر من ذلك على نحو مفاجئ، ينبغي مراجعة ما إذا كان المرء قد تعرض لإصابة بعدوى كالإنفلونزا مثلا أو أجرى عملية جراحية خلال آخر ثلاثة أشهر

وأشارت إلى أن الشعر يعيد في هذه الحالات مزامنة دورة نموه؛ ما يؤدي إلى سقوط الكثير منه دفعة واحدة بعد مرور نحو ثلاثة أشهر

وإذا لم يرجع تساقط الشعر إلى أحد هذه الأسباب، فينبغي حينئذ استشارة الطبيب؛ نظرا لأن التساقط قد يشير حينئذ إلى نقص الحديد بالجسم أو خلل وظيفي في الغدة الدرقية، إلى جانب العوامل الوراثية، وفي هذه الحالات يجب علاج السبب كي يتوقف تساقط الشعر

وإلى جانب العناية السليمة يمكن دعم صحة الشعر من خلال التغذية المتوازنة الغنية بالمعادن والفيتامينات، خاصة فيتامين H المعروف أيضا باسم "البيوتين"، وتتمثل مصادره في صفار البيض وكبد الأبقار ورقائق الشوفان والجوز والحبوب الكاملة