

تساقط الشعر عند السيدات - تقييم للأسباب

د/ مصطفى سنبل
أخصائي الأمراض الجلدية
المستشفى الأميري



في مرحلة الراحة أو الخمول وبالتالي تقل نسبة الشعر النامي وسبب ذلك قد يكون فقر الدم أو التوترات العصبية أو بسبب زيادة إفرازات الغدة الدرقية أو نتيجة عوامل أخرى تحدث أثناء فترة الحمل

٣- اتباع نظام غذائي قاسي لإنقاص الوزن:

إن لذلك أثراً بالغاً على نشاط بصيلات الشعر. فإذا كان ولا بد من إنقاص الوزن فيجب أن يكون نظام الأكل متوازناً. فإذا أرادت السيدة اتباع نظام معين لتخفيف وزنها، فلا بد وأن تتناول الفاكهة والخضار والبروتينات الضرورية لبناء الجسم والمحافظة على حيويته .

٤- التساقط بفعل عوامل ذاتية:

المقصود بهذا أن التساقط مفتعل نتيجة استعمال أدوات التجميل المختلفة ومن هذه العوامل التي لها أثر هام على تساقط الشعر.

(أ) فرشاة الشعر:

يجب أن تكون فرشاة الشعر من النوع الذي لا يؤدي الفروة والشعر كذلك. فاستعمال الفرشاة المصنوعة من النايلون القاسي أو المشدود بالسلك يكون له أثر ضار.

(ب) تسريح الشعر:

إن طريقة تسريح الشعر وتصفيفه له أثر هام. إذ قد يؤدي ذلك إلى تلبد الشعر أو تشابكه مع بعضه البعض. يفضل أن يسرح الشعر برفق ويسدل على الجانبين ودون الإسراف في شد أطرافه. إن شد الشعر بعنف وتركه مربوطاً لمدة طويلة قد يؤدي إلى التساقط وتلاحظ هذه الظاهرة جيداً بين طالبات المدارس. إذ تعتمد الأمهات إلى شد شعر بناتهن إلى الخلف. فيجب ألا تستعمل طريقة الشد بقوة بالأريطة المختلفة.

كما أن استعمال التقلبيات المختلفة عند تسريح الشعر قد يؤدي إلى التساقط خاصة عند فرد الشعر أو تجعيده إذ تؤثر المواد الكيماوية المستعملة على لمعان الشعر وحيويته وتؤدي إلى التقصف والتساقط.

(ج) الاستعمال المتكرر لمجفف الشعر:

كثيراً ما تأتي المريضة تشكو من تساقط شعرها وتفزع أشد الفزع عندما تلاحظ بعض شعيرات، وقد تساقطت فتسرع في البحث عن وسيلة للعلاج ذلك لأن الأنثى تهتم بشعرها أشد الاهتمام وتعتبره تاج جمالها. ومن هنا يجب أن نلقي الضوء على هذا الموضوع وأن نجد الاهتمام الكافي من الطبيب المعالج. مبينا لها تلك الحالة وإن كان التساقط طبيعياً أو تحتاج الي علاج حتي لاتلجأ الي عديمي الخبرة، فيفسدوا لها ماتبقي من الشعر السليم. وفي هذا العصر نتيجة المبالغة الزائدة في أدوات التجميل من فرد وكي وتجعيد وأصبغ للشعر، أصبحت نسبة كبيرة من السيدات والفتيات تشكو من ظاهرة تساقط الشعر وقد يقع اللوم أيضاً علي الحضارة التي جاءت إلينا ببعض الأضرار.

إن مرض الصلع نادر جداً في الإناث. ويكون تساقط الشعر عادة موزعاً على شعر الفروة إذ يفقد كثافته وغزارته ولكن تظهر في بعض الأحيان بقع ملساء على فروة الرأس خالية من الشعر

أسباب تساقط الشعر في الإناث:

هناك عوامل أخرى بالإضافة إلى ما جرى ذكره سابقاً تؤثر على نشاط بصيلات الشعر خاصة في الإناث وبالتالي تكون سبباً لتساقط شعر فروة الرأس وسنذكر هنا بعض هذه الأسباب:

١- حبوب منع الحمل:

إن استعمال حبوب منع الحمل لعدة سنوات قد يؤدي إلى تساقط الشعر وذلك بتأثير الهرمونات المكونة لتلك الحبوب. ويعتمد نسبة التساقط على تركيز الهرمونات بها. هذا النوع من التساقط مؤقت إذ لا تلبث وأن تعاود البصيلات نشاطها السابق وتعوض الشعر المتساقط وذلك بعد التوقف عن استعمال حبوب منع الحمل

٢- التساقط أثناء الحمل:

يحدث تساقط شعر فروة الرأس أحياناً بين الحوامل بعد الشهر الثالث، إذ أن نسبة كبيرة من بصيلات الشعر تدخل

إن الحرارة الزائدة قد تؤدي إلى إذابة الروابط بين أجزاء الشعر، ويفقد ذلك لمعان الشعر ويسبب تقصفه وبالتالي الي التساقط

(د) لفافات الشعر:

خاصة الأنواع المصنوعة من المعدن، إذ أن شد الشعر ولفه بقوة حول اللفافات وتركه لمدة طويلة وأحياناً النوم بها قد يُجهد البصيلات ويؤدي إلى تساقط الشعر.

(هـ) فرد الشعر:

إن فرد الشعر له أثر بالغ الضرر، إذ ينتج عن ذلك تساقط الشعر بغزارة وقد يبقى أثره إلى أمد طويل.

تستعمل طريقة فرد الشعر بين ذوات الشعر المتجدد. ويتم ذلك بفرد الشعر بمواد كيميائية وهي القلويات مثل أملاح الصوديوم المركزة، تحلل هذه المواد الروابط بين أجزاء الشعر، فينبسط نتيجة فقدانه صلابته، وتصبح الشعرة لينة

(و) تمويح الشعر:

طريقة أخرى للعبث بالشعر، يكون نتيجتها التساقط كذلك. وتستعمل هذه الطريقة بين ذوات الشعر الطبيعي. وتتم هذه بوضع مواد كيميائية حامضية على الشعر مثل مادة "حامض الثايوجلايكولك" الذي يفتت الروابط بين أجزاء الشعر حيث تعمل تلك الروابط على تماسك الشعرة والمحافظة على قوتها وصلابتها وشكلها. ونتيجة لذلك تتجدد الشعرة وتثبت في الوضع والشكل الذي تريده ثم يوضع على الشعر مادة مؤكسدة.

إن طريقة فرد الشعر وتمويجه لا يؤدي إلى تساقط الشعر فحسب بل قد يؤدي فروة الرأس ويسبب لها أضراراً ومضاعفات كثيرة.

(ز) الأصباغ:

هناك أنواع كثيرة من الاصباغ أهمها :

• ماء الأوكسجين:

هي مادة مؤكسدة تؤدي إلى أكسدة المادة الملونة للشعر وبذلك تفقد الشعرة لونها، وينتج عن ذلك شعر فاتح اللون. إذا تكرر استعمال هذه المادة فإن الشعر يفقد لونه كلية. وإذا استعمل ماء الأوكسجين على شعر الفروة لفترات متكررة فإن الشعر يفقد لمعانه ويصبح جافاً ويتقصف بعد ذلك.

• الأصباغ النباتية:

هي أفضل أنواع الأصباغ المستعملة للشعر وأقلها ضرراً إذا استعملت بطريقة سليمة وبدون إسراف.

وأهم هذه الأصباغ النباتية، «صبغة الحناء». وتستعمل هذه الأصباغ عادة لإخفاء شعر الشيب.

• الأصباغ المعدنية:

كثيرة ومتنوعة منها ما يحوي مركبات النحاس أو الكبريت أو الرصاص وكل نوع من هذه الأصباغ يعطي لوناً معيناً للشعر بعد صبغه.

إن للأصباغ المعدنية أضراراً جانبية خطيرة، إذ قد يؤدي امتصاص تلك المركبات من فروة الرأس إلى تسمم عام بالجسم.

• الأصباغ الصناعية:

من مميزاتنا بأن تأثيرها يبقى لمدة طويلة. كما أنه لا يحتاج إلى تكرار الصبغة، إذ يكفي أن يفرك الشعر مرة واحدة بقدر مناسب منها لتؤدي الغرض المطلوب. من الأصباغ الصناعية مادة "البارا فينيلين داي أمين" وهي مادة مؤكسدة مثل ماء الأوكسجين. ولكن من أهم عيوبها إن تلك الأصباغ غالباً ما تؤدي إلى حساسية موضعية حادة

٥- التساقط بفعل بعض الادوية :

قد يؤدي تعاطي بعض العقاقير الي الاصابة بتساقط الشعر الا ان هذه الحالة قابلة للشفاء ومن تلك العقاقير بعض مضادات التجلط وبعض الادوية المضادة للقرس والتهاب المفاصل أو مضادات الاكتئاب والجرعات المترفعة من فيتامين أ

٦- التعرض لحمي شديدة أو الالتهابات الجرثومية الحادة :

حيث يفاجأ المريض بعد مرور ست أسابيع الي ثلاثة أشهر من اصابته بحمي شديدة أو بالانفلونزا الي تساقط كمية كبيرة من الشعر وتزول هذه الحالة تلقائياً بمجرد شفاء المريض .

٧- انخفاض الحديد في الدم :

ان النساء اللاتي يعانين من الطمث الشديد يفقدن كمية كبيرة من الحديد مما يؤدي الي تساقط الشعر ويمكن تحري نقص الحديد بالاستقصاءات المخبرية وتصحيح الوضع بتناول أقراص الحديد

وبعد فان هذه هي أهم الاسباب التي تؤدي الي تساقط الشعر عند الاناث ويجب علي الطبيب المعالج أن يأخذ هذه الشكوي بالاهتمام والجدية حيث أنها تؤرق كثيرا من السيدات والفتيات لأنهن يعتبرن أن الشعر هو تاج الجمال وأنه من أعز مايملكن.