

لماذا يسقط شعرك؟



الثلاثاء 1 أغسطس 2017 05:08 م

ذكرت مجلة "إن ستايل" الألمانية أن سقوط الشعر له أسباب عدة، منها مرضية ومنها نفسية ومنها ما يتعلق بالعادات الحياتية وطرق العناية الخاطئة

وأوضحت المجلة في موقعها على الإنترنت أن سقوط الشعر قد يرجع إلى التدخين؛ حيث يتسبب النيكوتين في تضيق الأوعية الدموية بما في ذلك الأوعية في فروة الرأس، ومن ثم لا يتم إمداد بصيلات الشعر بالعناصر المغذية بشكل كاف، وبالتالي يسقط الشعر

كما أن التدخين له تأثير سلبي على توازن الهرمونات، مما يؤدي بدوره إلى سقوط الشعر؛ لذا ينبغي الإقلاع عن التدخين فوراً

وقد يرجع تساقط الشعر إلى نقص فيتامين B12 والحديد، وهو ما يمكن التغلب عليه من خلال تناول الأطعمة الغنية بهما، مثل السمك والمكسرات ومنتجات الألبان والحبوب. كما أن سقوط الشعر قد يكون سببه فرط نشاط أو قصور الغدة الدرقية

ومن ناحية أخرى، قد تكون عادات العناية الخاطئة سببا في سقوط الشعر، مثل الاستخدام المتكرر لمكواة الفرد أو مكواة التجعيد؛ لذا لا يجوز استخدام هذه الأدوات بمعدل أكثر من مرة واحدة أسبوعياً

وبالمثل يلحق الصبغ المتكرر للشعر ضرراً بجذوره، مما يهدد الطريق لسقوطه؛ كما أن شد الشعر بقوة باستمرار لتصفيفه على شكل كعكة أو ذيل حصان يشكل إجهاداً على الجذور، مما يرفع خطر سقوطه، خاصة إذا تم ربط الشعر ليلاً أو وهو في حالة مبتلة

وبالإضافة إلى ذلك، قد يؤدي تجفيف الشعر بقوة بواسطة منشفة إلى سقوط الشعر؛ لذا ينبغي تجفيف الشعر برفق بواسطة منشفة ذات ألياف دقيقة

وقد يكون سبب سقوط الشعر نفسياً؛ حيث إن التوتر النفسي المصحوب بصعوبات النوم قد يتسبب في سقوط الشعر؛ لذا ينبغي الابتعاد عن التوتر من خلال ممارسة تمارين الاسترخاء كاليوغا والتأمل وتناول الأغذية، التي تخفف التوتر، مثل الشوكولاتة الداكنة والمكسرات