

## العناية بالشعر



الدكتور  
محمد فيحان العتيبي  
أخصائي الأمراض الجلدية والتناسلية

العناية بالشعر يحيط بها الكثير من الدعاية التجارية التي ليس لها أساس علمي والشعرة في حد ذاتها مادة قرنية ميتة لا يمكن تغذيتها بأي دهان موضعي ولكن التغذية تكون لبصيلة الشعرة المدفونة على عمق حوالي سنتيمتر تحت سطح الجلد وتغذيها الدورة الدموية في طبقة الأدمة تحت البشرة . وتكون تغذية الشعرة عن طريق التغذية العامة للجسم التي توجد في الدورة الدموية

### أسباب سقوط الشعر :

أما محددة في بقع منفصلة وهذه تسمى الثعلبة ولها علاج ، وأما سقوط الشعر في كل الرأس تسمى بالثعلبة الكلية ، وأما يكون سقوط منتشر في كل الرأس يجعل الشعر كله خفيف وأما صلح في جانبي الجبهة يسمى ( صلح الذكورة ) وينتج من اضطرابات هرمونات المبيض والغدة الكظرية وهذا أيضا له علاج طبي معروف .

أما أكثر الأنواع شيوعا فهو السقوط العام المنتشر في كل الرأس وهو شائع عند الفتيات بسبب نقص الحديد الناتج من الدورة الشهرية وسوء العادات الغذائية التي تركز على النشويات والدهون والسكريات وتهمل البروتينات والخضروات .

كما أن من الطبيعي أن يحدث نقص الحديد أثناء الحمل وطبيعي أيضا أن يسقط شعر الأم بعد الولادة ( لمدة ٤ - ٦ شهور ) وهذا لا علاقة له بالرضاعة .

لذلك من الجهل بأن تحرم الأم طفلها من الرضاعة الطبيعية بدعوى أن الرضاعة تسقط الشعر ونحن ننصح كل الحوامل والمرضعات بتناول حبوب الحديد والفيتامينات التي يصفها لهن الطبيب مع التغذية المتوازنة التي تعتمد على البروتينات والخضروات والفواكه والنشويات والدهون .