



1- في تساقط الشعر الخامل تحتاج المريضة 3-6 شهور لاستعادة المفقود تلقائياً ، ولكن هناك العديد من الحالات لا تتحسن تلقائياً و تحتاج نظام غذائي متوازن يشمل على البروتينيات مثل اللحوم الحمراء بالإضافة إلى الخضار الطازجة مثل الجرجير و الخس وعادة نضعهن على أدوية الحديد و الفيتامينات لمدة 6 شهور وقد نلجأ إلى بعض المقويات الموضوعية للشعر وهناك العديد من الأنواع المتوفرة في الصيدليات.

2- تساقط الشعر الهرموني أو الوراثي قد يتحسن أحياناً أو على الأقل تتحسن حالة التساقط لبرهة من الزمن خلال تناول العلاج المذكور سابقاً وهؤلاء يحتجن المقويات الموضوعية للشعر طوال حياتهن مع المحافظة على الغذاء الصحي المتوازن و الوزن ، ولكن هناك نسبة معينة لا تقبل العلاج السابق ذكره وتحتاج علاج أكثر فعالية للحيلولة من استمرار حالة التساقط ، وهنا نلجأ إلى تنظيم الهرمونات في الجسم وذلك بتناول أدوية منع الحمل التي تحتوي على نسبة ضئيلة من الاستروجين و مضاد الهرمون الذكري وقد نضيف دواء السيبرونولونكتون (مضاد هرمون ذكري ضعيف) بجرعات دوائية معينة وحاليا معظم مرضى تساقط الشعر الهرموني أو الوراثي يتقبلون هذا الدواء وبتأثير مرضية ، وذلك بعد الحصول على الموافقة الخطية لأخصائي النساء والولادة أو أخصائي الغدد والهرمونات، وعادة يتم تقييم المريضة في العيادة وذلك بفحص ضغط الدم وعمل فحص البوتاسيوم.

أحياناً لا تحدث استجابة في العلاج السابق فتبقى لدينا خيارات أخرى مثل دواء السبروتيرون أسيتيت (مضاد هرمون ذكري قوي) ويؤخذ مع أدوية منع الحمل المناسبة تحت إشراف أخصائي الغدد والأمراض الجلدية ، وفي بعض الأحيان تفشل الطرق السابق ذكرها فيبقى لنا خيار دواء مثبط الأنزيم المسئول عن تساقط الشعر.

أحياناً تفشل جميع الطرق العلاجية التي ذكرناها سابقاً أو المريضة ترغب في زيادة كثافة الشعر بصورة سريعة لأن العلاج الطبي بطيء نوعاً ما وقد يساهم في وقف عملية التساقط و لكن يحتاج مدة طويلة لاستعادة بعض الشعر المفقود ، وهنا ننصح بالحل الجراحي والذي أثبتت التجارب والدراسات الطبية أن نسب النجاح فيه عالية ، حيث يلجأ الجراح إلى استئصال جزء من مؤخرة أو جوانب فروة الرأس ومن ثم يتم تجزيئها إلى وحدات جريبية من الشعر بواسطة المجهر ويتم غرسها في أماكن النقص في مقدمة وقمة الرأس تحت التخدير الموضعي أو العام.

ويجب أن نضع في أذهاننا أن العلاج الجراحي ليس هو نهاية المطاف لأننا لم نحل السبب الرئيسي لهذه المشكلة لذلك لا بد من وضع المريضة على العلاج الطبي المناسب حتى لا تفقد المزيد من الشعر وتقوي الشعر الذي لم يتساقط بعد .

### كيف يمكن تجنب تساقط الشعر أو الحفاظ على الشعر؟



1- الغذاء الصحي المتوازن الذي يشمل مادة الحديد المتوفرة في اللحوم بالإضافة إلى الخضراوات الطازجة والابتعاد عن حميات التجويع الغير متوازنة.

2- الاهتمام بتنظيف الشعر وتسريحة بطريقة معتدلة والابتعاد عن الأصباغ الكيماوية طويلة الأمد و العلاج الحراري لتسريح الشعر وفك تجاعيده الطبيعية .

3-مراجعة أخصائي الأمراض الجلدية في بداية عملية التساقط لعمل الفحوصات المخبرية اللازمة ومن ثم العلاج الطبي المناسب .

### ما هو الجديد في علاج تساقط الشعر؟

سوف نرى أدوية جديدة في علاج التساقط في المستقبل القريب فعاليتها أفضل من الموجود حالياً وآثارها الجانبية أقل ، كذلك حالياً هناك أبحاث تجرى لاستئصال الشعر وبالتالي هناك فرصة كبيرة لعمل عملية جراحية لزراعة الشعر الطبيعي بدون استئصال لفروة الرأس بالطريقة التقليدية .

بعض الشعر المتساقط والذي يكون في طور الخمول.

أما النوع الآخر وهو التساقط البطيء للشعر والذي حدث خلال فترة طويلة من الزمن على مدى سنين ويمتاز بفترات هدوء ثم معاودة التساقط خصوصاً في الظروف الحياتية التي ذكرناها سابقاً ، ويلاحظ أن الشعر يتناقص تدريجياً خصوصاً في قمة ومقدمة الرأس وأحياناً تظهر فروة الرأس للعيان نظراً للنقص الشديد في الشعر ، هؤلاء المرضى يكونون عادة في حالة يأس من التجارب العلاجية التي مروا بها خلال السنوات السابقة ، وقد يصحب التساقط لديهم بثور حب الشباب أو زيادة الوزن أو زيادة نمو الشعر في الجسم أو مشاكل في الدورة الشهرية أو بلوغ سن اليأس ، وغالباً تكون لديهم حالة مماثلة في العائلة سواء في الرجال أو النساء . عند الكشف السريري عليهن نتيبن بوضوح درجة النقص في الشعر في مقدمة وقمة الرأس فقد تكون خفيفة أو متوسطة أو شديدة الدرجة وأحياناً تأخذ شكل شجرة الكريسماس أو تكون مشابهة لدرجات صلح الرجال . ومن المهم أن يتم الكشف على جميع أجزاء الجسم مثل الوجه (الذقن والشارب) ، الجذع وأطراف الجسم للتعرف على نوعية وسماكة الشعر في الجسم بشكل عام.

### ما هي الاختبارات التي يجب إجرائها قبل التشخيص؟

هناك اختبارات دم معينة نطلبها لكل مريضة تعاني من تساقط الشعر وقد وجدنا العديد من الأعتلالات الوظيفية في



النتائج والتي قد تكون مجهولة لسنوات طويلة مثل فحص مخزون الحديد في كريات الدم الحمراء ، فحص وظيفة الغدة الدرقية ، فحص الأجسام المضادة لخلايا الجسم ، وقد نضيف أحياناً فحص الهرمونات للغدد في الجسم ( هرمون الاستروجين و التستوتيرون و هرمونات المبيضين و البرولاكتين) ، وقد نجرى اختبار السونار للكشف عن أكياس المبيضين في بعض الحالات . وقد نقوم أحياناً بتصوير رأس المريضة لمتابعة حالتها في الزيارات التالية أو لمعرفة فعالية العلاج .

### ما هي التشخيصات الشائعة لتساقط الشعر عند النساء؟

1- تساقط الشعر الخامل الحاد أو المزمن

2- تساقط الشعر الهرموني أو الوراثي

3- تساقط الشعر الناتج عن الصلعة الدائرية "الثعلبة" وقد تكون واحدة أو أكثر أو تأخذ جميع أجزاء الرأس أو الجسم ، وقد يصاحبها حالة نفسية أو عاطفية سيئة أو اختلال مناعي في أعضاء أخرى في الجسم فيؤدي إلى نقص صبغة الجسم (البهاق) أو نقص هرمون الأنسولين (السكري) أو اختلال وظيفة الغدة الدرقية أو مرض الأكزيما البنيوية .

4- تساقط الشعر الناتج عن شد الشعر أثناء التسريح والتشميط وخصوصاً عند شدة في جوانب الرأس ، وكذلك عادة شد الشعر التلقائية والتي تكون شائعة في الفتيات عند حدوث الحرمان العاطفي أو مرورهن في جو عائلي نفسي سيئ ، وعادة تكون الأسرة غير مدركة لسبب هذا التساقط فيلجئون للطبيب.

### هل يوجد علاج لمشكلة تساقط الشعر؟

من الأمور الهامة أن يصل الطبيب إلى تشخيص دقيق للحالة قبل وصف أدوية كثيرة لمنع التساقط حتى لا تصل المريضة إلى مرحلة ترفض فيها معظم الوصفات الطبية والتي تكون فيها واثقين من فعاليتها الدوائية، أذن يجب التأكد من التشخيص قبل علاج هذه المشكلة .



التي تحتوي على الحديد ناهيك عن القلق النفسي المستمر التي تمر به الفتاة عند إنقاص الوزن ، كل هذه العوامل تؤدي إلى تساقط الشعر الغير نشط في الرأس .

3 - يجب أن لا ننسى دور فترة الحمل والرضاعة عند المرأة ، وخصوصا في الثلاث شهور الأخيرة للحمل حيث تزداد نسبة الشعر النشط في الرأس وعند الولادة أو في فترة الثلاث إلى الست شهور الأولى بعد الولادة حيث تتساقط خصلات الشعر التي تحولت من نشطة إلى خاملة في الرأس، وهذا يعتبر استجابة متوقعة للمرأة أثناء هذه المرحلة من حياتها ، فالكثير منهن يستعدن شعرهن بالتدريج في وجود الغذاء الصحي المتوازن ، ولكن البعض منهن يفشلن في استعادة ما فقد أو يستمر شعرهن في التساقط على فترات زمنية طويلة وقد ينتهي بهن الحال إلى خفة الشعر في قمة الرأس ، وقد تلاحظ المرأة أنه كلما مرت بتلك المرحلة أكثر في حياتها ، كلما زاد تساقط شعرها أكثر من السابق ، ويرجع السبب في عدم استعادة ما فقد من الشعر إلى عوامل أخرى منها العوامل الوراثية و العوامل الهرمونية في جسم المرأة .  
والجدير بالذكر أنه كلما مرت المرأة بتلك المراحل الحياتية السابق ذكرها في زمن مبكر كلما زادت فرصة التساقط والصلع الوراثي المبكر لديها .

4 - تعتبر السمرة المفرطة عند النساء من العوامل الهامة في تساقط الشعر الهرموني حيث يلجأ الجسم إلى إفراز



هرمونات ذكورية زائدة عن الحاجة تؤدي إلى زيادة تساقط الشعر النشط وزيادة نمو الشعر في الذقن و الجسم وظهور بثور حب الشباب في الوجه وخصوصا في منطقة الذقن، وعندما تلجأ تلك النسوة إلى الحميات البروتينية المعتدلة وبالتالي تفقد بعض الكيلوجرامات من الجسم يتحسن الشعر لديهن .

5 - سن اليأس في المرأة التي لديها قابلية وراثية لتساقط الشعر قد يؤدي إلى اختلال وظيفي هرموني في الجسم ينتهي الحال بها إلى زيادة عدد المستقبلات الحسية للهرمون الذكري وبالتالي يساهم في حالة التساقط أو الصلع الوراثي .

6 - تناول بعض الأدوية مثل أدوية منع الحمل التي تؤخذ لسنوات طويلة، وهناك أدوية أخرى لا يسع المجال للخوض فيها مثل تناول الهرمونات الذكرية لبناء العضلات والاستثارة الجنسية ، دواء الأيزوترينتين المعروف لعلاج حب الشباب قد يحفز تساقط الشعر عند النساء ، وأحيانا هناك صعوبة في استعادة ما فقد مع مرور الزمن .

7 - هناك أمراض مزمنة معينة تكون النساء أكثر عرضة لها من الرجال قد تؤثر سلبا على نمو الشعر وبالتالي تساقطه التدريجي مثل مرض الذئبة الحمراء ، الأنيميا المزمنة ، تكيس المبايض .. الخ

8 - العادات الغذائية السيئة التي اعتدنا عليها واحبها الجيل الجديد مثل الوجبات السريعة العالية السعرات الحرارية والقليلة في قيمتها الغذائية ، حيث تؤدي إلى زيادة الوزن بدون فائدة غذائية للجسم فكم فتاة راجعتني في العيادة تعاني من نقص شديد من مخزون الحديد في الجسم وقد تقسم أنها لا تضع وجبة واحدة في اليوم ، وعندما ننصحها بالغذاء المتوازن السليم وتناول أدوية الحديد لعدة شهور بالإضافة إلى الفيتامينات يسترجع شعرها عافيته و ينمو من جديد .

### ما هي أعراض وعلامات تساقط الشعر في النساء ؟

من المهم أن نعي أن هناك حالتين شائعتين من الممكن تحديدهما عند الزيارة الأولى لمرضى تساقط الشعر، فهناك التساقط المنتشر للشعر في جميع أجزاء الرأس ويلاحظ بكثرة على السرير وأرضية المنزل وعند التمشيط ، هذا النوع من التساقط عادة يكون كثيف ويحدث بعد الولادة مباشرة أو بعد حمية تجويع أو بعد حدوث حمى حادة أو عند اختلال وظائف أعضاء الجسم مثل الغدة الدرقية والكبد والكلية أو عند تناول بعض الأدوية ، وعند الكشف السريري لهؤلاء المرضى نجد حالة الشعر بشكل عام جيدة ولا يوجد نقص جزئي في فروة الرأس ولكن عند جذب خصلة من الشعر باليد فقد نحصل على

## تساقط الشعر



الدكتور/ إبراهيم خليل العرادي  
الورد الكندي في الأمراض الجلدية  
والزمامة الكندية في جراحة الجلد والليزر  
مسئول وحدة جراحة الجلد مركز أسعد الحمد للأمراض الجلدية

من الواضح جدا أن تساقط الشعر أصبح حالة شائعة جدا في مجتمعنا فالكثير يشككي منها حتى الأطفال الذين يرافقون آباءهم أو أمهاتهم في عيادات الجلدية ، وقد لا تنفع أحيانا جميع سبل الاطمئنان والمساندة التي يبثها الطبيب للأم أو الأب .

وبحكم اهتمامي الشخصي في تساقط الشعر عند الجنسين فقد وجدت أن 25-50% من المرضى الجدد أو المترددين على عيادتي يشكون من هذه المشكلة وأن 90% من هؤلاء هم من النساء و من جميع الأعمار .

نعلم جميعا أن المرأة لا يكتمل جمالها إلا بصحة وقوة شعرها ، والشعر بالنسبة للمرأة هو عنوان شبابها وصحة جسدها فهي تحرص تماما على تنظيفه وتقويته جيدا بشتى الطرق العلاجية وقد تكسبه العديد من الألوان الجميلة الجذابة ، كما أن المرأة لا تقبل المساومة أو النقص في مظهرها الخارجي فقد تعتبره امتهانا لشخصيتها وأنوثتها وقد تبذل كل ما تملك للمحافظة على شكلها وجمال وقوة شعرها .

وقد وجدنا أن تقريبا 50% من النساء اللاتي يعانين من تساقط الشعر أو الصلع في عيادتنا قد أصبن بحالة من القلق والإحباط النفسي تؤثر على حياتهن الاجتماعية فكم واحدة منهن آثرت تأخير الزواج أو الابتعاد عن الحفلات والأعراس .. الخ ، ومن الملاحظ أن كثيرا منهن حاولن استخدام الطرق الدوائية الموصوفة من الأطباء أو الباعة في الصيدليات والأسواق وهن يضعن أمل كبير بعودة شعرهن إلى سابق عهده .

### ما هي أسباب هذه الظاهرة ؟

هذا السؤال يسألني إياه تقريبا جميع المرضى في العيادة ، لم أنا دون غيري ؟ لماذا يتساقط شعري بغزارة؟ لماذا أصحو فأجد خصلات من شعري على السرير وفي التمشيط والحمام ؟ لماذا أصبحت قمة رأسي خفيفة من الشعر؟ أسئلة كثيرة والإجابة ليست سهلة دائما ، بداية يجب أن نعرف أن المرأة مختلفة عن الرجل فهي تمر بالعديد من المراحل الحياتية التي تساهم في ظاهرة تساقط الشعر ، والمثال على هذا الاختلاف في مرحلة البلوغ التي تبدأ عند البنت قبل الولد وهذا يعني أن المرأة قد بدأت التغيرات الفسيولوجية بسن مبكرة حيث تبدأ رحلة الدورات الشهرية وما يترتب عن ذلك تغيرات بالهرمونات التي قد تؤثر سلبا على نمو الشعر وأحيانا تساقطه .



1- المرأة تتعرض لعوامل كثيرة تساهم في ظاهرة تساقط الشعر ، هذه العوامل ليست موجودة في الرجل ، منها مشاكل الدورة الشهرية مثل زيادة دم الطمث أو طول فترة الدورة عن المعتاد وبالتالي كمية مخزون الحديد في الدم تتناقص تدريجيا خصوصا عند عدم تعويض الجسم بالمواد الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد مثل اللحوم الحمراء .

2 - بعض النسوة يلجئن إلى حميات التجويع المتنوعة للتخلص من عدة كيلوجرامات في أجسامهن ولكن للأسف على حساب شعرهن ، لأن الحميات عادة تكون خالية من اللحوم الحمراء