

الأسباب الرئيسية لتساقط الشعر وأفضل طرق العلاج



يعاني الكثيرون من مشاكل تساقط الشعر ويقفون عاجزين عن معرفة الأسباب، ويتم ذلك من وقت لآخر، ويمكن أن يحدث ذلك أثناء الاستحمام الصباحي أو أثناء تجفيفه أو حتى أثناء النوم، هذا طبيعي للغاية، ففي المتوسط، يفقد الإنسان من 50 إلى 100 شعرة في اليوم.

ولكن عندما يبدأ شعرك في التساقط باستمرار وبكميات كبيرة، وتبدأ في ملاحظة بقع صلعاء، أو تبدأ خصلات الشعر في الانحسار في أماكن لم يسبق لها مثيل، فربما تتعامل مع شيء أكثر خطورة.

وقبل بدء رحلتك في علاج تساقط الشعر، عليك أن تعرف أسباب تساقط الشعر في المقام الأول.

الأسباب وطرق علاج تساقط الشعر:

أسباب تساقط الشعر:

1. تساقط الشعر المرضي

تساقط الشعر المرضي هي حالة مؤقتة يمكن أن تحدث بعد الحمل، أو الجراحة الكبرى، أو فقدان الوزن الشديد، أو المرض.

أثناء تساقط الشعر المرضي، ينتقل الشعر بشكل أسرع من المعتاد من مرحلة النمو إلى مرحلة الراحة قبل الانتقال سريعًا إلى مرحلة التساقط، وذلك لأن البيئات عالية الضغط تمنع الجسم من إعطاء الشعر العناية التي يحتاجها، ما يتسبب في تساقط الشعر.

العلاج:

في بعض الحالات مثل ما بعد الحمل أو الجراحة الكبرى، قد تضطر إلى الانتظار حتى يتباطأ تساقط الشعر، لكن عند بعض النساء، يمكن أن تصبح مزمنة أكثر، وتحتاج إلى معرفة طريقة للاسترخاء لتقليل مستويات التوتر لديك، وتناول الفيتامينات ومكملات نوم الشعر، مثل: البيوتين أو أشكال أخرى من فيتامين (ب).

2. تساقط الشعر الوراثي

يُعرف تساقط الشعر الوراثي وهو السبب الأكثر شيوعًا لتساقط الشعر، ويمكن أن يُورث الجين من جانب والدتك أو والدك من العائلة، على الرغم من أنك أكثر عرضة للإصابة به إذا كان كلا والديك يعانيان تساقط الشعر

العلاج:

بينما لا توجد طريقة لمنع تساقط الشعر الوراثي تمامًا، يمكنك إبطاء ترقق الشعر عن طريق وضع المينوكسيديل المكون الوحيد المعتمد من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية، والذي وجد لتحسين تساقط الشعر، ويوضع على فروة الرأس مرتين يوميًا، حيث يعمل عن طريق تعزيز حجم البصيلات، ما تنتج عنه خصلات أكبر من الشعر.

3. داء الثعلبية

داء الثعلبية هو اضطراب في المناعة الذاتية يهاجم فيه الجهاز المناعي بصيلات الشعر، وقد يحدث في جميع الأجناس والأعمار والأعراق.

العلاج

داء الثعلبة يعالج عادة بالكورتيكوستيرويدات، وبالنسبة للحالات الأكثر تقدماً، هناك أيضاً دراسات سريرية واعدة تتضمن مثبطات "JAK"، مثل توفاسيتينيب الفموي (Xeljanz)، الذي أدى إلى إعادة نمو للبعض، كما قد يساعد المينوكسيديل في علاج التساقط الكثيف.

4. الآثار الجانبية للأدوية

تؤثر بعض الأدوية على نمو الشعر وزيادة تساقطه، مثل: بعض الأدوية الخافضة للכולيسترول، وأدوية ضغط الدم، والوارفارين (مضاد للتخثر)، وأدوية الصدفية، والأدوية المضادة للنوبات الصرع، والأدوية المضادة للنوبات القلبية كلها لها آثار جانبية محتملة لتساقط الشعر.

العلاج:

قد يوصي الأطباء بالتحول إلى دواء آخر، أو تناول مكملات غذائية للحد من تساقط الشعر.

5. مشاكل الغدة الدرقية

مشاكل الغدة الدرقية شائعة عند النساء، خاصة فوق سن الخمسين، حيث تصاب واحدة من كل 8 نساء باضطراب الغدة الدرقية في حياتها، وفقاً لجمعية الغدة الدرقية الأميركية.

وتعرف الغدة الدرقية بأنها الغدة الصغيرة التي تشبه الفراشة الموجودة في قاعدة عنقك، وهي المسؤولة عن إنتاج هرمون الغدة الدرقية، ومعدل الأيض الأساسي، ومعدل استخدام الجسم للأكسجين والطاقة للعمل، ونمو شعرك وبشرتك وأظافر.

العلاج:

إصلاح اختلالات الغدة الدرقية جزء مهم من العلاج، وبالتالي قد يصف طبيبك دواء هرمون الغدة الدرقية لإعادة المستويات إلى وضعها الطبيعي.

6. فقر الدم الناجم عن نقص الحديد

يبدو أن نقص الحديد هو سبب غير معتاد لتساقط الشعر، لكن يمكن أن تعاني النساء من تساقط الشعر أثناء معاناتهن فقر الدم، وقد تكون النساء اللواتي يعانين من فترات الدورة الشهرية الطويلة أو لا يأكلن ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد عرضة لنقص الحديد، حيث لا ينتج جسمك ما يكفي من الهيموجلوبين، وهو بروتين ينقل الأكسجين إلى أنسجة الجسم.

في المقابل، ينخفض عدد خلايا الدم الحمراء بسرعة، ما يؤدي إلى زيادة طاقتك، ويعد فقر الدم من أكثر الأمراض شيوعًا عند النساء أكثر من الرجال.

العلاج:

تناول الأطعمة الغنية بالحديد، مثل: لحم البقر، والأسماك، والخضراوات الورقية، والحبوب المدعمة، والفاصوليا، ويفضل أن يكون ذلك جنبًا إلى جنب مع الأطعمة الغنية بفيتامين (سي)، الذي يعزز امتصاص الحديد، حيث تحتاج النساء ما لا يقل عن 18 ملليغرام من الحديد يوميًا، و8 ملليغرامات، بعد انقطاع الطمث، كما تكون المكملات ضرورية.

7. متلازمة تكيس المبايض

متلازمة تكيس المبايض من أشهر الأمراض التي تصاب بها النساء حول العالم، وهي ناتجة عن اختلال التوازن الهرموني الذي ينتج فيه المبيضان الكثير من هرمونات الذكورة، وغالبًا تسبب متلازمة تكيس المبايض العقم.

العلاج:

لا بد من علاج متلازمة تكيس المبايض أو لا حتى تضمني القضاء على أعراضه المزمنة، ويتم علاج تكيس المبايض عن طريق أقراص منع الحمل التي تحتوي على مضادات الأندروجين القوية التي تمنع التستوستيرون.

8. اتباع نظام غذائي منخفض البروتين

عادة يصيب تساقط الشعر الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا منخفض البروتين، أو أصبحوا مؤخرًا نباتيين، حيث لم تتضمن وجباتهم الغذائية ما يكفي من البروتينات التي تساعد على صحة الجسم.

العلاج:

إن تناول المزيد من البروتين من المرجح أن يوقف تساقط الشعر، لأن نقص البروتين هو شكل من أشكال سوء التغذية الذي يجهد الجسم، وتعتبر اللحوم والبيض والأسماك مصادر ممتازة للبروتين، وكذلك العديد من الأطعمة النباتية بما في ذلك التوفو والبقوليات والمكسرات والتمبيه.

9. سن اليأس

انقطاع الطمث هو حالة طبيعية تؤثر على النساء مع تقدمهن في العمر، بحكم التعريف سن اليأس هو نقطة زمنية بعد 12 شهرًا من آخر دورة للمرأة، وخلال هذا الوقت، ينتج الجسم كمية أقل من هرمونات الإستروجين والبروجسترون.

العلاج:

من المهم أن يتم علاج الشعر بطريقة صحيحة خلال فترة سن اليأس، بجانب تجنب الحرارة الشديدة مع مجففات الشعر وأدوات الكي، واستخدام الشامبو والبلسم اللطيف دون مواد كيميائية مضافة، فضلًا عن أهمية الحفاظ على ترطيب الشعر.

10. فقدان الوزن السريع

أظهرت الدراسات أن فقدان الوزن السريع أو الكبير يمكن أن يؤدي إلى تساقط الشعر، ويرجع ذلك عادةً إلى الحرمان من بعض العناصر الغذائية بما في ذلك البروتين.

العلاج:

إذا كنت تحاول إنقاص وزنك، فتحدث إلى طبيبك عن أي نقص في الفيتامينات يمكن أن يكون وراء تساقط شعرك، وإذا لم يكن الأمر كذلك وهناك حالة أساسية وراء فقدان الوزن، فبمجرد أن يستعيد الشخص الوزن، سيتوقف تساقط الشعر ويبدأ في النمو مرة أخرى.

11. الذئبة

الذئبة هي أحد أمراض المناعة الذاتية المزمنة التي يهاجم فيها الجهاز المناعي للجسم أنسجته السليمة، وتميل إلى إصابة النساء خلال سنوات الإنجاب.

كما يعاني العديد من الأشخاص المصابين بمرض الذئبة أيضًا من تساقط الشعر، والذي قد يكون خفيفًا، ويحدث أثناء غسل الشعر بالشامبو أو تمشيطه، أو قد يكون أكثر حدة حيث يخرج على شكل بقع ويصاحبه طفح جلدي على فروة الرأس.

العلاج:

راجع أخصائي أمراض الروماتيزم إذا كان تساقط شعرك مصحوبًا بألم في المفاصل أو إرهاق أو أعراض

أخرى لمرض الذئبة، وإذا كنت تعاني أيضًا من طفح جلدي على فروة الرأس، فأنت بحاجة إلى زيارة طبيب الأمراض الجلدية والذي من المحتمل أن يصف لك كريمًا موضعيًا.

12. العلاج الكيميائي

يعمل العلاج الكيميائي على قتل الخلايا السرطانية في جسمك، لكنه يمكن أن يقتل أيضًا الخلايا السليمة في هذه العملية، بما في ذلك الخلايا الكامنة وراء نمو الشعر، وتستهدف عوامل العلاج الكيميائي الخلايا سريعة النمو (مثل السرطان) من أجل وقف النمو، ولسوء الحظ يستهدفون أيضًا الخلايا السليمة مثل خلايا الشعر، ونتيجة لذلك يمكن لأي شخص يخضع للعلاج الكيميائي أن يفقد شعره.

العلاج:

هناك علاج جديد معتمد من إدارة الغذاء والدواء الأميركية، يمكن أن يساعد في تقليل تساقط الشعر، وذلك عن طريق تقليل تدفق الدم إلى بصيلات الشعر، فتتقبض الأوعية الدموية، ويمكن أن يحد ذلك من كمية دواء العلاج الكيميائي التي تصل إلى بصيلات الشعر.

13. نتف الشعر

هوس نتف الشعر هو حالة تسبب الرغبة الشديدة في نتف شعرك بشكل متكرر، ما يتسبب في تساقط الشعر، في حين أن هذا يمكن أن يؤثر في الشعر في جميع أنحاء جسمك بما في ذلك الحاجبان والرموش، فإن الشعر على فروة الرأس هو الأكثر شيوعًا.

العلاج:

هوس نتف الشعر يعالج عادةً بالعلاج النفسي والأدوية، ويشمل العلاج النفسي عادةً العلاج السلوكي المعرفي، الذي يحاول تحديد وتغيير الأفكار والعواطف التي تدفع الشخص إلى نتف شعره، وقد يساعد أيضًا العديد من الأدوية، بما في ذلك كلومبرامين وإن أسيتيل سيستين وأولانزابين.

14. الإجهاد العاطفي

عندما تتعامل مع حدث يغير حياتك مثل الطلاق أو الانفصال أو مشاكل مالية أخرى أو فقدان منزل أو وفاة أحد أفراد أسرتك، يمكن أن يؤدي الضغط العاطفي الشديد أيضًا إلى تعطيل الدورة الطبيعية لنمو الشعر، ويمكن أن تسبب الضغوط العاطفية الكبيرة تساقط الشعر بشكل مؤقت، لكن بمجرد السيطرة على التوتر عادة ما تتم استعادة نمو الشعر الطبيعي.

العلاج:

يحتاج الإجهاد العاطفي إلى مساعدة من طبيب مختص أو أخصائي صحة نفسية، للسيطرة على الأعراض التي تعاني منها سواء عن طريق الأدوية أو التمارين المخصصة لذلك، ومع تقليل حالة الغضب والتوتر التي تعيش فيها، يعود الشعور مرة أخرى إلى طبيعته.