تساقط الشعر عند النساء مشكلة شائعة.. إليكِ الأسباب والعلاج وتكتيكات التعايش

كتبه ميلاني رود | 25 يناير ,2020

ترجمة وتحرير نون بوست

أحدثت الممثلة ريكي لايك مؤخرًا ضجة بمشاركة منشور عاطفي على إنستغرام تحدثت فيه عن تقبلها بروح رياضية لقصة شعر قصيرة لتكشف بذلك عن معاناتها من مشكلة تساقط الشعر لعدة عقود. وفي حين حظي هذا التصريح العام بالكثير من الاهتمام، تنضم لايك والممثلة جادا بينكيت سميث – التي أصدرت إعلانًا مشابهًا في سنة 2018 – إلى حوالي 50 مليون امرأة تعاني من تساقط الشعر الحاد، وذلك وفقًا لما ذكرته مؤسسة "كليفلاند كلينك".

في الواقع، إن تساقط الشعر عند النساء مشكلة شائعة جدًا، ولكنه لا زال يمثل مصدرا للكثير من الإحراج. وقد أكدت كل من ريكي لايك وبينكيت سميث أنه يمكن أن تنتج عن مشكلة تساقط الشعر تداعيات عاطفية. وفي ما يلي، آراء الخبراء حول العوامل التي تسبب تساقط الشعر عند النساء وخيارات العلاج الممكنة وكيفية التعايش معه.

أسباب تساقط الشعر عند النساء

حسب دومينيك بورغ، وهو كبير العلماء ومختص في علم الشعر وأمراضه في إيفوليس بروفيشنال، "يمثل تساقط الشعر وتغيرات الشعر على مدى حياتك أمرا معقدا، ومشكلة تصيب النساء أكثر من الرجال". توجد مجموعة متنوعة من الأسباب والعوامل المحتملة لتساقط الشعر، بما في ذلك التغيرات الهرمونية والنظام الغذائي وعلم الجينات والإجهاد والعمر والمرض والتلف الناجم عن التصفيف، ولكن هذه المشكلة لا تقتصر على هذه الأسباب فقط.

أكد بورغ أنه من الضروري أن يُنظر لتحديات الشعر، بما في ذلك تساقطه وانسلاخه، على أنها نتيجة لمجموعة من هذه العوامل. وقد استشهدت لايك بكل هذه العوامل عند التحدث عن وضعيتها. وأضاف بورغ أنه من المهم أن تتذكر أن تساقط كمية معينة من الشعر يُعد أمرا طبيعيا، حيث يعتمد كل شيء على دورة نمو الشعر، وهي ذلك النمط الفريد لنمو الشعر الذي يبدأ بتساقط الشعر أو انسلاخه إلى ظهوره من جديد، وهي عملية قد تستغرق حوالي سبع سنوات. وأفاد بورغ: "يمر كل شعر بهذه العملية في الوقت المحدد له، مما يعني أن من بين 100 ألف شعرة أو نحو ذلك الموجودة على رأسك، ستسقط من 100 إلى 150 شعرة لتستبدل بشعر جديد كل يوم".

بناء على ذلك، تُعد رؤية بعض خصلات الشعر في حوض الاستحمام أو على فرشاة الشعر أمرًا طبيعيًا تمامًا. وينصح هوارد سوبيل، الدكتور في الطب وطبيب الأمراض الجلدية في مدينة نيويورك ومدير مركز "سوبيل سكين"، بأنه إذا لاحظت أن شعرك يتساقط أكثر من الكمية المحددة، أو إذا زادت كمية الشعر المتساقط فجأة وبشكل سريع، فمن الأفضل أن تزور طبيب الأمراض الجلدية لمساعدتك في تحديد سبب تساقط الشعر.

في هذا الصدد، إليك المزيد من المعلومات حول الأسباب المكنة لتساقط الشعر. كل ما ذُكر أدناه يعطل دورة نمو الشعر ويقصر مرحلة النمو. ووفقا لبورغ، "عندما تصبح فترة النمو قصيرة للغاية، يسقط الشعر بسرعة كبيرة، ويحدث انسلاخ مبالغ فيه، ويكون الشعر المتجدد الناشئ أرق وأضعف. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى عملية متدهورة تسمى التصغير، التي تتوقف فيها بصيلات الشعر في النهاية عن التجدد وتختفي تمامًا".

– التغيرات الهرمونية

سواء كنت في مرحلة ما بعد الرضاعة أو بعد تناول أقراص منع الحمل أو التوقف عن استخدامها أو أثناء انقطاع الطمث، فإن التغيرات في مستويات الهرمونات يمكن أن تؤثر على دورة نمو الشعر. وهذا الأمر لا يشمل مجرد الهرمونات الجنسية، مثل الإستروجين والتستوستيرون، بل أكد بورغ أن هرمونات الأيض على غرار هرمونات الغدة الدرقية يمكن أن تلعب أيضًا دورًا في تساقط الشعر، كما أن تساقط الشعر وخفته يرتبطان غالبًا بظروف الغدة الدرقية. أما بالنسبة لهرمونات الإجهاد، الملقبة بالكورتيزول، فهي تمثل عاملًا آخر.

– الإجهاد

إذا بدا لك وكأن شعرك أصبح أرق فجأة بعد مواجهتك لحدث مرهق للغاية في حياتك مثل الطلاق أو وفاة أحد أفراد الأسرة، فلست تتخيل على الأرجح. ويقول بورغ إن الإجهاد مسؤول عن ارتفاع مستويات الكورتيزول، مما قد يؤدي إلى تعطيل الجسم لنمو الشعر لصالح وظائف أعضاء أخرى من الجسم.

– علم الجينات

وفقا للدكتور سوبيل، "تمثل الجينات سببًا شائعًا آخر لتساقط الشعر لدى النساء، والتي تؤدي إلى ما يعرف باسم الصلع الوراثي لدى النساء". ووفقًا لعيادة كليفلاند، تعاني حوالي 30 مليون امرأة من هذا النوع المحدد من تساقط الشعر. لكن، على عكس ملاحظة تساقط الشعر الفجئي، تُلاحظ هذه الحالة بشكل تدريجي بدءًا من ترقق شعرك، وعادة ما يزداد الأمر سوءًا مع التقدم في العمر.

– النظام الغذائي

وفقا لبورغ، "يمكن أن تؤدي حمية إعادة تدوير الوزن أو الحمية الغذائية المفرطة إلى تساقط الشعر لدى العديد من النساء، حيث يعطل الجسم عملية نمو الشعر لتوجيه العناصر الغذائية إلى الأعضاء". تُعد مجموعة واسعة من العناصر الغذائية مهمة لصحة الشعر، بما في ذلك الفيتامينات بي مثل البيوتين والزنك والحديد والفيتامين إي.

– التلف الناجم عن تصفيف الشعر

قال الدكتور سوبيل إن "ربط الشعر بطريقة رياضية باستمرار، مثل ذيل الحصان والضفائر، يؤدي إلى شد الشعر بشكل مستمر، مما يمكن أن ينتج عنه ما يعرف بـ ثعلبة الجر". وأضاف بورغ أن الحرارة والمواد الكيميائية يمكن أن تتسبب في التهابات تؤثر على دورة نمو الشعر.

View this post on Instagram

Liberated and Free, Me. First things first, I am not sick. (THANK GOD.) I am not having a mid-life crisis. nor am I having a mental breakdown, though I have been suffering. Suffering mostly in silence off and on for almost 30 years. AND I am finally ready to share my secret. Deep breath Ricki…. Here goes….. I have been struggling with hair loss for most of my adult life. It has been debilitating, embarrassing, painful, scary, depressing, lonely, all the things. There have been a few times where I have even felt suicidal over it. Almost no one in my life knew the level of deep pain and trauma I was experiencing. Not even my therapist/s over the years knew my truth. I know that by sharing my truth, I will be striking a chord with so so many women and men. I am not alone in this and my goal is to help

others while at the same time unshackle myself from this quiet hell I have been living in. Ever since I played Tracy Turnblad in the original Hairspray back in 1988 and they triple-processed and teased my then healthy virgin hair every 2 weeks during filming, my hair was never the same. (Yes, that was all my own hair in the film.) From Hairspray to Hairless. In my case, I believe my hair loss was due to many factors, yo-yo dieting, hormonal birth control, radical weight fluctuations over the years, my pregnancies, genetics, stress, and hair dyes and extensions. Working as talent on various shows and movies, whether DWTS or my talk show, also took its toll on my fine hair. I got used to wearing extensions, really just over the last decade. All different kinds, tried them all, the ones that are glued on, the tape-ins, the clip ins, and then into a total hair system that I hated, and finally to a unique solution that really did work pretty well for me for the last 4 or 5 years. I tried wigs on a few occasions but never could get used to them. It all felt fake and I was super self-conscious and uncomfortable. I've been to many doctors, gotten steroid shots in my head, taking all the supplements and then some. My hair would recover and then shed again. It was ❤ .maddening. To read more: please go to my Facebook page

A post shared by Ricki Lake (@rickilake) on Jan 1, 2020 at 11:25am PST

علاجات تساقط الشعر عند النساء

لا يوجد خيار واحد يناسب الجميع، وأي طريقة علاج ستخضع لها المريضة تعتمد إلى حد كبير على مدى شدة تساقط شعرها وأسبابه الرئيسية. (لذلك من الضروري استشارة الخبراء لفهم مصدر المشكلة بكل جدية). وأوضح بورغ أن "تساقط الشعر والتغيرات التي تطرأ على نموه معقدة، لذلك قد تحتاج إلى بضعة علاجات مصممة خصيصا لحالتك".

– تغيير نمط الحياة

أورد بورغ أن "شعرك هو انعكاس كلي لصحتك الداخلية، لذلك إذا كنت تعتنين بجسمك، سيظهر ذلك على شعرك إلى حد ما، على الأقل". وهذا يعني بالضرورة، اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة للحد من التوتر.

– مينوكسيديل

يعد عقار المينوكسيديل الدواء الوحيد الذي وافقت عليه إدارة الغذاء والدواء لأنه ثبت طبيًّا أنه يعيد نمو الشعر. وقد لاحظ الدكتور سوبيل مدى فاعلية هذا الدواء على الرغم من أن الكيفية التي يعمل بها بشكل كامل ليست معروفة تمامًا. ولكن لابد من توخي الحذر، إذ يتعين عليك الاستمرار في

استخدامه بانتظام حتى تحصل على نتيجة فعّالة وطويلة المدى. ويمكنك العثور على هذا الدواء في مستحضر روغين للسيدات الذي يحتوي على خمسة بالمئة من رغوة مينوكسيديل غير المعطرة (يمكنك شراؤه من موقع أمازون بسعر 41 دولارًا).

– حقن البلازما الغنية بالصفائح الدموية

أثناء هذا الإجراء الداخلي الذي يتم في عيادة الطبيب، يتم فصل مختلف مكونات الدم لإزالة البلازما الغنية بالصفائح الدموية، وهي جزء من الدم غني بعوامل النمو وجزيئات الإشارة. يُعتقد أن حقن البلازما في فروة الرأس يعمل على إنعاش دورة نمو الشعر. وفي هذا السياق، قال الدكتور سوبيل: "قد تكون هذه الحقن أكثر فعالية ولها نتائج أسرع من العلاجات الأخرى لأولئك الذين يعانون من تساقط الشعر بدرجة أكبر". لكن ضع في اعتبارك أن هذا العلاج يمكن أن يكون باهظ الثمن، كما ينبغي المداومة عليه بصفة منتظمة.

– المنتجات الموضعية الأخرى

أشار الدكتور سوبيل إلى أن بعض أنواع الشامبو والبلسم ورذاذ فروة الرأس وبعض المنتجات الأخرى تعدك بنتائج مبهرة على مستوى نمو الشعر، لكنها في الواقع لن تحفز نمو الشعر بشكل فعلي، وإنما "يمكن أن تحسن صحة شعرك بشكل عام، وتعيد إليه قوته ومرونته، وتجعله يبدو أكثر اكتمالا". بعبارة أخرى، قد يكون لها بعض الآثار المفيدة عند استعمالها مع علاج آخر.

كما نصح سوبيل بتجربة نظام الثلاث خطوات الاحترافية لـ "إيفوليس"، الذي يعمل على منع عنصر "أف جي 5"، وهو جزيء الإشارة الذي يقصر دورة نمو الشعر. وينصح أيضا بتجربة مستحضر فوليغين ثلاثي الفعالية للشعر الضعيف للمرأة، الذي يغذي الشعر وفروة الرأس بالعناصر الغذائية الأساسية والنباتية من أجل الحصول على شعر أكثر صحة ومظهر أكثر جمالا.

التعايش مع مسألة تساقط الشعر

تذكر أنك لست الشخص الوحيد الذي يواجه هذه المشكلة. وحيال هذا الشأن، أفاد بورغ بأنه "ستتعرض أكثر من 30 بالمئة من النساء لفقدان الشعر قبل بلوغهن سن الأربعين. ومع تقدمنا في السن، سنمر جميعنا بهذه المرحلة". كل ما عليك فعله هو التحّلي بالصبر والاسترخاء (على أي حال، الإفراط في التفكير بشأن فقدان الشعر لن يؤدي إلا إلى تفاقم الوضع). وأوضح بورغ أن الشعر ينمو ببطء ويتفاعل مع أي نوع من العلاج، لذا امنح نفسك من أربعة إلى ستة أشهر على الأقل.

إلى جانب ذلك، هناك الكثير من النصائح والحيل السهلة التي يمكنك استخدامها للمساعدة على خلق تمويه يظهر الشعر أكثر كثافة. وفي هذا السياق، تنصح ميشيل باسترسكي، وهي خبيرة مظهر في صالون الساحل الثالث في شيكاغو، "بتطبيق بودرة شعر ملونة على المناطق التي يكون فيها الشعر رقيقًا. إنها تغطي فروة الرأس البيضاء وتجعل الشعر يبدو أكثر اكتمالًا. كما تعد التسريحة

الجديدة حلاًّ جيّدا، على الرغم من أنها تعتمد إلى حد كبير على طول شعرك وملمسه. يمكنك التشاور مع مصفف الشعر الخاص بك حول التسريحة التي تناسبك، أو يمكنك اعتماد بعض الإكسسوارات، مثل الأوشحة وعصابات الرأس: "كلاهما دارجان للغاية في الوقت الحالي ويساهمان في إخفاء الشعر الرقيق أو غير المرتب".

خلاصة القول، ربما لا تحتاجين إلى حلق رأسك مثل ريكي لايك، ولكن عليك أن تكوني صريحًة ولا تخجلي مما تعانيه فهناك الكثير من النساء اللواتي يمررن بنفس الوضع وهذا من شأنه أن يخفف من معاناتك ويهوّن عليك التعايش مع هذه المشكلة.

المصدر: ريل سمبل

رابط المقال : https://www.noonpost.com/35709/