

ما علاقة التدخين بالشعر الأبيض؟

مع التقدم في السن، يتحول شعر شريحة كبيرة من الأشخاص إلى الشعر الأبيض أو الرمادي، وذلك عندما تتوقف بصيلات الشعر عن إنتاج مادة الميلانين المسؤولة عن منح الشعر لونه الطبيعي.

ولكن هناك عدد من الأشخاص يلاحظون الشيب في العشرينات، الامر الذي يثير قلقهم.

وفي ما يلي، اليكم أسباب ظهور الشعر الأبيض في هذا العمر:

حتى يومنا هذا، لا يوجد أي دليل علمي لإثبات أن المقويات، مستحضرات العناية بالشعر، الكريمات وتدليك فروة الرأس بالفيتامينات يمنع ظهور الشيب.

1- الوراثة: تلعب الأسباب الوراثية دورا في هذا الشأن، خاصة اذا كان أحد الوالدين قد تحول شعره إلى اللون الأبيض في سن مبكر، فمن المحتمل أن يكون الأولاد مبرمجين وراثيا لظهور الشيب المبكر. ذلك لأن الجينات التي تحدد إنتاج الميلانين، والحمض النووي الخاص بالشخص ينتقل من الوالدين إلى أولادهم ليتحول الشعر إلى اللون الأبيض في سن مبكرة.

2- نقص الفيتامينات: فالشيب المبكر قد يكون علامة على وجود نقص فيتامين، وخاصة نقص فيتامين ب، مثلا إذا كان الشخص يتناول نظاما غذائيا متوازنا ولا يعاني من سوء التغذية، قد يكون لديه فقر الدم. في هذا النوع من فقر الدم يكون الجسم غير قادر على امتصاص فيتامين ب 12، ولكن يمكن علاج هذه المشكلة عن طريق الحقن العادية للفيتامين.

3- اضطراب الغدة الدرقية: في حال فشلت الغدة الدرقية في إنتاج ما يكفي من هرمون الغدة الدرقية فهذا يؤدي إلى أن يشيب الشخص قبل الأوان.

4- التدخين: هناك علاقة بين التدخين وظهور الشيب أو خسارة الشعر لكن لم يتم إثبات ذلك حتى الآن. ولكن بينت دراسة نشرت عام 2010 أن المدخنين معرضين مرتين ونصف لظهور الشيب المبكر بالمقارنة مع غير المدخنين. هذا ولم يتم ربط التدخين فقط بالشيب المبكر ولكن أيضا بالصلع.