

# أسباب تؤدي إلى تساقط الشعر بشكل كثيف

تعاني الكثير من السيدات من مشكلة تساقط الشعر الامر الذي يسبب لديهن نوعا من الاحباط، فتلجأن الى علاجات بديلة من اجل معالجة هذه المشكلة.

وقبل اختيار العلاج المناسب لا بد من معرفة السبب الكامن وراء هذه المشكلة. اليك في ما يلي، قائمة بأكثر الأسباب شيوعا لتساقط الشعر:

## 1- التعب والإجهاد

في حال كنت تمرين بفترة عصيبة فيها الكثير من المشاكل والصدمات، فإن كل هذه الأمور مجتمعة ستؤثر على صحتك بشكل سلبي وتؤدي الى تساقط شعرك. لكن عندما تتحسن حالتك الشخصية سيتوقف شعرك عن التساقط.

## 2- الإفراط في تناول فيتامين A

تلجأ العديد من السيدات الى تناول مكملات غذائية بجرعات زائدة عن الحد من دون استشارة طبيب، الامر الذي يؤدي الى تساقط الشعر. لذلك، من الضروري استشارة الطبيب لتحديد الجرعة المناسبة للمكملات الغذائية التي يحتاجها جسمك.

## 3- نقص البروتين

الشعر والأظافر بحاجة الى البروتين فهو عنصر مهم جدا لكي تنمو بشكل سليم، ولكي لا يصاب شعرك بضعف وتقصف ننصحك بأن تواظبي على تناول حصة من البروتين يوميا.

## 4- أسباب وراثية

تلعب الأسباب الوراثية دورا في تساقط الشعر، فإذا كانت والدتك تعاني من الشعر الخفيف والمتساقط فأنت تحملين جينات وراثية تسبب تساقط شعرك.

## 5- خلل في الهرمونات

تعاني الكثير من السيدات من خلل في مستويات الهرمونات الامر الذي يؤثر على الوظائف العامة للجسم، وخاصة عند النساء الحوامل تكثر نسبة تساقط الشعر. لهذا، يجب استشارة الطبيب من اجل اعطائك مكملات تخفف من هذه المشكلة.

## **6- فقر الدم**

ان نقص الحديد في الجسم يسبب الإصابة بفقر الدم، التي تؤدي الى تساقط شعر المرأة. ومن اجل معالجة هذه المشكلة لا بد من تناول مكملات غذائية توفر كل العناصر التي يحتاجها الجسم.

## **7- خسارة الوزن بشكل مفاجئ**

يمكن للحميات الغذائية التي تساعد على خسارة الوزن ان تؤدي الى تساقط الشعر لان الجسم في هذه الفترة يفقد الكثير من العناصر كالفيتامينات والمعادن التي يحتاجها الشعر لكي ينمو.