

# أسباب تساقط الرموش

لربما لا نسمع كثيرًا من النساء يعانون من تساقط الرموش إلا أن هذه المشكلة متواجدة بكثرة، ومن الضروري التخلي عن العادات السيئة للحفاظ على الرموش وفي المرحلة الثانية محاولة زيادة كميتها على النساء والرجال على حد سواء.

تعطي الرموش شكلًا جماليًا للعين، إلا أنها تعتبر ذات أهمية بالغة في حماية العينين، أن لها وظيفة وقائية، أي تبعد الأجسام الغريبة عن العين، كما أنها تشعر بأي شيء يقترب من العين وتجعلها تُصدر أفعالاً انعكاسية مثل الطرف.

يصل عمر الرموش الواحد إلى 3 أشهر قبل أن يتساقط، في حين من أجل أن ينمو من جديد يحتاج إلى فترة شهرين. يظن الكثيرون أن الرموش أكثر كثافة عند الأطفال، إلا أن هذا الأمر غير صحيح حيث أن عيون الأطفال ورموشهم تبدو أكثر كثافة لأنه رأسهم يكون صغيرًا. كل البشر يولدون بعدد معين من البصلات، وهذه البصلات لا تقل ولا تزيد مع الوقت، من البديهي أن تسقط بعض الرموش وبكثافة تستغرق وقتًا لأن تنمو من جديد، لكن يظل عدد الرموش ثابتًا ولا يتغير.

## لماذا نفقد رموشنا؟

تحتوي الرموش على بصلات مشابهة لبصلات الشعر، لذلك أسباب تساقط الشعر هي نفسها أسباب تساقط الرموش، أي التوتر والنظام الغذائي السيء، بالإضافة إلى مشاكل الغدة الدرقية والتهابات الجفون والعلاج الكيميائي.

أما من الأمور المزعجة التي لا تدركها المرأة، هي أنها تتسبب أحيانًا في تدمير رموشها بنفسها عبر الأمور التي تقوم بها مثل حك الجفون، أو عدم إزالة "الماسكرا" قبل النوم مما يتسبب في تكسير الرموش، وحتى ولو تم استخدام "ماسكرا" مضادة للماء فإنها تتسبب في جفاف الرموش. إذ عادة ما تكون إزالة "الماسكرا" مشكلة خاصة إذا كانت مضادة للماء، كما أن "الماسكرا" ممتدة الأثر تكون أصعب في إزالتها ما قد يجعل المرأة أكثر عنفًا في التعامل مع رموشها.

إذا تم التعامل بقسوة مع الرموش على فترة طويلة من الممكن أن تتدمر البصلة، ما يوقف إنتاج الرموش أو يجعلها تنمو أضعف وأقل سمكًا وأقل طولًا، ويمكن أن يبدأ هذا التدمير في التضاعف.

## طرق إنقاذ الرموش

إذا كنتِ تتمتعين بصحة جيدة وتتناولين أطعمة ذات قيمة غذائية عالية فكل ما تحتاجين إليه هو الحفاظ على الرموش الموجودة لديك بالفعل عبر استخدام مزيل "ماسكرا" لطيف ومسح جفونك بلطف، بدلاً من دحكها. وفي حال كنتِ تستخدمين مجعد الرموش، تأكدي ألا يكون قريباً من جذورها.

أما إذا كنتِ تريدين إزالة الكتل التي قد تتسبب "الماسكرا" في تكوينها يجب أن تقومي بذلك قبل أن تجف "الماسكرا" كي يكون من السهل تمشيط الرموش. ومن الأمور الأساسية أن لا تستخدمى "ماسكارا" قديمة، إذ يجب تغيير "الماسكرا" كل ستة أشهر كحد أقصى، لأنها تصبح عرضة للتلوث بالميكروبات ما يؤدي إلى حدوث التهابات.

## بلسم الرموش

لأن بصلة الرموش هي نفسها بصلة الشعر، فهي تحتاج أيضاً إلى بلسم، لذلك يمكنك أن تضعي طبقة رقيقة من الفازلين أو أكوا فور على الجفون ليلاً، بالإضافة إلى تواجد الكثير من أنواع البلسم في الصيدليات يمكنك استخدامها، والأهم أن تحتوي على بروتينات مثل كيراتين أو بيوتين، فضلاً عن المرطبات التي ترطب وتقوي الرموش.