

تعرفي الى أسباب تساقط شعرك

هناك العديد من الأسباب التي تتسبب بتساقط شعر المرأة والتي تتجلى فيما يلي:

- على المرأة أن تعلم ان حبوب منع الحمل بإمكانها أن تؤدي إلى مشكل تساقط الشعر، خاصة منها التي تحتوي على الاندروجين، وهو الهرمون الذكري الذي يدخل في تركيبها.
- كما يمكن للحمية الغذائية القاسية وغير المدروسة التي تعمل على التجويع أن تؤدي إلى المشكل الذي تم ذكره كونها تجعل الجسم يفقد الفيتامينات والبروتينات التي كان يحتفظ بها.
- تتعرض المرأة الحامل إلى نفس المشكل بعد الشهر الرابع، بسبب التدفق الذي يحدث أثناء فترة الحمل في هورمون الأستروجين الذي ينشط بدوره عملية نمو الشعر ويحدث تدفقا أيضا في هورمون البروجترون الذي يمنع سقوطه فيكون الشعر في هذه الفترة من الحمل في أفضل حالاته ولكن بعد الولادة تبدأ هذه الهورمونات في الانخفاض ويتبع ذلك بدء ظاهرة سقوط الشعر لذلك يحتاج الشعر في هذه الفترة إلى عناية خاصة بالإكثار من تناول الفيتامينات المركزة والمعادن.
- كما يمكن للسمنة المفرطة أن تؤدي هي الأخرى إلى تساقط الشعر، كونها تعتبر من العوامل المهمة المؤدية إلى ذلك، كون الجسم يلجأ إلى إفراز العديد من الهورمونات الذكورية.
- ضعف الدورة الدموية، يؤدي ضعف الدورة الدموية إلى نفس المشكل، لذا على المرأة أن تحرص على تمشيط شعرها بشكل منتظم و تقوم بتهوية شعرها وبالقيام بمساج بواسطة الأصابع للشعر بشكل مستمر، وان تقوم كلما توفرت لها الفرصة بتعريضه لاشعة الشمس التي تحتوي على فيتامين د الذي يغذي فروة الرأس.