

6 طرق لوقف ترقق الشعر

يشير ترقق الشعر إلى تساقط الشعر من خفيف إلى متوسط. بخلاف تساقط الشعر على نطاق واسع ، لا يؤدي الشعر الخفيف بالضرورة إلى الإصابة بالصلع. ومع ذلك ، فإنه يعطي مظهر بقع أرق من الشعر على رأسك.

يحدث تساقط الشعر تدريجيًا ، مما يعني أنه لديك الوقت لتحديد الأسباب وتحديد أفضل التدابير العلاجية.



ما هي أسباب ذلك؟

قد يكون سبب تساقط الشعر هو عادات أسلوب الحياة أو علم الوراثة أو كليهما. بعض الحالات الطبية قد تؤدي أيضًا إلى تساقط الشعر.

عادات نمط الحياة هي مساهم رئيسي في تخفيف الشعر. وتشمل هذه:

- الإفراط في علاج شعرك. وهذا يشمل علاجات اللون ، والمنعشات ، وأكثر من ذلك.
- استخدام منتجات الشعر القاسية ، مثل بخاخات الشعر والهلام اللون المؤقت يمكن أن يكون قاسيًا أيضًا لشعرك.
- ترتدي شعرك بإحكام شديد. سواء أكنت ترتدي ملابسك أو تسحب شعرك إلى أعلى في شكل ذيل حصان من أجل التمرين ، فإن ذلك قد يؤدي إلى شد شعرك وتحطيمه من بصيلات الشعر ، مما يتسبب في ظهور بقع رقيقة مع مرور الوقت.
- عدم الحصول على ما يكفي من الحديد وحمض الفوليك وغيرها من المعادن في نظامك الغذائي. هذه جميع مساعدة بصيلات تنتج الشعر بشكل طبيعي.
- تعاني من الإجهاد غير المنضبط. يرتبط الإجهاد بزيادة طفيفة في الهرمونات مثل الكورتيزول. الكثير من هرمونات التوتر قد تقتل الشعرات الجديدة التي تحاول أن تنمو من بصيلات الشعر.

العلاجات المنزلية

يمكن علاج معظم حالات تساقط الشعر في المنزل. النظر في الخيارات التالية ، والتحدث مع طبيبك قبل اتخاذ أي مكملات.

1. تدليك فروة الرأس

ربما أرخص طريقة للحصول على شعر أكثر كثافة هو تدليك فروة الرأس. لا يكلفك أي شيء ، ولا توجد أي آثار جانبية. عندما تغسل شعرك ، قم بضغط بلطف باستخدام أطراف أصابعك حول فروة رأسك لتشجيع تدفق الدم. لمزيد من الفوائد ، يمكنك تجربة مدلك فروة يد محمول لإزالة خلايا الجلد الميتة.

2. الزيوت الأساسية

الزيوت العطرية هي سوائل مشتقة من بعض النباتات ، وتستخدم في المقام الأول في طب الروائح وأنواع أخرى من الطب البديل. وفقا لمايو كلينيك ، تم استخدام زيت اللافندر مع النجاح من قبل بعض الناس الذين يعانون من الصلع. وغالبا ما يتم الجمع بين النفط مع أنواع أخرى ، مثل تلك المصنوعة من روزماري والزعتر.

3. شامبو الشعر التخفيف

يعمل شامبو تخفيف الشعر بطريقتين. أولا ، توفر هذه المنتجات حجم لشعرك ، لذلك تبدو أكثر سمكا. هذا يمكن أن يكون مفيدا للأشخاص الذين لديهم شعر رقيق أو طبيعي بشكل جيد.



4. الفيتامينات المتعددة

يعتمد الشعر الصحي على صحتك العامة بشكل عام. في حالات سوء التغذية ، أو مع بعض اضطرابات الأكل ، قد يفشل الشعر الجديد في توليد الجريبات. يمكن أن يساعدك فحص الدم من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك في تحديد ما إذا كنت تعاني من نقص في أي من العناصر الغذائية. إذا كنت منخفضًا في العديد من المناطق الرئيسية ، قد يوصي موفر الرعاية الصحية الخاص بك بتناول الفيتامينات اليومية. يحتاج الشعر الصحي إلى الحديد وحمض الفوليك والزنك للحفاظ على النمو القوي.

5. مكملات حمض الفوليك

حمض الفوليك هو نوع من فيتامين (ب) وهذا مهم لتوليد الخلايا الجديدة. من حيث ترقق الشعر ، يعتقد أن حمض الفوليك يساعد على تكوين بصيلات الشعر في مناطق الصلع. مع ذلك ، كما هو الحال مع الفيتامينات المتعددة ، لا يوجد دليل كاف على أن حمض الفوليك مضمون للمساعدة في جعل شعرك أكثر سمكًا.

6. البيوتين

Biotin ، أو فيتامين B-7 ، هو مادة غذائية قابلة للذوبان في الماء توجد بشكل طبيعي في الأطعمة مثل المكسرات والعدس والكبد. إذا كنت تأكل نظامًا غذائيًا متوازنًا ، فمن غير المحتمل أن تكون منخفضًا في البيوتين. ومع ذلك ، فإن الأشكال التكميلية للبيوتين كانت في ازدياد في السنوات الأخيرة ، ويرجع الفضل في ذلك جزئيًا إلى المسوقين الذين يعدون بمزيد من الطاقة وتحسين نمو الشعر بمثل هذه المنتجات.