

7 أسباب لتساقط شعرك

1. أنت لا تأكل ما يكفي من البروتين

إذا كنت تعاني من تساقط الشعر ، فهنا سبب آخر لتناول المزيد من البروتين في كل وجبة: فذلك يساعد على خلق شعرك. يؤدي نقص البروتين إلى توقف نمو شعرك ، أو سقوطه ، أو حتى تغيير لونه. يجب أن تحصل النساء على 46 جرامًا على الأقل من البروتين يوميًا. يجب أن يأتي مدخول البروتين من مجموعة متنوعة من مصادر الطعام ، وليس فقط اللحم. إن إضافة نصف كوب من فاصولياء البينتو إلى العشاء التالي سيزيد 11 جرامًا إضافيًا من البروتين.



2. أنت لا تحصل على ما يكفي من الحديد

بالنسبة للنباتيين ، أو الأشخاص الذين يحاولون الحد من تناول اللحوم ، فإن نقص الحديد هو مصدر قلق حقيقي ، وقد يؤدي اتباع نظام غذائي يفتقر إلى الحديد إلى فقدان الشعر. يجب أن تحصل النساء اللواتي تتراوح أعمارهن بين 19 و 50 عامًا على 18 ملغ من الحديد يوميًا ، ويجب أن تحصل النساء اللواتي يبلغن من العمر 51 عامًا على 8 ملغ يوميًا. ولكن لا تهرع إلى الصيدلية من أجل المكملات الغذائية بسرعة: لا تأخذ مكملات حديدية دون وجود نقص الحديد الذي يمكن ان يكتشفه الطبيب. بدلا من ذلك ، إضافة الأطعمة الغنية بالحديد لنظامك الغذائي. وتشمل هذه الأطعمة المحار وفول الصويا والاسكواش والعدس والسبانخ.

3. أنت تتأقلم مع موقف عالي الضغط

الشعور بالقلق والتور المستمر يمكن ان يؤدي الى سقوط أجزاء من شعرك. لكن المواقف المجهدة بشكل مكثف - أعتقد: التشخيص الطبي الذي يهدد الحياة ، وفاة أحد الأحباء ، يمكن أن يؤدي إلى سقوط الشعر بعد أسابيع من الحدث الأولي. لا يجب أن يكون تساقط الشعر هذا دائماً. يمكن أن ينمو شعرك إذا تعلمت السيطرة على إجهادك.

4. كنت تستخدم منتجات قاسية على فروة رأسك

قد يبدو شعرك جيداً في الوقت الحالي ، لكن على المدى البعيد ، فإنك تدمره ، وتزيد من خطر سقوط الشعر. استخدام أدوات الشعر هو وباء وطني ، وكل هذه لها آثار سلبية للغاية على شعرك. بدلاً من ذلك ، حاول شراء منتجات طبيعية للشعر: تلك التي لا تدرج المكونات الكيميائية.

5. كنت حامل

كل ام حامل تعرف جيداً : جسمك يمر بتغيرات لا حصر لها أثناء الحمل. والأهم من ذلك ، هو تغيير مستويات هرمون الاستروجين الخاص بك ، والتي ، من بين أمور أخرى ، يسبب شعرك لا تسفك خلال تسعة أشهر كنت حاملاً. ولكن بمجرد أن تلد ، تبدأ في فقدان كل الشعر الذي كان يجب أن تضيعه أثناء الحمل. للأسف ، لا يوجد حل سريع لهذا النوع من تساقط الشعر. عليك فقط أن تعرف أنه سوف ينمو في النهاية.

6. لديك مشكلة الغدة الدرقية

الغدة الدرقية هي المسؤولة عن المساعدة في تنظيم وظائف الجسم الهامة مثل الدورة الشهرية ، ومعدل ضربات القلب ، ودرجة حرارة الجسم. قد تؤثر مشكلة هذه الغدة الحيوية على العديد من جوانب صحتك ، بما في ذلك شعرك. يمكن أن يتسبب كل من الغدة الدرقية المفرطة وغير النشطة في فقدان الشعر. إذا كنت تعاني من تساقط الشعر بشكل غير طبيعي ، تحدث مع طبيبك لفحص الغدة الدرقية.



7. لقد بدأت علاجًا جديدًا

بعض الأدوية ، بما في ذلك دواء ضغط الدم ، يمكن أن يؤدي إلى تساقط الشعر. لمعرفة ما إذا كانت حبوب منع الحمل اليومية تسبب تساقط الشعر ، اقرأ تحذيرات ملصقات الدواء (نعم ، نفس الأشياء التي تميل إلى تلميعها أو حتى التخلص منها). لكن لا تتوقف عن تناول أي دواء دون استشارة طبيبك أولاً .