مركز تعريب العلوم الصحية

ACMLS ـ دولة الكويت

تساقط الشعر

تأليف : د. محمد عبدالله إسماعيل

مراجعة : مركز تعريب العلوم الصحية

سلسلة الثقافة الصحية

المحتويات

تقديم الأمين العام ..... **ج**

تقديم الأمين العام المساعد ..... **هـ**

المؤلف في سطور ..... **ز**

مقدمة المؤلف ..... **ط**

الفصل الأول : أسباب تساقط الشعر **1**

الفصل الثاني : عمليات زرع الشعر **25**

الفصل الثالث : نصائح للعناية بالشعر **29**

المراجع : **34**

تقديم الأمين العام

يعاني كثير من الرجال والنساء منذ فجر التاريخ من تساقط الشعر، لذلك نرى في كثير المتاحف صوراً متعددة لما كان يوضع على الرأس من شعر مستعار له أشكال متعددة، بالإضافة إلى العديد من تسريحات الشعر المختلفة لكل عصر من العصور، لذا كان تساقط الشعر من أكثر الأمور المسببة للقلق وبخاصة للمرأة وهو من أكثر الشكاوى التي يواجهها طبيب الأمراض الجلدية.

إن تساقط الشعر بصفة عامة، وشعر الرأس بصفة خاصة أمر يثير الذعر وخاصة للمرأة والشعر كالتاج على رأسها. لذا تكمن أهمية هذا الكتاب في أنه يتطرق لموضوع تساقط الشعر بأسلوب علمي مبسط موضحاً الفرق بين تساقط الشعر الطبيعي الذي يحدث للجميع، وبين تساقط الشعر المرضي وأسبابه، وكيفية الوقاية منه وأساليب العلاج المتبعة.

كما يتطرق الكتاب بشكل خاص لعمليات زرع الشعر بأسلوب مبسط مما يعطي الأمل لكثير ممن يعانون من تساقط الشعر سواء كان طبيعياً لدى العديد من الرجال، أو مرضياً لدى كل من الجنسين. وقد وضع الكتاب خطوطاً عريضة عن المفاهيم الخاطئة عن الشعر وأيضاً عن أسباب تساقط الشعر مع نصائح لجمال الشعر، ونأمل أن يحقق هذا الكتاب الغاية المرجوة منه.

والله ولي التوفيق،،،

الدكتور عبد الرحمن عبد الله العوضي

الأمين العام

لمركز تعريب العلوم الصحية

تقديم الأمين العام المساعد

تعليم كل قوم بلغتهم هو من طبيعة الأشياء والأعراف، وخلاف ذلك هو الاستثناء، والباحث في لغات العالم يجد أن التعليم باللغات الأم هو القاعدة التي تسير عليها دول العالم، إلا دولنا العربية حيث العزوف عن اللغة العربية في التعليم الجامعي، وخاصة في كليات العلوم والهندسة والطب والإدارة... وهذا الواقع في بلاد العرب رغم تعدد أسبابه التاريخية والثقافية والاقتصادية والسياسية وغيرها، إلا أنه واقع يحتاج إلى معالجات جذرية وقرارات سياسية ينبغي أن تتضافر الجهود الشعبية والحكومية من أجل أن يكون التعليم والتخاطب باللغة الأم.

يستغرب الغربيون كيف أننا نُعلّم بلغاتهم في الوقت الذي يعلمون أن اللغة العربية من اللغات العالمية التي تُستخدم في الأمم المتحدة والمكاتب والمنظمات التابعة لها كمنظمة الصحة العالمية، واليونسكو، وغيرهما.. ولقد أدرك الطبيب الفرنسي (كلوت بك) في مصر أهمية أن يكون التعليم الطبي باللغة العربية، وبسببه دُرس الطب زهاء سبعين سنة حتى جاء الإنجليز واحتلوا مصر وحولوا لغة التعليم إلى الإنجليزية... لقد كان الطبيب (كلوت بك) مخلصاً للمكان الذي عاش فيه، لكنه أيضاً كان عالماً بأهمية التعليم باللغة الأم، وبالتميز والإبداع والفهم الذي يصاحب عادة التعليم باللغة الأم.

والله ولي التوفيق،،

الدكتور يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

لمركز تعريب العلوم الصحية

المؤلف في سطور

- **الدكتور محمد عبد الله إسماعيل**

ـ من مواليد القاهرة سنة 1975.

ـ حاصل على شهادة البكالوريوس في الطب والجراحة ـ كلية الطب ـ جامعة القاهرة.

ـ حاصل على درجة الماجستير في الأمراض الجلدية والتناسلية ـ جامعة القاهرة.

ـ يعمل حالياً بدولة الكويت.

مقدمة المؤلف

للشعر لدى المرأة مكانة تشبه التاج، تعتز به وتحافظ عليه وتتأثر بما يؤثر عليه. وهو أيضاً مرآة صادقة بل وحساسة لحالتها الصحية واستقرارها النفسي ناهيك عن طريقتها في العناية به. فالعديد من الأمراض والتغيرات الصحية سواء الحادة أو المزمنة قد تؤدي إلى تساقط الشعر. كما أن طريقة المرأة في العناية بشعرها والمواد التي تستخدمها لها أكبر الأثر على لمعانه وبريقه وحيويته. وكما أن إهمال العناية بالشعر له آثار سلبية، وكذلك الإفراط في العناية به وكثرة استخدام مستحضرات تجميل الشعر لها أيضاً أثر سلبي.

وكما قيل سابقاً (الوقاية خير من العلاج)، كان لزاماً علينا أن نعرف طريقة العناية السليمة بالشعر للمحافظة عليه، والتحذير من العادات الضارة لتفاديها والتنبيه على أعراض بعض مشكلات الشعر التي يلزم عندها مراجعة الطبيب المختص الذي يشخص الحالة ويصف لها العلاج مبكراً تفادياً لتفاقمها.

وأرجو أن أكون قد عرضت موضوع تساقط الشعر في هذا الكتاب بأسلوب مبسط ووضعت النقاط التي تجيب على تساؤلات القرّاء في هذا الشأن، وأزلت من الأذهان المفاهيم الخاطئة عن الشعر وأكون قد وضحت الأساليب السليمة للعناية به.

دكتور محمد عبد الله إسماعيل

الفصل الأول

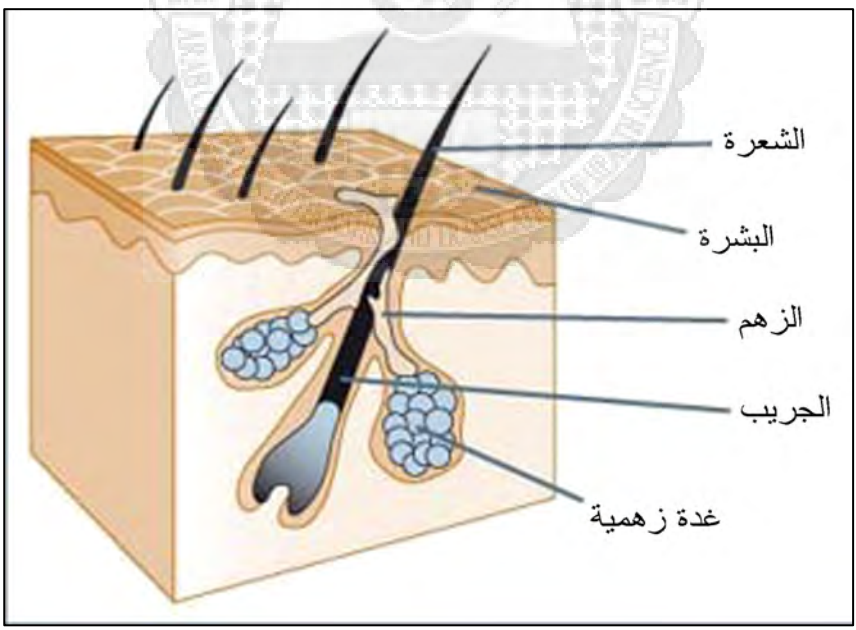
أسباب تساقط الشعر

تعتبر شكوى تساقط الشعر من أكثر الشكاوى التي يقابلها طبيب الأمراض الجلدية من مرضاه، وفي كثير من الأحيان يؤدي تساقط الشعر إلى حدوث آثار سلبية كثيرة عند المرأة، مما قد يعرضها إلى مشكلات نفسية شديدة ذات آثار كبيرة على المستويين القريب والبعيد. ومن الغريب وعلى غير الاعتقاد السائد لا يكون تساقط الشعر مرضياً وإنما هو مجرد استبدال طبيعي للشعر، كما أن الفرد قد يفقد حوالي (100) شعرة يومياً بشكل طبيعي، ولا يعتبر ذلك مرضياً، أما في حالة زيادة معدل التساقط عن هذا الرقم فحينئذ يُصنف تساقط الشعر على أنه مرضي، وبالتالي يحتاج إلى التشخيص الدقيق للمرض ومن ثمّ معرفة العلاج حيث إن (90٪) من حالات التساقط المرضي يمكن علاجها أو التخفيف من حدتها.

(الشكل1): شكوى تساقط الشعر

تركيب الشعرة:

تتكون الشعرة من جزء ظاهر وجزء منطمر. يسمى الجزء المنطمر بجذر الشعرة والذي يكون مغروساً في الجريب الشعري، وينتهي بجزء منتفخ يسمى بصلة الشعر الذي يتضخم في النهاية إلى تركيب رخو ذي لون فاتح، حيث تنمو الشعرة من الخلايا الموجودة في البصلة أما جريب الشعرة فهو عبارة عن كيس يقع تحت سطح الجلد ويتم فيه إفراز وصنع الشعر، وتوجد الجريبات على كل سطح الجلد ماعدا أجزاء معينة من الجسم مثل أخمص القدمين وراحتي اليدين والشفتين. تنمو الخلايا الموجودة في بصلة الشعرة إلى أعلى بينما تنمو خلايا جديدة من تحتها، وبمجرد ظهور الشعرة على سطح الجلد تعتبر جزءاً ميتاً، وبالتالي لا تحتاج إلى غذاء أو طاقة، مما ينفي الفكرة الشائعة بوجود أي مستحضر مغذي للشعر. كما أن قص الشعر لا يزيد من معدل نموه كما هو شائع، أما عن لون الشعر فيتحدد عن طريق كمية الصبغة السوداء التي تُعرف بالميلانين وتوزيعها، ونلاحظ تحوّل الشعر إلى اللون الرمادي أو الأبيض مع تقدم الإنسان في العمر وذلك لتوقف الصبغة عن التكوّن.

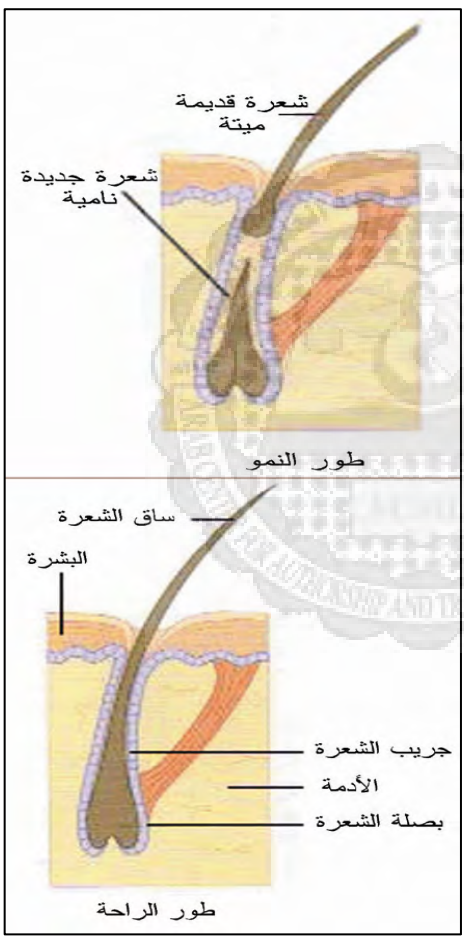


(الشكل 2): وحدة شعرية زهمية طبيعية

دورة نمو الشعرة:

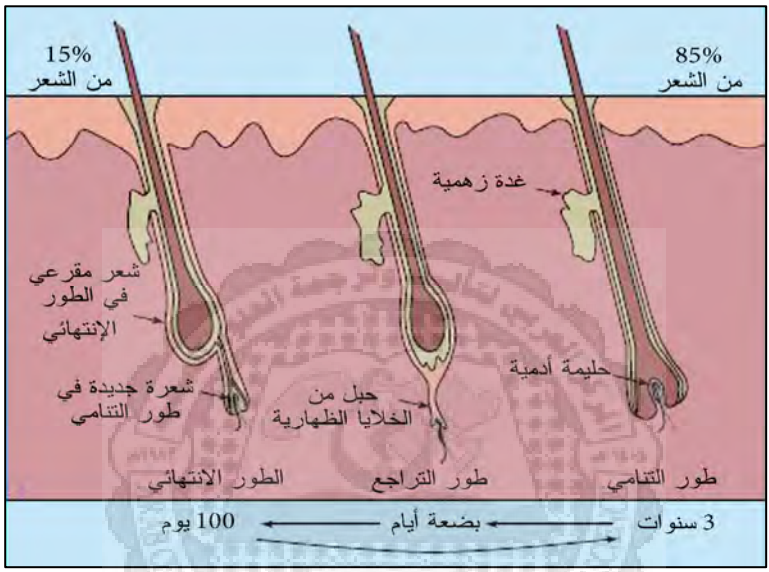
يبدأ ظهور الشعر في الأسبوع التاسع تقريباً من حياة الجنين، حيث تظهر جريبات الشعر في مناطق الحاجبين، والشفة العليا والذقن، ثم تظهر في مناطق أخرى من الجسم في الشهر الرابع، ثم تتطور الجريبات الشعرية وتنمو في فروة الرأس وأجزاء أخرى من الجسم، وذلك بعد ستة أشهر من الولادة، ويُقدر عدد الأجربة في الشخص البالغ بحوالي 5 ملايين جريب، منها حوالي مليون في فروة الرأس.

تختلف دورة نمو الشعرة من شخص لآخر حيث تتراوح من سنتين إلى ست سنوات تقريباً ثم تأخذ فترة سكون تتوقف فيها عن النمو، ثم تسقط لتنمو مكانها شعرة جديدة وتبدأ دورة نمو جديدة، وفي الشخص البالغ تنمو الشعرة الطبيعية بمعدل سنتي متر واحد في الشهر تقريباً، وهذا ما يفسر طول الشعر لدى بعض النساء عن البعض الآخر حيث يكون الشعر طويلاً عندما تزداد فترة نمو الشعرة ويكون قصيراً عندما تقل فترة نمو الشعرة، ويقوم بالتحكم في كل ذلك جينات الشخص نفسه، وهي الجينات الخاصة بالشعر، ويمكن تقسيم دورة نمو الشعرة إلى ثلاثة أطوار وهي:

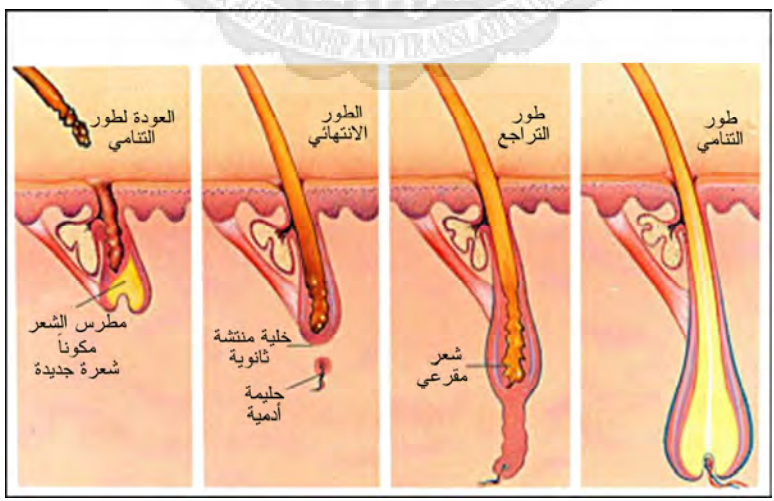


(الشكل 3): نمو الشعرة

طور التنامي (النمو)، وطور التراجع (التدرك)، والطور الانتهائي (الراحة). يستمر طور التنامي في فروة الرأس حوالي 3 سنوات تقريباً، بينما يبقى طور التراجع لثلاثة أشهر، بالرغم من احتمالية اختلاف هذه الفترات من فرد لآخر، أما في الطور الإنتهائي (الراحة) فتتوقف الشعرة عن النمو وتظل في الجريب حتى مرحلة النمو التالية وحتى يتم دفعها للخارج عن طريق شعرة متنامية جديدة.



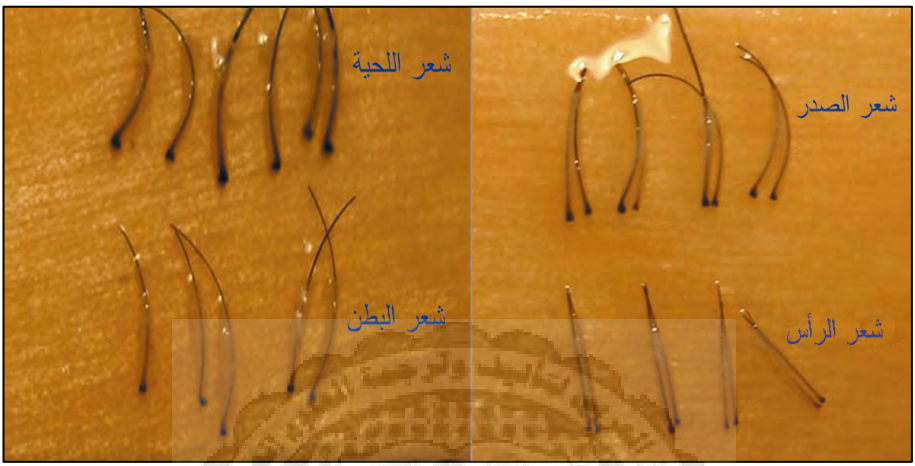
(الشكل 4): مقطع عرضي يوضح أطوار النمو المختلفة في الشعرة



(الشكل 5): دورة نمو الشعرة

أنواع الشعر المختلفة:

بشكل عام يختلف شكل الشعر حسب مكانه في الجسم وعمر وجنس وعِرق الشخص كما تؤثر عوامل أخرى مثل الهرمونات الجنسية على شكل ونوع الشعر.



(الشكل 6): أنواع الشعر في جسم الإنسان

وتنقسم أنواع الشعر إلى:

- **الشعر الوبري:**

وهو شعر يوجد في الأطفال ويغطي معظم سطح الجلد ما عدا راحتي اليد وأخمص القدم والسطح الأحمر للشفتين بالقرب من الاتصال الجلدي المخاطي، وهو شعر ناعم، وفاتح اللون، ويزول بعد عدة أشهر من الولادة ويُستبدل بالشعر الزغابي.

- **الشعر الزغابي:**

وهو شعر فاتح اللون وناعم، ويُشاهد عادة على جلد وجه وأطراف الطفل، وعادة ما يغطي الجلد الأنثوي أيضاً.

- **الشعر الانتهائي:**

وهو شعر سميك وخشن، ومصطبغ، قد ينتج من الشعر الزغابي الذي يتحول إلى الشعر الانتهائي وذلك تحت ظروف معينة.

تساقط الشعر:

أنواع تساقط الشعر:

يمكن تعريف تساقط الشعر على أنه زيادة سقوط الشعر عن المعدل الطبيعي، قد يؤثر تساقط الشعر على جميع أجزاء الجسم إلا أن تساقط شعر فروة الرأس هو الذي يلفت النظر لوجود المرض، هناك عدة أنواع لتساقط الشعر، وتم تقسيمها حسب مكان تساقط الشعر، منها تساقط الشعر المنتشر، وتساقط الشعر الموضعي وأنواع أخرى.

(أ) تساقط الشعر المنتشر:

هو تعطيل لدورة الشعر الطبيعية بصورة منتشرة في جميع أنحاء الجسم مما يؤدي إلى فقدان عام للشعر، وقد يرجع ذلك إلى تغيرات في الهرمونات، أو تعاطي بعض الأدوية، أو كنتيجة لمرض جلدي التهابي، أو أسباب أخرى، كما يحدث نتيجة للتوتر. وأنواعه:

1. تساقط الشعر الكربي:

التعريف:

تساقط الشعر الكربي هو فقد مبكر وشديد في الشعر الطبيعي من جريبات طبيعية في الفروة، حيث يعتبر نوعاً من تساقط الشعر غير الندبي والذي يترك جريب الشعر سليم، ويحدث نتيجة لعملية تفاعلية تسببها تغيرات استقلابية أو هرمونية أو نتيجة استخدام بعض الأدوية، ويبدأ المرض بشكل حاد، ويتميز بتساقط الشعر المنتشر ويستمر لفترة زمنية طويلة.

الأسباب:

يعتبر الإجهاد الجسمي هو السبب الرئيسي لتساقط الشعر الكربي، ويمكن تقسيم العوامل المؤثرة إلى:

- الأمراض الحادة مثل تلك التي تسبب الحمى، العدوى الشديدة، والجروح الكبيرة.
- الأمراض المزمنة مثل: الأورام الخبيثة وبخاصة الأورام اللمفية، وأي أمراض مزمنة تؤدي إلى ضعف عام بالجسم مثل أمراض الكبد والكلى.

- التغير في الهرمونات كما في حالة الحمل والولادة، ومرض قصور الدرقية.
- التغير في النظام الغذائي مثل: نظام الحمية القاسي، وفقد الشهية، وقلة تناول البروتينات، ونقص الحديد المزمن.
- التلوث بالمعادن الثقيلة مثل: الزرنيخ، والثاليوم.
- تناول بعض الأدوية مثل: بعض أدوية علاج فرط ضغط الدم، وموانع تخثر الدم، وزيادة تناول فيتامين A، وبعض الأدوية المسببة لقصور الدرقية، وبعض التطعيمات.
- التهاب جلد فروة الرأس مثل: الصدفية، وبعض أنواع التهابات الجلد.

كيفية حدوث المرض:

يحدث اضطراب دورة الشعر في الإنسان نتيجة تعرض الشخص لبعض المؤثرات مثل التوتر العصبي، والذي يحدث للنساء بعد الولادة، أو إجراء جراحة أو الإصابة بحمى شديدة حيث ترتفع درجة حرارة الجسم عن 39 درجة مئوية خاصة عندما يتكرر حدوثها، فيؤدي التوتر العصبي والضغوط النفسية الشديدة إلى حدوث اضطراب دورة الشعر، فيدخل الشعر كله في طور الراحة في نفس الوقت، ومن ثمّ تدخل الجريبات إلى مرحلة السقوط قبل موعدها؛ مما يؤدي إلى سقوط الشعر بكميات كبيرة أكثر من المعدل الطبيعي، ويبدأ سقوط الشعر بعد حوالي ثلاثة أشهر من تعرض المرأة لهذا المؤثر، وهي الفترة التي تستغرقها الجريبات لتتحول من طور النمو إلى طور الكمون الذي يبدأ بعده طور التخلص من الشعرة، وبالتالي يحدث تساقط الشعر وقد لوحظ حدوث تساقط الشعر أيضاً عند الإصابة بالأمراض المعدية، التي تشمل: الحمى الغدية، والأنفلونزا، والملاريا، والبروسيلا، كما يحدث في حالات الحمى المرتبطة بداء الأمعاء الالتهابي؛ كما تؤدي العوامل الغذائية ـ مثل الحمية الغذائية القاسية وسوء التغذية الوخيم الذي يصحبه نقص البروتين ونقص الحديد ونقص بروتينات الدم ـ إلى تغيرات ونقص في معدل نمو الشعر، مما يؤدي إلى تساقطه ولكن نادراً ما يكون السبب الوحيد لتساقط الشعر المنتشر، وبصفة عامة يحدث الشفاء من تساقط الشعر الكربي خلال ستة أشهر بطريقة تلقائية.

التاريخ المرضي:

يعتبر سقوط الشعر بكثرة من أهم أعراض تساقط الشعر الكربي الحاد والمزمن، وكل ما يلاحظه المرضى عادة هو تساقط الشعر بمعدل متزايد، كما يلاحظون أحياناً قلة كثافة الشعر المتبقي. وفي كلا نوعي تساقط الشعر الكربي (الحاد والمزمن) يسقط الشعر بشكل منتشر من كل فروة الرأس، ولكن لايحدث تساقط كلي للشعر، وقد يحدث تساقط الشعر الكربي في أي عمر، ولكن لا يكثر حدوثه بين الرضع في الشهور الأولى من العمر.

الفحص:

- يكون الفحص الجسمي متشابهاً في كل من تساقط الشعر الكربي الحاد والمزمن، وتكون نتائجه ضئيلة، حيث لا يلاحظ الطبيب عادة قلة كثافة الشعر، ومع ذلك فإذا استمر تساقط الشعر لعدة أشهر فقد يظهر الشعر نحيفاً عند مقارنته بصور قديمة للشعر.
- على اعتبار مدة تساقط الشعر فقد يكشف الفحص الجيد لفروة الرأس عن زيادة في عدد الشعر القصير الجديد على عكس المتوقع، ولأن الشعر ينمو بمعدل ثابت تقريباً حوالي سنتي متر واحد في كل شهر، فإنه يمكن تقدير مدة تساقط الشعر بقياس طول الشعر القصير.
- في حالة تساقط الشعر الكربي النشط يؤدي اختبار شد الشعر إلى انتزاع أكثر من أربع شعرات في كل مرة، وفي حالة توقف تساقط الشعر النشط عند المريض فحينها يكون تساقط الشعر طبيعياً، وإذا ثبت أن نسبة (25٪) من الشعر الذي يتم شده يكون في الطور الانتهائي، عندئذ يتأكد تشخيص الحالة على أنها تساقط شعر كربي.
- لكل مريض دورة نمو خاصة لشعر فروة الرأس، فهناك مرضى يطول لديهم طور التنامي ويدخل جزء صغير من الشعر في الطور الانتهائي في أي وقت، وقد يكون هؤلاء المرضى في نوبة من نوبات تساقط الشعر الكربي في حين لايظهر في الفحص الجسمي ما يدعم ذلك، وفي مثل هذه الحالات يجب أن يسترشد الطبيب بالتاريخ المرضي أولاً.
- لا تظهر عند مريض تساقط الشعر الكربي مناطق خالية تماماً من الشعر كما أنه لاتظهر لديه أية ندبات، كما لا توجد أية علامات لالتهاب الجلد في فروة الرأس، ولا يشكو المريض من تساقط شعر الجسم.

التشخيص:

- لتأكيد التشخيص يتم أخذ عينة من شعر فروة الرأس.
- يُنصح المريض بتجميع كل الشعر المتساقط خلال (24) ساعة، ولا يجب عليه استخدام الشامبو في تلك الفترة، وتُكرر هذه العملية كل أسبوع أو كل أسبوعين لثلاث أو أربع مرات.
- إن تجميع حوالي (100) شعرة أو أكثر في فترة (24) ساعة هو دليل على وجود مرض تساقط الشعر الكربي، ويقل عدد الشعرات المتجمعة عندما يبدأ مرض تساقط الشعر الكربي في الشفاء.
- هناك طريقة بديلة لعملية تجميع الشعر تتلخص في أن المريض يقوم بتجميع الشعر أثناء غسله، ويقوم الطبيب بَعدّ وقياس طول الشعر المتجمع، وميزة هذه الطريقة أنها تكتشف وتفرق بين كل من تساقط الشعر الكربي وتساقط الشعر ذكري المنشأ حتى في حالة حدوث المرضين عند نفس الشخص، ومن عيوب هذه الطريقة أنها لا يمكن استخدامها مع الأشخاص ذوي الشعر القصير (أقل من 3 سنتي متر)، وبالإضافة إلى ذلك فإن عملية العدّ والقياس تتطلب المزيد من الجهد.

المعالجة:

- لأن سقوط الشعر الكربي الحاد يشفى تلقائياً، فإن دور العلاج يقتصر على طمأنة المريض فقط.
- يشفى سقوط الشعر الكربي المزمن تلقائياً، ولكن بشكل بطيء، لذا من المهم طمأنة المريض بأنه لن يصل إلى مرحلة سقوط الشعر الكامل.
- يجب معالجة أي سبب آخر لسقوط الشعر مثل نقص الحديد أو قصور الغدة الدرقية أو استخدام بعض الأدوية.
- لا يعتبر زرع الشعر علاجاً فعالاً لسقوط الشعر الكربي.
- الغذاء: يجب استشارة إخصائي التغذية إذا ثبت أن النظام الغذائي غير المتوازن هو المسؤول عن حدوث تساقط الشعر الكربي وبخاصة في حالة تساقط الشعر الكربي المزمن، وفي هذه الحالة يجب أن يركز إخصائي التغذية على إعطاء البروتين والحديد الكافي بالإضافة إلى المغذيات الأساسية، وفي حالة تعاطي المريض كمية كبيرة من فيتامين A يجب وقفها فوراً.

(الشكل 7): الغذاء المتوازن مهم لصحة الشعر

المآل:

يحقق المريض درجة عالية من الشفاء في حالة تساقط الشعر الكربي الحاد، والتي تتمثل في عودة كثافة الشعر الطبيعي، أما في حالة تساقط الشعر الكربي المزمن فيصل مظهر الشعر لدرجة مقبولة حتى وإن استمر تساقط الشعر.

2. تساقط الشعر المتنامي:

يحدث هذا النوع من تساقط الشعر عندما تتضرر بصلة الشعر بدرجة تؤدي إلى تثبيط في نشاط وانقسام الخلية، حيث يؤدي تثبيط انقسام الخلية في منبت الشعرة إلى حدوث ضيق وضعف في الشعرة وتكون قابلة للتكسر من أقل صدمة، كما يمكن أن يؤدي هذا التثبيط إلى فشل كامل في تكوّن الشعر، وتلف بصلة الشعر نفسها، فيتفرق الشعر عند البصلة ويسقط ، ومن خصائص هذا النوع من تساقط الشعر حدوث تكسر مدبب للشعر حيث تضيق الشعرة نتيجة لتلف منبتها. ويحدث تساقط الشعر في هذه الحالة عادة نتيجة التعرّض للعلاج الكيميائي مثلما يحدث في علاج الأمراض السرطانية، وفي هذه الحالة يعتمد تساقط الشعر على مقدار الجرعة التي

يتلقاها المريض. وقد يحدث تساقط الشعر المتنامي عند الأشخاص المصابين بتساقط الشعر البقعي (الثعلبة البقعية) كنتيجة لضرر التهابي في منبت الشعر.

التاريخ المرضي:

- يحدث تساقط الشعر المتنامي بعد التعرّض للأدوية أو المواد الكيميائية السامة. كما يعتبر العلاج الكيميائي (مثل أدوية علاج السرطان) من أكثر أسباب تساقط الشعر شيوعاً، يبدأ تساقط الشعر عادة ما بين 7 إلى 14 يوماً بعد جلسة العلاج الكيميائي، ويظهر تساقط الشعر إكلينيكياً ما بين شهر إلى شهرين.
- يجب معرفة التاريخ المرضي حتى يمكن استبعاد أسباب تساقط الشعر الأخرى، بما في ذلك سوء التغذية ونقص الحديد واضطرابات الغدد الصماء والاضطرابات الاستقلابية، والأمراض الكولاجينية والإصابة ببعض الأمراض مثل الزهري والأمراض الجلدية المنتشرة.
- قد يكون تساقط الشعر المتنامي عرضاً غير شائع عند مريض الفقاع الشائع.
- قد تسبب العديد من الأدوية تساقط الشعر أو قد تساعد على حدوث تغيرات في لون وشكل الشعر، ويحدث تساقط الشعر الذي تُحدِثه الأدوية نتيجة للتأثير السَمي للعلاج على برعم الشعرة، ويعتمد نوع تساقط الشعر (كربي أو متنامي أو الاثنان معاً) على نوع العلاج وجرعته وحساسية المريض له.

الأسباب

- تعتبر الأدوية الكيميائية التي تُستخدم لعلاج السرطان من أكثر أسباب تساقط الشعر المتنامي شيوعاً.
- يعجل التعرض للمواد الكيميائية مثل الثاليوم والبورون والزرنيخ بحدوث تساقط الشعر المتنامي.
- كما تشمل أسباب تساقط الشعر المتنامي العلاج الإشعاعي وبعض أمراض الغدد الصماء.
- الإصابة بمرض الفقاع الشائع.

العلامات والأعراض:

- يعتبر تساقط الشعر المتنامي نوعاً من تساقط الشعر غير الندبي الذي يترك جريب الشعرة سليمة.

- تدخل معظم جريبات الشعر في طور التنامي في أي وقت، ولذلك يؤثر تساقط الشعر المتنامي على نسبة كبيرة من فروة الرأس.
- يؤدي اقتران تساقط الشعر الكربي مع تساقط الشعر المتنامي إلى الصلع الكامل.
- يمكن التمييز بين تساقط الشعر المنتشر الناتج عن تساقط الشعر المتنامي، وتساقط الشعر ذكري المنشأ، حيث يتميز الأخير بضعف الشعر في منطقة الجبهة والصدغين يتبعه تساقط في قمة الرأس.
- يجب فحص الشعر والفروة بشكل كامل حتى يمكن استبعاد أي مرض موضعي.

تشخيص المرض

يمكن تمييز تساقط الشعر المتنامي عن طريق اختبار الشد:

- لإجراء هذا الاختبار يتم الإمساك بعدد (40) شعرة تقريباً بين السبابة والإبهام، ويتم الشد ببطء لنزعهم دون إحداث ألم شديد للمريض.
- بعد ذلك يُستخدم مخطط الشعر لتقييم نسب الشعر في أطوار النمو أو الانتهاء.
- يمكن التعرف على تساقط الشعر المتنامي أو الانتهائي بالعين المجردة ويمكن الفحص باستخدام المجهر الضوئي عند وجود أي شكوك في التشخيص.
- تغطى جذور الشعر المتنامي المسننة عادة بجريبات داخلية وخارجية، وتكون كلها مصطبغة.
- للشعر في الطور الانتهائي جذور قصيرة ذات أطراف منتفخة تشبه شكل مضرب الكرة، وفي هذا الطور لا يكون لجذور الشعر جريبات كما تكون الأجزاء القريبة من ساق الشعرة قليلة الاصطباغ.
- توجد عادة أقل من (4 - 6) شعرات في الطور الانتهائي، وكلما زاد عدد الشعر في الطور الانتهائي فإن ذلك يشير إلى مرض سقوط الشعر الكربي.
  - إن وجود أجزاء مدببة متكسرة يعتبر دليلاً على وجود تساقط الشعر المتنامي.
  - يمكن تمييز تساقط الشعر المتنامي عن غيره من أشكال تساقط الشعر على أساس التغيرات في تركيب الشعرة.
- عند معاينة عينة من فروة الرأس مساحتها 4 ملي متر تحتوي على ما بين (25) إلى (50) جريب، عادة ما يكون أقل من (15٪) من الجريبات في الطور الانتهائي. عند وجود تساقط الشعر المتنامي تكون نسبة الشعر المتنامي إلى الانتهائي طبيعية، حيث إن وجود أكثر من (15٪) من الجريبات في الطور الانتهائي يشير إلى الإصابة بتساقط الشعر الكربي.

- لا يجب أن تكون في الجريبات أية علامات على وجود التهاب أو تغيرات في الغلاف الداخلي، فإن هذه العلامات تساعد في التمييز بين تساقط الشعر المتنامي وتساقط الشعر البقعي، وتساقط الشعر ذكري المنشأ، وتساقط الشعر بسبب الشد.

المعالجة:

- بالرغم من أن استخدام المينوكسيديل (Minoxidil) يعتبر غير فعال في الوقاية من تساقط الشعر الناتج من العلاج الكيميائي، إلا أنه مع ذلك يؤدي إلى تقصير فترة الصلع لحوالي 50 يوماً تقريباً.
- إن هدف العلاج الدوائي هو تقصير فترة تساقط الشعر الناتج من العلاج الكيميائي. وللأسف فإنه لم تظهر أي أدوية على درجة عالية من الفعالية في الوقاية من الآثار الجانبية من العلاج الكيميائي.

المآل:

- يعتبر تساقط الشعر المتنامي مرضاً قابلاً للشفاء تماماً.
- يستعيد جريب الشعرة نشاطه الطبيعي في خلال عدة أسابيع بعد توقف العلاج.
- تؤدي عملية تثبيط انقسام الخلايا إلى توقف إعادة إنتاج الخلايا البرعمية فقط، وعدم تدمير الشعر بشكل دائم.
- وفي بعض الحالات ينمو الشعر من جديد على الرغم من استمرار العلاج الكيميائي.
- أحياناً يختلف لون وتركيب الشعرة الجديدة التي تنمو بعد حدوث تساقط الشعر الناتج من العلاج الكيميائي عن الشعر الأصلي.

توعية المريض:

- يكون لتساقط الشعر الناتج من استخدام الأدوية آثار نفسية مدمرة على المريض، فقد يرفض المرضى عادة تناول العلاج لأنهم لا يتقبلون تساقط الشعر سواء كان مؤقتاً أو دائماً.
- يجب أن يتم تحذير المرضى قبل إعطائهم أي علاج قد يكون من آثاره الجانبية حدوث تساقط للشعر.
- كما يجب طمأنة المرضى بأن تساقط الشعر مؤقت، ويعود نمو الشعر الطبيعي بعد أسابيع قليلة من توقف العلاج، وبالرغم من ذلك يختلف لون الشعر الجديد عن لون الشعر الأصلي.

3. سقوط الشعر ذكري المنشأ:

يعتبر تساقط الشعر ذكري المنشأ من الاضطرابات الشائعة التي تصيب كلاً من النساء والرجال، ولكن نسبة حدوثها تكون كبيرة في الذكور عن النساء، مع العلم بأنه تم تسجيل نسبة إصابة كبيرة في النساء. ويختلف تساقط الشعر الذكري عن باقي أنواع تساقط الشعر في أنه لا يرجع إلى الأسباب التقليدية لتساقط الشعر، مثل انسداد مسامات فروة الرأس أو تكرار غسل الشعر أو شد الشعر، ولكن يرجع سببه إلى اجتماع العامل الوراثي مع العامل الهرموني المتمثل في وجود الهرمون الذكري الذي يسمى الأندروجين.

يتطور المرض من التحول التدريجي للشعر الانتهائي إلى نوع غير محدد من الشعر وأخيراً إلى الشعر الزغابي، وعادة تكون نسبة الشعر الانتهائي إلى الشعر الزغابي (1:2) وتقل نسبة الشعر الانتهائي إلى الشعر الزغابي، عادة يبدأ ظهور المرض قبل سن الأربعين، بالرغم من أنه قد يبدأ ظهوره عند العديد من المرضى عند سن الثلاثين.

(الشكل 8): تساقط الشعر ذكري المنشأ

يصيب عادة نسبة (50٪) من الذكور ونسبة كبيرة من النساء حيث لوحظ إصابة نسبة (13٪) من النساء قبل سن الإياس بينما تزداد نسبة حدوثه في النساء بعد سن الإياس، وتشير بعض الدراسات إلى أنه يصيب نسبة (75٪) من النساء الأكثر من (65) عاماً.

الأسباب:

يعتبر تساقط الشعر ذكري المنشأ حالة مرتبطة بالوراثة، بالرغم من أنه من المسلَّم به أنه حالة وراثية، إلا أنه ثبت مؤخراً أن هناك عوامل خارجية أو مجموعية قد تلعب دوراً في حدوث هذا المرض.

(الشكل 9): أنماط تساقط الشعر ذكري المنشأ لدى النساء

العلامات والأعراض:

- يبدأ المرض بشكل تدريجي.
- تبدأ الحالة عند النساء بسقوط الشعر عند قمة الرأس، وقد يحدث تراجع للشعر على جانبي الرأس، وبصفة عامة يبقى خط الشعر الأمامي.
- يكون التحول تدريجياً في المناطق المصابة من الشعر السميك والكثيف والمصطبغ إلى شعر أخف وأقصر، ثم في النهاية إلى شعر زغابي قصير وغير مصطبغ. وكلما زاد تطور المرض يقصر طور التنامي بينما يبقى طور الراحة ثابتاً، وكنتيجة لذلك يزداد عدد الشعر في طور الراحة وقد يلاحظ المريض زيادة سقوط الشعر. وتكون النتيجة النهائية عبارة عن منطقة خالية من الشعر، وتختلف هذه المنطقة من مريض إلى آخر ولكنها تكون أكثر وضوحاً عند قمة الرأس. وعادة تفقد النساء اللاتي يعانين من تساقط الشعر ذكري الشكل الشعر بشكل منتشر على قمة الرأس، مما يؤدي إلى

تنحيف الشعرة بشكل أوضح وقلما تظهر أماكن خالية تماماً من الشعر. ويبقى خط الشعر الأمامي موجوداً.

التشخيص:

يعتبر التاريخ المرضي والفحص الإكلينيكي من الجوانب الأكثر أهمية في تشخيص المرض، وفي النساء عند وجود مظاهر الاسترجال قد نحتاج إلى تحليل هرمون دِيهيدرو إيبي آندرُوستِيرُون والتستوستيرون، وترجح بعض النظريات أن تحليل مستوى التستوستيرون الكلي يكون كافياً للدلالة على وجود ورم استرجالي، وعند توقع وجود خلل في هرمون الدرقية فإنه يوصى بعمل تحليل لمستوى الهرمون المنبه للدرقية.

المعالجة:

1. العلاج الدوائي: تم اعتماد مستحضرين من قِبَل هيئة الأغذية والأدوية الأمريكية لعلاج تساقط الشعر ذكري الشكل وهما المينوكسيديل (Minoxidil) والفيناستريد.
2. العلاج التجميلي: ويتضمن الكريمات والبخاخات التي تُستعمل لتكثيف الشعر الناعم.
3. العلاج الجراحي: مثل جراحة إعادة زرع الشعر.

4. تساقط الشعر نتيجة خلل في الغدد الصماء:

يؤدي خلل الهرمونات دوراً رئيسياً في تساقط الشعر أو ازدياد كثافة الشعر في المناطق غير المرغوب بها، ومن أهم هذه الهرمونات الهرمون الذكري (التستوستيرون)، حيث تؤدي زيادة إفرازه إلى سقوط أو ضعف الشعر في فروة الرأس، كما أن لاستخدام بعض أنواع حبوب منع الحمل علاقة مباشرة بتساقط الشعر عند النساء، كما يسبب الخلل في كل من إفراز الأنسولين (الداء السكري)، وإفرازات الغدة الدرقية والغدة النخامية إلى الإصابة بتساقط الشعر.

5. تساقط الشعر نتيجة استخدام الأدوية:

قد يحدث تساقط الشعر نتيجة استخدام بعض الأدوية مثل الأدوية السامة للخلايا كأدوية علاج السرطان، والأدوية التي تسبب سيولة في الدم، والأدوية المثبطة للمناعة، وبعض الأدوية المضادة للدرقية، واستخدام الثاليوم، وتناول جرعات زائدة من فيتامين A.

6. سقوط الشعر المصاحب لالتهاب الجلد:

عندما ينتشر داء الجلد الالتهابي يكون مصاحباً بتساقط الشعر، كما هو الحال في حالة احمرار الجلد الناتج عن مرض الصدفية أو مرض الإكزيما الوخيم.

(ب) تساقط الشعر الموضعي:

تساقط الشعر البقعي (الثَّعْلَبَةُ البُقَعِيَّة) (Alopecia areata)

التعريف:

تساقط الشعر البقعي هو حالة شائعة يتساقط فيها الشعر، ويؤثر عادة على فروة الرأس وقد يظهر في الوجه والحاجبين ومع ذلك يؤثر أحياناً على مناطق أخرى من الجسم. يبدو تساقط الشعر سريعاً إلى حد ما، وغالباً يكتنف جانباً واحداً من الرأس أكثر من الجانب الآخر كما قد يصاحبها أحياناً التهاب خفيف في فروة الرأس، ويختلف هذا النوع من تساقط الشعر عن تساقط الشعر ذكري الشكل.

الأسباب:

ترجح الأدلة الحالية أن تساقط الشعر البقعي يسببه بعض الاختلال في الجهاز المناعي، ويؤدي هذا الخلل إلى تنشيط جهاز المناعة الذاتية (هي مهاجمة الجسم لبعض أنسجته)، وكنتيجة لذلك يهاجم الجهاز المناعي أنسجة معينة من الجسم. وفي حالة تساقط الشعر البقعي ولأسباب غير معروفة يهاجم الجهاز المناعي للجسم جريبات الشعر ويعطل تكوين الشعر الطبيعي.

يرتبط تساقط الشعر البقعي أحياناً بأمراض أخرى من أمراض المناعة الذاتية، مثل أمراض الحساسية (الأرجية)، وأمراض الغدة الدرقية، والبهاق، ومرض الذئبة الحمامية، والتهاب المفاصل الروماتويدي، والتهاب القولون التقرحي، كما يحدث تساقط الشعر البقعي أحياناً عند أكثر من فرد من أفراد الأسرة الواحدة مما يرجح وجود الدور الوراثي في هذا المرض.

الأنواع:

من أكثر أشكال (أنواع) تساقط الشعر البقعي انتشاراً هو وجود بقعة أو أكثر يتساقط منها الشعر على فروة الرأس. كما يوجد هناك نوع يتميز بضعف عام في

حجم الشعرة يُعرف بتساقط الشعر البقعي المنتشر، وأحياناً يتساقط كل شعر فروة الرأس في حالة تُعرف بتساقط الشعر الشامل، ويسمى تساقط كل شعر الجسم أيضاً بتساقط الشعر الشامل.

(أ) ثعلبة شاملة

(ب) ثعلبة بقعية منتشرة

(جـ) ثعلبة بقعية

(د) ثعلبة بقعية

(الشكل 10): أنواع تساقط الشعر البقعي

العلامات والأعراض:

يصيب تساقط الشعر البقعي غالباً الأطفال والمراهقين وصغار البالغين، ونادراً ما يؤثر على الأطفال الرضع، وكما يعتبر تساقط الشعر البقعي غير معدي، كما يجب عدم الخلط بينه وبين تساقط الشعر الذي يحدث بعد توقف تناول أدوية مثل هرمون الإستروجين أو البروجستيرون والذي يُستخدم كوسيلة لتنظيم النسل أو تساقط الشعر المرتبط بالحمل.

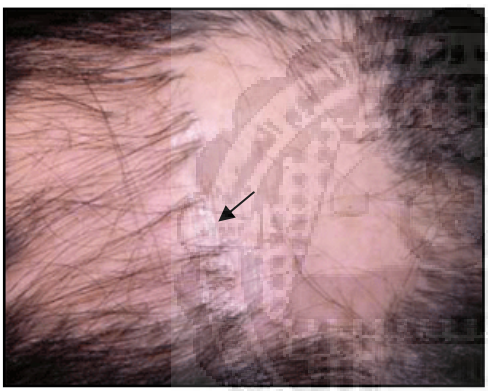
من أبرز علامات تساقط الشعر البقعي هو وجود شعر شبيه بعلامة التعجب، يوجد هذا الشعر في مناطق معينة، ويمكن رؤية هذه المناطق باستخدام العدسة المكبرة وتظهر في صورة شعر قصير متقصف قريب جداً من فروة الرأس (يظهر

مثل علامة التعجب)، وتبدو جريبات الشعر في المناطق المصابة ظاهرة وخالية من الشعر.

المآل:

ينمو الشعر عند (50٪) تقريباً من المرضى من جديد خلال عام دون أي علاج، وكلما طالت فترة تساقط الشعر كلما قلّ احتمال نمو الشعر من جديد، ويظهر شعر زغابي في المناطق التي يبدأ فيها الشفاء.

(جـ) تساقط الشعر الندبي:



(الشكل 11): تساقط الشعر الندبي

هو نوع من تساقط الشعر يحدث فيه تلف لجريب الشعر، ولذلك لا يحدث نمو للشعر مرة أخرى في المنطقة المصابة، وهو يحدث نتيجة الإصابة بعدة عوامل مثل: الإصابة بالقراع الإنجليزي أو القراع البلدي والتي سوف يتم شرحها.

1. القراع الإنجليزي:

هو مرض شديد العدوى تسببه الإصابة ببعض الفطريات يصيب جلد الرأس والشعر، ينتقل إما بالتلامس المباشر بشخص مصاب أو باستعمال أدوات ملوثة من شخص مصاب مثل الطاقية أو فرش الشعر أو غطاء الرأس، أو من حيوان لإنسان مثل القطط والكلاب وينقسم إلى ثلاثة أنواع:

- ***النوع القشري:***

من أكثر الأنواع انتشاراً، ويصيب الأطفال الصغار حيث يصيب فروة الرأس ويظهر على شكل مساحة أو عدة مساحات من فروة الرأس مستديرة الشكل أو

بيضاوية تغطيها قشور جيرية صغيرة، ويتقصف الشعر في المنطقة المصابة حتى يصل طوله إلى حوالي (1 - 3) ملي متر، كما قد توجد التهابات في فروة الرأس.

- ***النوع الأملس:***

يصيب هذا النوع الأطفال أكثر من الكبار، ويصيب جزءاً محدداً من الرأس تترافق معه التهابات حول منبت الشعر، ويتقصف الشعر عند خروجه من جلد فروة الرأس، لذا يظهر الجزء المصاب على شكل بقعة ملساء تغطيها نقط سوداء.

- ***النوع البثري:***

يحدث هذا النوع نتيجة الإصابة ببعض الفطريات حيوانية المصدر، حيث يتسبب في تكوين دمامل أو بثور في حجم الزيتونة أو الليمونة الصغيرة، نتيجة حدوث التهابات شديدة في بصلات الشعر، ويؤدي الإهمال في علاج هذا النوع من الفطر إلى حدوث ندبات في فروة الرأس وتلف بصلات الشعر مما يؤدي إلى سقوط الشعر وعدم نموه مرة أخرى.

2. القراع البلدي (العسلي):

هو مرض فطري يتميز بظهور قشور جافة هشة صفراء اللون لها رائحة مميزة على شكل طبق الفنجان (ذات حواف مرتفعة ووسط منخفض)، ويتميز هذا النوع بتغير لون الشعر، كما يؤدي الإهمال في علاج هذا النوع إلى تلف جريبات الشعر وترك ندبات في فروة الرأس لذا لا ينمو الشعر مرة أخرى في المنطقة المصابة.

(الشكل 12): القراع البلدي

التشخيص:

1. بالفحص المجهري للشعر المصاب حيث يظهر الفطر في هذا الشعر.
2. أخذ عينة من الجزء المصاب أو القشور وعمل مزرعة للفطر.

المعالجة:

1. يجب عزل المريض وعدم استعمال أية أدوات تلامس المنطقة المصابة، مثل فرش الشعر أو أغطية الرأس أو وسائد النوم التي تخص المريض.
2. العناية بنظافة الرأس وتغطيتها لمنع انتشار المرض لأشخاص آخرين.
3. يجب فحص المخالطين للمريض، وذلك لاكتشاف العدوى وعلاجها مبكراً.
4. العلاج الموضعي، وذلك بإعطاء مضادات الفطريات الموضعية.
5. العلاج الدوائي، وذلك بإعطاء أقراص مناسبة مضادة للفطريات.

(د) أنواع أخرى من تساقط الشعر:

1. هوس نتف الشعر:

يعتبر هذا النوع من تساقط الشعر من الأمراض النفسية، حيث يعتبر أحد أنواع السلوك القهري الذي يتجه فيه المريض أو المريضة إلى نزع الشعر من الأماكن التي ينمو فيها في جسمه، ومع معرفتهم أن هذا السلوك غير مقبول وغير طبيعي فهم يداومون عليه ويحاولون إخفائه عن الأهل، وينتشر هذا النوع عند النساء بدرجة أكبر عن الرجال ويكثر ظهوره في سن الطفولة، ولكن يظهر أحياناً في أي سن ويرتبط حدوث هذا المرض أحياناً بتعرض الإنسان لموقف صعب، ومن أعراض هذا المرض نتف شعر الرأس، وأحياناً مناطق أخرى من الجسد مثل الحاجبين أو الشارب أو رموش العين أو اللحية، مما يؤدي في الحالات الشديدة إلى ظهور مناطق من الصلع في الرأس وتكون عملية نتف الشعر غير مؤلمة وقد تصاحبها حكة وتنميل، وقد يصاحب هذا المرض بعض الأمراض النفسية الأخرى مثل الاكتئاب والوسواس القهري وقضم الأظافر. وتشير التقارير النفسية إلى وجود نوعين من نتف الشعر:

- **النوع الأول:** يظهر في سن الطفولة ما بين الثانية والسادسة من العمر وهو نوع عابر غالباً.
- **النوع الثاني:** يظهر في سن المراهقة وهو غالباً يحتاج إلى علاج.

المعالجة:

ينقسم العلاج إلى شقين العلاج النفسي والعلاج الدوائي الذي يشمل مضادات الاكتئاب ومضادات الوسواس القهري.

2. تساقط الشعر نتيجة الشد المستمر للشعر:

يكثر هذا النوع عند الفتيات الصغيرات في سن المدرسة حيث تقوم الأم بشد شعر الطفلة بقوة بعد تمشيطها، ثم تقوم بتثبيته على الجانبين أو إلى الخلف صانعة ما يسمي "ذيل الفرس" ومع تكرار هذا الفعل واستمرار الشد يسقط الشعر ويُحِدث تراجعاً في خط الشعر الأمامي، كما يحدث تساقط الشعر كنتيجة لفرده وشده على لفائف الشعر الأسطوانية، أو استعمال المكواة أو الفرد بالمستحضرات الكيميائية فكلها تضعف الشعر وتؤدي إلى سقوطه.

(الشكل 13): تساقط الشعر نتيجة الشد المستمر للشعر

3. تساقط الشعر نتيجة الضغط:

يحدث هذا النوع عند الرضّع الذين ينامون معظم الوقت على ظهورهم، حيث يحدث سقوط للشعر نتيجة الضغط المستمر على ناحية واحدة من الرأس، وتظهر بقعة خالية من الشعر على تلك الناحية. وللوقاية من هذا النوع من تساقط الشعر يجب تعليم الأم ضرورة تغيير وضعية نوم الطفل من وقت لآخر، وذلك بوضع وسادة على أحد جانبيه للحفاظ عليه بهذه الوضعية أثناء النوم.

4. تساقط الشعر نتيجة الإصابة بالحمى:

قد يحدث تساقط الشعر أثناء إصابة الجسم ببعض الأمراض مثل الحمى الشديدة وبعض الأمراض الجرثومية المتكررة المزمنة، وقد تُحِدث الإصابة بالأنفلونزا

الشديدة خللاً في بعض مراحل نمو الشعرة؛ مما يؤدي إلى حدوث تساقط للشعر ما بين (6) أسابيع إلى (3) أشهر ويتوقف هذا النوع من تساقط الشعر تلقائياً دون علاج.

5. تساقط الشعر نتيجة سوء التغذية:

يؤثر سوء التغذية على تركيب ونمو الشعر كما يؤثر أحياناً على لون الشعر، حيث يؤدي النقص الشديد في البروتين الناتج عن اتباع حمية (ريجيم) شديدة إلى تساقط الشعر؛ وذلك لأن الجسم يحاول تعويض نقص البروتين بخفض نمو الشعر، وبالتالي يتساقط بكثرة بعد شهرين أو ثلاثة أشهر.

6. بعض أمراض سوء التغذية التي قد تُسبب تساقط الشعر:

- ***نقص الحديد:***

ينتشر هذا النوع عند النساء اللاتي يعانين من غزارة دم الحيض، حيث يؤدي فقد كمية كبيرة من الدم كل شهر إلى فقد كمية كبيرة من الحديد، وبالتالي يؤدي ذلك إلى نقص في الحديد بالدم مما يسبب تساقط الشعر، ويُعالج هذا النوع من تساقط الشعر بتعويض نسبة الحديد بتناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الحديد، مثل اللحوم والكبدة والخضروات الطازجة كما يمكن علاجها أيضاً بتناول أقراص الحديد.

- ***نقص الزنك:***

يعتبر الزنك من المعادن المهمة في تكوين وتكاثر خلايا الجسم كما يدخل في تركيب الغدد الدهنية الموجودة في جريبات الشعر، ويحتاج جسم الشخص البالغ إلى حوالي (15) ملجرام من الزنك يومياً، لذا يؤدي نقص الزنك إلى تساقط الشعر وتكوّن قشرة الرأس.

يحدث نقص الزنك نتيجة حدوث قصور في عملية امتصاص الزنك، مما يؤدي إلى تساقط الشعر وحدوث تغيرات جلدية مثل التهاب الجلد، ويتوفر الزنك في بعض الأغذية مثل الحليب والبيض والأطعمة البحرية والبذور والحبوب والبقول والبندق، كما تحتوي المنتجات الحيوانية مثل اللحوم على كمية من الزنك.

- ***التسمم بفيتامين A:***

يؤدي تناول كمية كبيرة من فيتامين A إلى تقليل سماكة الشعرة في منطقة الفروة والرموش والحاجبين، كما يؤدي أحياناً إلى حدوث تصبغ للجلد.

7. تساقط الشعر الناتج عن استخدام مواد التجميل:

يسبب هذا النوع من تساقط الشعر استخدام المواد الكيميائية التي تحتوي عليها مستحضرات التجميل، مثل بعض الشامبوهات وبعض المستحضرات الموضعية على الفروة، مثل المركبات التي تُستخدم لفرد وصباغة الشعر واستخدام مجفف الشعر (السيشوار) ومكواة الشعر بكثرة، كما تؤدي كثرة غسل الشعر إلى حدوث تساقط للشعر.

8. تساقط الشعر الناجم عن عوامل فيزيائية:

يحدث هذا النوع من تساقط الشعر نتيجة التعرض لبعض العوامل الفيزيائية، مثل الحروق والأشعة السينية.

الفصل الثاني

عمليات زرع الشعر

أدى التقدم في عمليات زرع (زراعة) الشعر إلى علاج بعض الحالات التي كان يصعب علاجها سابقاً، ومن أنواع زراعة الشعر زراعة الشعر الطبيعي وزراعة الشعر الصناعي.

زراعة الشعر الطبيعي:

تعتمد على نقل بصلات شعر سليمة من الشخص نفسه من مناطق كثيفة بالشعر إلى المناطق المصابة بالصلع دون أن يتغير منظر الشعر في المنطقة المأخوذ منها الشعر.

تقنيات زرع الشعر:

يتم أخذ شريحة من الجلد تحتوي على جريبات وبصلات الشعر من منطقة كثيفة الشعر، وغالباً ما تكون مؤخرة الرأس، ويتم خياطة الجرح الناتج بطريقة معينة مما يترك بعد ذلك ندبة أفقية مختفية تحت الشعر النامي، ثم يتم تقطيع هذه الشريحة إلى أجزاء صغيرة تبعاً لتقنية الزراعة، ويتم عمل فتحات صغيرة يتم فيها زرع هذه الشريحة، ثم يتم لف الرأس بضماد تتم إزالته بعد عدة أيام.

(أ) قبل العملية

(ب) بعد العملية

(الشكل 14): منطقة استخلاص بصلات الشعر قبل وبعد العملية

وعادة ما يُطلب من المريض أن ينام بوضع مائل لعدة أيام حتى لا تتأثر منطقة الزراعة، وخلال يوم واحد من عملية الزراعة تتكون قشور صغيرة على كل المنطقة المزروعة، ثم تسقط هذه القشور خلال أسبوع من الزرع، وقد يسقط الشعر الموجود على سطح الجلد أولاً، وتبقى الجذور المزروعة خاملة ثم يبدأ الشعر المزروع في النمو خلال ثلاثة أشهر من الزرع، وتنمو شعرات جديدة وتستمر بالنمو مدى الحياة، ويبدو الشعر طبيعي المنظر ويمكن زيادة كثافة الشعر بعمل عدة جلسات لزراعة الشعر.

(الشكل 15): طريقة زراعة الشعر

وقد يحدث بعض التنميل في المنطقة المأخوذ منها الشعر أو المنطقة التي تم زراعة الشعر فيها نتيجة قطع الأعصاب المغذية لتلك المنطقة، وعادة ما يزول بعد عدة أشهر من إجراء العملية، وتوجد عدة تقنيات لزراعة الشعر تعتمد على مساحة قطعة الجلد المزروعة منها:

1. **زراعة شعرة واحدة:** وتتم تحت التخدير الموضعي ويتم إجراؤها على عدة جلسات، ويتم فيها زراعة كل شعرة بمفردها، ويتم زراعة أعداد كبيرة من الشعر في الجلسة الواحدة.

2. **زراعة خصلة من الشعر:** وتتم تحت التخدير الموضعي، ويتم فيها زراعة خصلة من الشعر تحتوي على (5 - 8) شعرات، ويمكن زرع أكثر من خصلة في الجلسة الواحدة.

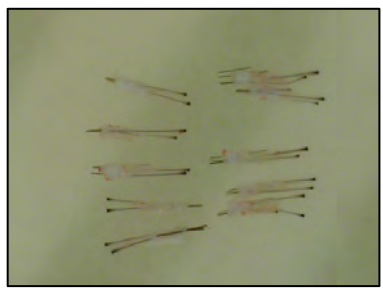
3. **زراعة خصلة كبيرة من الشعر:** ويتم إجراؤها تحت التخدير العام، ويتم فيها زراعة خصلة تحتوي على عدد كبير من الشعيرات قد يصل إلى آلاف الشعرات.

4. **الزراعة باستخدام جهاز زراعة الشعر:** وهي طريقة حديثة تتم باستخدام جهاز يعمل على شفط الشعر من المنطقة الخلفية من مؤخرة فروة الرأس ثم إعادة زرعه في نفس الوقت فى المناطق المصابة بالصلع، وتتميز هذه الطريقة بسرعة إتمام عملية زراعة الشعر، حيث يمكن زراعة عدد كبير من الشعرات فى جلسة واحدة.

5. **الزراعة باستخدام الإبر:** وتعتمد هذه الطريقة على أخذ شريحة جلدية من مؤخرة فروة الرأس، ويتم خياطة الجرح الناتج بطريقة معينة مما يترك بعد ذلك ندبة بالعرض مختفية تحت الشعر النامي، ثم يتم تقطيع هذه الشريحة إلى شعرات رفيعة يتم وضعها على إبر خاصة وزرعها فى المناطق المصابة بالصلع، ومن مميزات استخدام هذه الإبر أنها لا تترك أثراً مكان الزراعة ويمكن الزراعة على مسافات متقاربة، كما يمكن استخدام هذه الإبر لزراعة الأماكن صعبة الزرع مثل الحواجب والرموش.

6. **زرع الشعر باستخدام الموسعات الجلدية:** وتتم بوضع أكياس مطاطية تحت الجلد ثم يتم حقن تلك الأكياس بماء مقطر أو محلول ملحي، مما يؤدي إلى انتفاخ الجلد وتمدده فوق هذا الكيس، ثم بعد عدة أسابيع يتم إفراغ وإخراج هذا الكيس من تحت الجلد، مما يؤدي إلى وجود منطقة زائدة من الجلد، وهي التي يتم استخدامها في تغطية المنطقة المصابة بالصلع.

7. **استئصال الصلع المحدود:** وتتم هذه الطريقة باستئصال المنطقة المصابة بالصلع باستئصال قطعة من الجلد على شكل نجمة ثلاثية كما يظهر في الصورة، وذلك بعد عمل تمديد للجلد باستخدام الموسعات الجلدية، ثم يتم خياطة حواف الجرح المتبقية بطريقة معينة حتى لا تظهر ندبة الجرح.



(الشكل 16): وحدات بصلات الشعر بعد استخراجها وقبل تجهيزها

(الشكل 17): وحدات بصلات الشعر جاهزة للعملية

8. **استخلاص جريبات الشعر:** بداية ينمو الشعر على شكل مجموعات تسمى هذه المجموعات وحدات الجريب. تحتوي كل وحدة جريبية على عدد من الشعرات ونادراً ما تحتوي على أربع شعرات، كما تكون مصحوبة بغدة دهنية، وتتم هذه الطريقة بأخذ جريبات منفردة من الشعر وذلك باستخدام أداة خاصة، ثم يقومون بزراعتها فوراً في المناطق المصابة بالصلع وذلك بعمل شقوق صغيرة جداً في مكان الزراعة ثم يتم غرس الشعر في هذه الشقوق، ومن مميزات هذه الطريقة عدم الحاجة إلى عمل جرح في المنطقة المأخوذ منها الشعر، علاوة على ذلك سرعة التئام مكان الزرع، ومن مميزات هذه الطريقة أيضاً أنه يمكن استخلاص شعر الجسم وزراعته في منطقة الرأس، ويمكن إجراء عدة جلسات من هذه العملية إذا لزم الأمر.

بعد شهرين **بعد ثمان أشهر**

(الشكل 18): منطقة تبرع بصلات الشعر بعد العملية
(بعد شهرين وبعد ثمان أشهر)

ما بعد عملية زراعة الشعر:

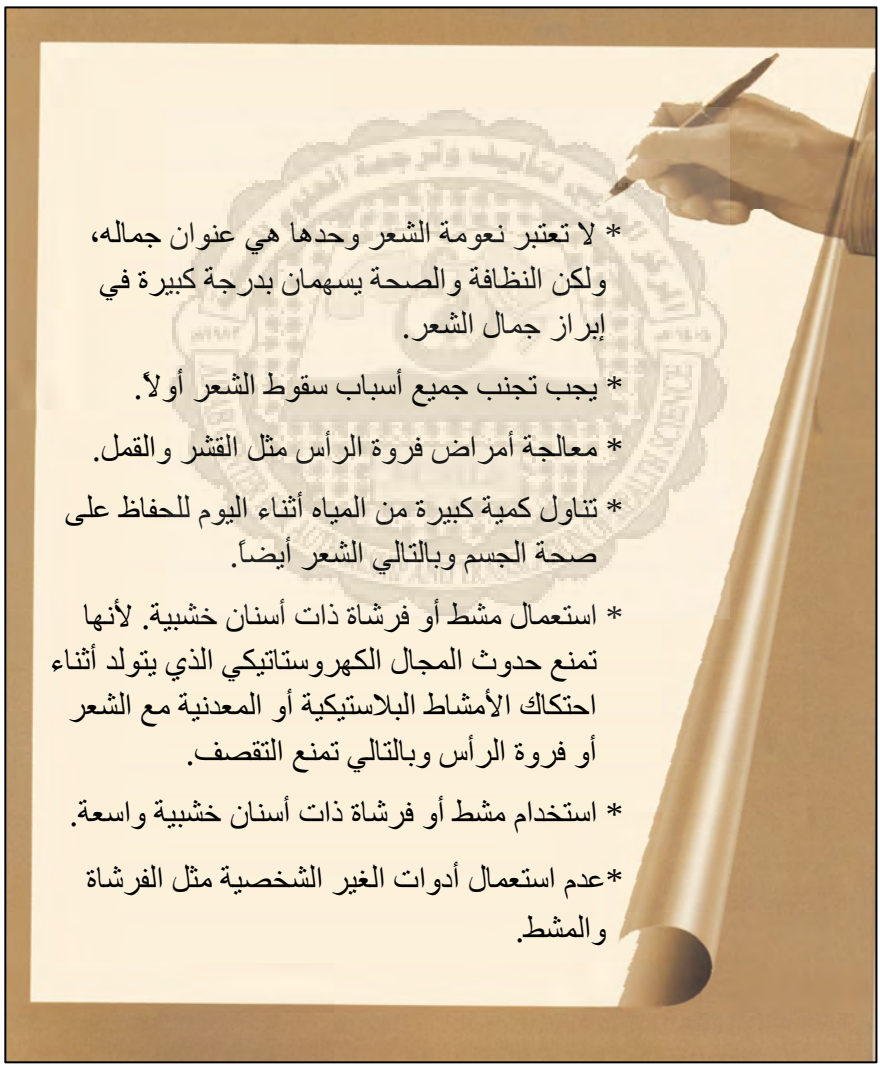
قد يعقب عملية زراعة الشعر تساقط بعض الشعرات كعملية تبديل وإحلال طبيعية ما تلبث أن تقل ويعود إنبات البصلات المزروعة تلقائياً.

ورغم نجاح عمليات زراعة الشعر وتطورها لكن يبقى واجب المريض في المحافظة على النتائج باستخدام العلاجات الموضعية، كما يجب تفادي العوامل المسببة لتساقط المزيد من الشعر.

الفصل الثالث

نصائح للعناية بالشعر

هناك بعض الملاحظات العامة للمحافظة على صحة وسلامة الشعر نقدمها في شكل نصائح للحصول على شعر صحي:



* لا تعتبر نعومة الشعر وحدها هي عنوان جماله، ولكن النظافة والصحة يسهمان بدرجة كبيرة في إبراز جمال الشعر.

* يجب تجنب جميع أسباب سقوط الشعر أولاً.

* معالجة أمراض فروة الرأس مثل القشر والقمل.

* تناول كمية كبيرة من المياه أثناء اليوم للحفاظ على صحة الجسم وبالتالي الشعر أيضاً.

* استعمال مشط أو فرشاة ذات أسنان خشبية. لأنها تمنع حدوث المجال الكهروستاتيكي الذي يتولد أثناء احتكاك الأمشاط البلاستيكية أو المعدنية مع الشعر أو فروة الرأس وبالتالي تمنع التقصف.

* استخدام مشط أو فرشاة ذات أسنان خشبية واسعة.

*عدم استعمال أدوات الغير الشخصية مثل الفرشاة والمشط.

* يؤدي تمشيط الشعر بعنف إلى نزع الشعرة من بصلتها أو تقطيع الشعر، لذا يجب تجنب تمشيط الشعر بعنف.

* تناول الأطعمة التي تحتوي على الفيتامينات والحديد والذي يتوفر في الكثير من المنتجات مثل الكبد واللحوم والخضروات الطازجة، كما يُنصح بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين A والذي يتوفر في الحليب والجزر وزيت كبد الحوت، ويُنصح أيضاً بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين E، والذي يتوفر فى كل من البندق واللوز والحبوب غير منزوعة القشور مثل القمح وكذلك الخضروات.

* عدم تمشيط الشعر وهو مبلل لأن الشعر المبلل سريع التقطع.

* يجب عدم استعمال أنواع الشامبو الرديئة واستعمال الأنواع الجيدة منها، لأن أنواع الشامبو الرديئة تؤدي إلى ضرر وتلف الشعر.

* تنظيف وتسريح الشعر بالفرشاة بلطف وفي كل الاتجاهات، وذلك قبل غسل الشعر.

* تدليك فروة الرأس كل فترة وذلك لتنشيط الدورة الدموية، وذلك باستخدام أطراف الأصابع في حركة دائرية ثم يتم بعد ذلك تمشيط الشعر بالفرشاة.

* تجنب غسل الشعر بالماء الساخن جداً كي لا يفقد بريقه.

* تجنب تسريح الشعر وهو مبلل وذلك لأن بصلات الشعر تكون ضعيفة في هذه الحالة.

* عدم فرك الشعر بقوة أثناء تجفيفه.

* عدم لف الشعر بالمنشفة لمدة طويلة.

* تجنب غسل الشعر بمياه شديدة السخونة، فإن ذلك يؤذي الشعر والبشرة، ولكن يُنصح باستخدام المياه الدافئة أو الباردة.

* عدم المبالغة في غسل الشعر وبالتقليل من استعمال الشامبو، لأنه يجرد الشعر من زيوته الطبيعية.

* تجنب استخدام منتجات الشعر التي تحتوي على الفورمالدهيد أو الكحول، فهذه المواد تؤدي إلى جفاف الشعر، ولكن بدلاً من ذلك يُنصح باستخدام المنتجات الطبيعية.

* تجنب استخدام الآلات الساخنة لشعرك كمجفف الشعر الساخن ومكواة الشعر.

* عـدم الإفـراط في استخدام مستحضرات التجميل الكيميائية مثل مثبتات الشـعر، والصبغات وخاصة الصـبغات الصـناعية، ومنتجات تجعيـد وتنعيم الشـعر لأنها تؤدي إلى تلف الشعر لاحتوائها على المواد الكيميائية والسموم.

هناك الكثير من المفاهيم الشائعة الخاطئة لدى العامة عن الشعر أثبت العلم عدم صحتها منها:

* الشامبو يمنع تساقط الشعر ويعالجه، وسبب خطأ هذا المفهوم أن الشامبو يعتمد مفعوله على إزالة الشحم من فروة الرأس وما يعلق بها من أوساخ، لذا يعتبر الشامبو منظف للشعر فقط وليس مقوي للشعر أو مانع لتساقطه.

* الشامبوهات المضاف إليها بعض الخلاصات مثل شامبو البيض والتفاح والصبار تغذي بصلات الشعر، وسبب خطأ هذا المفهوم أن الشامبو للتنظيف فقط وليس للتغذية.

* البلسم مقوي لجذور الشعر، وهذا المفهوم خاطئ لأن البلسم يعمل على تصفيف الشعر.

* حمامات الزبادي والنخاع تغذي الشعر وتنميه وهذا المفهوم خاطئ أيضاً.

* لا يحتاج الشعر إلى الماء الدافئ؛ بل على العكس يحتاج الشعر إلى الماء الدافئ، وذلك كي يذوب الشامبو ويزيل الأوساخ المتراكمة على الشعر.

* إزالة الشعر تؤدي إلى زيادة كثافته، ذلك لأن عدد بصلات الشعر في الجسم مرتبط بالناحية الجينية (الوراثية)، وليس له علاقة بإزالة الشعر.

* يمكن معالجة نهايات الشعر المتقصفة باستخدام الشامبو أو البلسم، وهذا ليس صحيحاً لأن الشامبو أو البلسم يعمل على التنظيف وسهولة التصفيف وليس التغذية.

* يزيد قص الشعر من سرعة نموه، والصحيح أن نمو الشعر يؤثر فيه فقط الغذاء.

نصائح عند استخدام مجفف الشعر:

* يُنصح عند استخدام مجفف الشعر بعدم تركيزه على فروة الرأس حتى لاتؤدي الحرارة العالية إلى تقصف الشعر وجفافه.

* تجفيف الشعر بمنشفة دائماً قبل البدء باستعمال مجفف الشعر إذ أنه عندما يكون مبللاً يتطلب ذلك استعمال مجفف الشعر وقتاً أطول، مما يزيد من احتمال إلحاق الضرر بالشعر.

* عدم استخدام الهواء الساخن جداً في مجفف الشعر، ومحاولة إبعاده بقدر الإمكان عن الشعر مسافة (15) سنتي متر على الأقل، إذ أن المسافة الأقرب قد تؤدي إلى حرق الشعر، الاستثناء الوحيد لذلك هو عند استعمال مجفف الشعر ذي رأس كبير ودائري وله مثل أسنان المشط ، والتي تكون عادة مصممة خصيصاً لاستعمال المجفف عن قرب.

* تحريك المجفف باستمرار، وعدم التركيز على منطقة واحدة من الشعر لأكثر من ثانيتين.

المراجع:

- Kumar & Clark - Clinical Medicine 7th Edition
- Current Medical Diagnosis & Treatment, 45th Edition
- Procedures in Cosmetic Dermatology Series: Hair Restoration, Robert S. Haber MD , 2005

في هذا الكتاب

يمثل الشعر أهمية كبرى للرجل والمرأة على حد سواء ويتعرض هذا الكتاب لموضوع حيوي ألا وهو تساقط الشعر، لما له من آثار سلبية كثيرة خاصة لدى المرأة.

تعود معظم أسباب تساقط الشعر إلى دورة الشعر الطبيعية، وبالتالي فإن تساقط الشعر بشكل طبيعي ـ لا يستدعي القلق أو مراجعة الطبيب المختص، وأما فرط تساقط الشعر وهو ما يطلق عليه تساقط الشعر المرضي فلابد من معرفة أسبابه وكيفية الوقاية منه وأساليب العلاج المتبعة، ويوضح هذا الكتاب الذي بين أيدينا أن معظم حالات تساقط الشعر يمكن علاجها أو التخفيف من حدتها بوسائل طبيعية أحياناً، وكما هَدف الكتاب أيضاً إلى تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة عن نمو الشعر والعناية به.

كما تطرق الكتاب لعملية زراعة الشعر، وذلك نظراً لاتساع شهرة تلك العملية في السنوات الأخيرة كعلاج للحالات المتقدمة أو التي لا تستجيب للعلاجات المعتادة بأسلوب مبسط مع توضيح مفصل ومدعم بالصور عن طريقة إجرائها وما يتوقعه المريض بعدها.