

توصيات للعناية بالشعر للفتيات لتخفيف تساقط الشعر

أولاً: الفهم العام لتساقط الشعر عند الفتيات

- تساقط الشعر بحدود 50-100 شعرة يوميًا يُعد طبيعيًا.
- الأسباب الشائعة تشمل: التغيرات الهرمونية خاصة في سن البلوغ ، التغذية غير الكافية، التوتر النفسي، العناية غير الصحيحة بالشعر، أو مشاكل فروة الرأس كالقشرة أو الدهون الزائدة.
- أحياناً يكون تساقط الشعر عرضاً لحالة طبية مثل فقر الدم، اضطرابات الغدة الدرقية، أو نقص الحديد أو فيتامين D.

ثانياً: التوصيات اليومية للعناية بالشعر الدهني مع وجود تساقط

- غسل الشعر 2-3 مرات أسبوعياً باستخدام شامبو لطيف مخصص للشعر الدهني.
- استخدام الشامبو على فروة الرأس فقط، وترك الرغوة تنزل على بقية الشعر
- استخدام بلسم شعر أو سيروم شعر خفيف مخصص للشعر الدهني، يُوضع فقط على أطراف الشعر وليس على الجذور.
- تجفيف الشعر بلطف بمنشفة قطنية دون فرك عنيف وتجنب مجففات الشعر الساخنة والحرارة العالية (السيشوار)، أو تقليل استخدامها قدر الإمكان.
- عدم تمشيط الشعر وهو ساخن وإنما تمشيطه بعد ان يبرد باستعمال مشط واسع الأسنان، وتجنب التسريح العنيف أو المستمر.

التغذية:

- يجب ان تكون جيدة ومتنوعة - الفيتامينات والمكملات الغذائية تؤخذ حسب توصية الطبيب و بعض الحالات قد تتطلب إجراء فحص دم قبل المعالجة.

متى يجب زيارة الطبيب؟

- إذا استمر تساقط الشعر لأكثر من 3 أشهر.
- في حال ظهور فراغات واضحة أو ترقق سريع في فروة الرأس.
- وجود أعراض مصاحبة (فقدان الوزن، اضطراب الدورة الشهرية، حب شباب زائد، شعور بالتعب).
- حكة شديدة أو التهاب بفروة الرأس.