

العناية بالشعر Hair Care



biolab
مختبر بيولاب الطبي



العناية بالشعر

على الرغم انه يقال " الجمال في عين الناظر " الا أن هناك الكثير من الصفات التي تجعل من الرجل والمرأة أكثر جاذبية. هذ الصفات عادة ما تندرج في واحدة من هذه الفئات :

- مؤشر الى الصحة الجيدة
- مؤشر الى القدرة الانجابية
- شعر سميك براق

العناية بالشعر

الشعر وبصيلة الشعر يمثلان النظام الأعدد والأكثر أهمية في جسم الانسان .

دورة الشعر

في المتوسط يكون هناك ٥ ملايين شعرة عند الشخص الطبيعي. يستغرق حوالي أربعة أشهر للشعر الصحي لينمو بوصة واحدة. معظم الشعر ينمو لمدة تصل الى ست سنوات ثم يسقط، وينمو شعر جديد مكانه.



تساقط الشعر : كما يعرف بالصلع

يُعتقد أن تساقط الشعر أو تخفيف الشعر مسألة متعلقة بالرجال فقط، على نقيض فإن المرأة ايضاً يمكن أن تفقد شعرها ولكن عادة لا تخسر كل شعرها.

الوراثة هي أحد العوامل الأساسية في فقدان الشعر، وتوجد عوامل أخرى تُسرّع من هذه العملية :

- الحمل
- انقطاع الطمث
- تلوين الشعر الدائم والعمليات الكيميائية
- فقدان الوزن
- الاجهاد
- وجود فطريات في فروة الرأس
- فقر الدم
- خلل في الغدة الدرقية
- مشاكل في الجهاز الهضمي
- بعض الأدوية



أمراض الشعر

يصرح أطباء الأمراض الجلدية على أن الأرجح هناك ٢٠ نوع من أمراض فقدان الشعر .
لكن أربعة أنواع فقط تمثل ٩٥ ٪ من أسباب فقدان الشعر:

١- الصلع

٢- تساقط الشعر المفاجيء وبكميات غزيرة

٣- الاستخدام المفرط للمواد الكيميائية

٤- داء الثعلبية



3

العناية بالشعر



تشخيص مشكلة فقدان الشعر/الأمراض

التفسير	الطريقة
أسئلة عن أسلوب الحياة و تاريخ العائلة	١- تاريخ المرض
امسك ما يعادل ٥٠ شعرة و شدها ، اذا سقط ما يعادل ٥-١٥ شعرة و أكثر من ذلك يحتاج المريض مراجعة الطبيب (عدد الشعر الذي يُسحب يتفاوت وفقاً لأخر مرة تم غسل الشعر فيها و كم مرة يتم تمشيط الشعر فيها)	٢- اختبار سحب الشعر
نتف ما يقارب ٥٠ شعرة و اجراء الفحوصات المخبرية الضرورية (تتم في عيادات الجلدية)	٣- اختبار نتف الشعر
يتم عن طريق اجراءات محددة للفحص (تتم في عيادات الجلدية)	٤- خزعة من فروة الرأس



المحافظة على الشعر

لأي نوع من الشعر، هناك إجراءات لابد من القيام بها للمساعدة على التقليل من سوء الشعر في أيام معينة .

١- قص الشعر المنتظم.

٢- التغييرات الموسمية.

اعتماداً على الموسم، حيث أن الشعر له احتياجات مختلفة مثلًا الزيوت المرطبة في فصل الصيف لتجنب الجفاف ورذاذ مضاد لتكهرب الشعر في الشتاء .

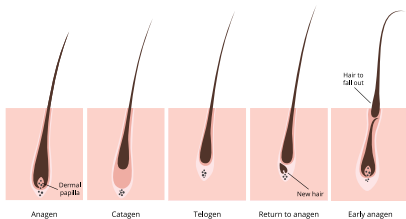
٣- استخدام منتجات ذات نوعية جيدة.

ويعني اختيار المنتج المناسب لنوع الشعر وإستخدامه بشكل صحيح .

٤- العمل من الداخل الى الخارج.

لأنه ما يدخل الجسم من غذاء ينعكس مباشرة على الخارج، فمن الضروري أتباع حمية غذائية متوازية وصحية.

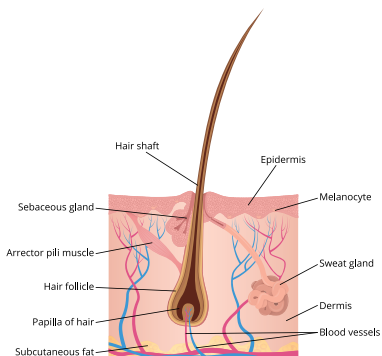
THE HAIR GROWTH CYCLE



فحوصات طبية يوصى بها

- زراعة الفطريات (إذا تم طلب ذلك من الطبيب)
- فحص Transferrin
- فحص تعداد خلايا الدم (CBC)
- فحص مخزون الحديد (Ferritin)
- فحص فيتامين ب 12
- فحوصات الغدة الدرقية (TSH , FT3 , FT4)
- فحص حمض الفوليك (Folate)
- فحص الزنك (Zinc)

THE HAIR STRUCTURE



أخطاء شائعة

١- ضعف في الدورة الدموية لا يؤدي الى فقدان الشعر، حيث التدليك لا يحل من المشكلة .

٢- الشامبو لا يسرع من حدوث الصلع

٣- طول الشعر لا يضع ضغط على الجذور

٤- لا يورث الصلع من أقارب الأم الذكور فقط. وفي الواقع الصلع يأتي من أي من الجانبين أو من كلاهما. وعند النظر الى الأسرة يمكن أن تخمن الشكل الذي ستكون عليه في المستقبل .





العناية بالشعر



Hair Care

Hair Myths

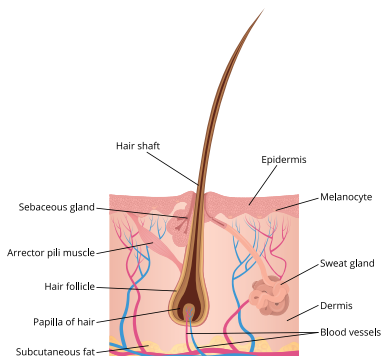
1. Poor circulation does not cause hair loss, massaging does not stop it.
2. Shampooing does not accelerate balding.
3. Longer hair does not put a strain on the roots.
4. You do not inherit baldness from your mother's male relatives only. Actually baldness can come from either side of the family. Looking at your family members can give you at best an educated guess about how you will turn out.



Recommended Medical Tests

- Fungal culture (if requested by a physician)
- Transferrin Test
- Complete Blood Count (CBC)
- Ferritin
- Vitamin B12
- Thyroid Stimulating Hormone (TSH)
- Free T3
- Free T4
- Folate
- Zinc

THE HAIR STRUCTURE



Hair Maintenance

For any hair type, there are a few "must do" that need to be done to help minimize those bad hair days.

1.Regular haircuts.

2.Seasonal changes.

Depending on what season it is, your hair has different needs, example; moisturizing oils in summer to avoid dryness and anti-static sprays in winter to avoid split ends.

3.Using quality products.

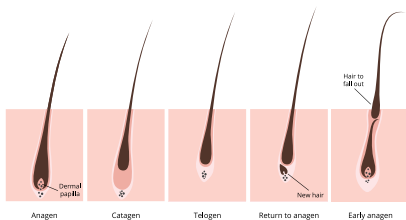
It means choosing the proper products for your hair type and using it properly.

4.Working from the inside-out.

Because what we put into our bodies directly reflects what we look like on the outside; we need to

really consider this fact in our diet plan.

THE HAIR GROWTH CYCLE



Diagnosis Of Hair Loss Problems/Diseases

Method	Explanation
1- History of patients	Questions about lifestyle and family history
2- Hair pull test	Hold what is equivalent of 50 hairs and pull, 5 - 15 hairs that come out at a time is considered normal. More than that requires consulting a doctor. (The number of hairs pulled varies according to the last time the hair was washed and how often the hair is brushed)
3- Hair pluck test	Pluck what is equivalent to 50 hairs and run necessary tests .(Done at the dermatologist clinic)
4- Scalp biopsy	Specific procedure for testing .(Done at the dermatologist clinic)



Hair Disease

Clinical dermatologists are likely to come across about 20 types of hair loss diseases throughout their careers.

Of these, just four will account for 95% of the presentations of hair loss;

1. Pattern baldness
2. Telogen effluvium (massive hair loss brought about by stress)
3. Chemical over processing
4. Alopecia areata



Hair Problems

Hair Loss: also known as Alopecia

Generally hair loss or thinning is believed to be a men's issue only. However, all women experience some degree of hair loss or thinning. Contrarily to what happens to men though, hair loss in women typically does not result in complete baldness. While inherent genetic coding is decidedly a factor in hair loss; other factors exist that accelerate the process:

- Pregnancy
- Menopause
- Hair color, permanents and chemical processing
- Weight loss
- Stress
- Fungal infections of the scalp
- Anemia

- Thyroid dysfunction
- Gastrointestinal problems
- Medication



Hair care

Although it is said that "beauty is in the eye of the beholder" there are many qualities which make men and women attractive. These qualities usually fit into one of these categories:

- Indicators of general good health.
- Indicators of reproductive fitness.
- Thick, "lustrous" hair.

Hair care

A hair and its follicle make up one of the most complex and interesting systems in the body.

Hair cycle

An average person has 5 million hairs .It takes about four months for healthy hair to grow inch .Most hairs grow for up to six years and then fallout .New hairs grow in their place.



العناية بالشعر Hair Care



biolab
مختبر بيولاب الطبي

