

## منها التسريجات الضيقة... إليك خمسة أسباب لتساقط الشعر في الشتاء



تساقط الشعر أمر طبيعي، إذ يفقد الأشخاص حوالي 100 شعرة يوميًا. ومع ذلك، تزداد هذه المشكلة خلال فصل الشتاء بسبب الهواء البارد الذي يضعف جذور الشعر ويؤثر على صحة الفروة.

وإلى جانب العوامل الوراثية مثل الصلع الذكوري والأنثوي، يمكن أن تؤدي بعض العادات ونمط الحياة إلى تفاقم المشكلة، لذا، من الضروري فهم الأسباب والبدء في العلاج المناسب.

وبحسب موقع "تايمز أوف إنديا"، إليك أسباب تساقط الشعر في الشتاء:

تلف الشعر بسبب العناية الخاطئة

الشعر هش بطبيعته ويمكن أن يتضرر من الغسيل القاسي أو المنتجات غير المناسبة، يجب استخدام شامبو لطيف وبلسم مرطب لتقليل التلف، ولف الشعر بمنشفة من الألياف الدقيقة لتقليل الكسر أثناء التجفيف.

على الرغم من شعبية الزيوت الساخنة، إلا أن استخدامها بشكل خاطئ قد يضر الشعر الهش ويزيد من تساقطه.

### الصبغات والمعالجات الكيميائية

صبغ الشعر بشكل متكرر أو استخدام المواد الكيميائية لتنعيمه يمكن أن يضعفه، يُفضل إجراء هذه العلاجات في صالونات متخصصة مع استخدام منتجات مرطبة لتقليل الضرر.

### التسريحات الضيقة

تسريحات الشعر المشدودة مثل الضفائر أو ذيل الحصان قد تؤدي إلى تساقط الشعر بشكل دائم نتيجة الشد المستمر، عليك اختيار تسريحات فضفاضة للحفاظ على صحة الشعر.

### التدخين وسوء التغذية

التدخين يزيد من تهيج فروة الرأس ويؤثر على تدفق الدم، ما يؤدي إلى تساقط الشعر. بالإضافة إلى ذلك، نقص البروتين والحديد في النظام الغذائي قد يساهم في المشكلة.

ولتقليل تساقط الشعر، من الضروري استشارة طبيب الأمراض الجلدية للحصول على التشخيص والعلاج المناسب. كما يجب اتباع روتين صحي باستخدام منتجات تناسب نوع الشعر، والتوقف عن العادات الضارة وبالإضافة إلى تحسين التغذية بتناول أطعمة غنية بالبروتين والحديد للحفاظ على شعر صحي.