الشيب المبكر

هذه الكلمة تخيف المرأة، وتقلقها لأنها تعني الشيخوخة لكن الذي يحصل أن الشيب بدا يغزو مفارق الشابات، حيث انتشرت في الآونة الأخيرة ظاهرة الشيب المبكر بين الشباب حيث يعاني الكثير منهم من ظهور الشعر الأبيض في سن مبكرة.

أسباب ظهور الشيب المبكر:

إن تغير لون الشعر بشكل عام ناتج عن عدة أسباب أو عوامل منها ما

هو فسيولوجي ومنها ما هو مرضي

- أرجعت الدراسات العلمية ظاهرة الشيب المبكر إلى نقص عنصر الزنك في الطعام.

- أسباب وراثية

- أسباب نفسية كالتعرض لصدمة نفسية أو الخوف الشديد؛ فوقوع صدمات نفسية أو

حوادث غير متوقعة يؤدي إلى توقف نشاط الخلايا الملونة.

- التوتر النفسي والعصبية من الأسباب القوية المؤدية لانتشار الشيب بين صفوف الشباب والشابات.

- البرص.

- بعض مواد التجميل التي قد تحتوي على بعض المواد الكيماوية الضارة بلون الشعر.

- استخدام صبغات الشعر بكثرة

- التعرض لسحب اللون، وهو ما تلجأ إليه مصففة الشعر لإزالة تأثير الحنة من الشعر لتتمكن

من صبغ الشعر بالأصبغة الكيماوية.

هل من علاج:

- يفضل اللجوء في هذه الحالة إلى الطبيب لوصف الدواء المناسب وغالباً ما تكون الأدوية

الداخلية أي المأخوذة عن طريق الفم أنجع من الأدوية الموضعية في مثل هذه الحالة.

- تناول الفيتامينات الخاصة بتقوية الشعر خاصة مجموعة فيتامين (ب)

- التوقف عن استعمال الصبغات وأية مواد كيماوية على الشعر.

- الابتعاد عن كل ما يبعث على القلق والتمتع بنفسية هادئة.

- أكد الأطباء المتخصصون على ضرورة تناول الأطعمة الغنية بالزنك، خلال فترة الطفولة

والمراهقة لمنع زحف الشيب المكبر إلى الشعر.

ومن الأغذية التي يوجد بها الزنك بوفرة هي:

- الخضراوات.

- الفواكه.

- البيض.

- منتجات الألبان.

- المأكولات البحرية.

- اللوبيا.

ا لـلـــه يـبـعـــــد هـ عـنـــــــكـم