

## أسباب تساقط الشعر.. وما هو العلاج

..

- تغير الهرمونات بالجسم بأسباب تاليه (الدوره، الحمل، الرضاعه، أخذ أدويه معينه قويه ..)

- اتباع نظام غذائي معين (الريجيم) ..
- الضغوطات النفسيه وكثرة التفكير والهم ..
- المرض (أنيميا) ..
- استخدام مواد كيميائيه للشعر (التمليس، الأصباغ، الأوكسجين) ..
- تغيير المستمر للشامبو والبلسم والكريمات ..

- السرطان (بسم الله عليكم) ..

- التدخين ..

..

- نوعية المشط رديئه ..
- تعانين من انتفاخ الغده الدرقيه ..
- الوراثة (نسبه قليله جدا) ..
- سوء التغذيةه (التغذيه الغير صحيه) ..
- استخدام خلطات والزيوت بكثره وباستمرار ..

### الوقايه ..

- مساج الشعر على الاقل في الاسبوع مره لتنشيط الفروه ..
- الاكثار من الفيتامينات ..
- التنوع في الوجبات بحيث تغطي السوائل والكالسيوم والدهون والبروتينات والكربوهيدرات ..
- الاكثار من الوجبات الصحيه ..

..

- الاكثار من الخضروات الخضراء (الرجير والخس والرويد والسبانخ) ..
- زيارة الطبيب ان استمر التساقط لأصرف ادويه مناسبه والعلاج المناسب ..
- ية المشط المناسب وانصحكم بمشط الخشب ..
- تقليل من الاستخدام الاستشوار في الاسبوع مره يكتفى ..
- تجنب الاصباغ واستخدام المواد الطبيعيه مثل الحنى ..
- تجنب التمليس واستخدام مواد طبيعيه ..

- تغيير الشامبو والبلسم والكريم كل اشهر مره يكتفي ..  
- ام خلطه معينه وزيت معينه والاستمرار فيه عليه لفترات متباعده وليس بشكل يومي..