

# مشاكل الشعر

للبروفيسور خالد بن محمد الغامدي

استشاري الجلدية والليزر وزراعة الشعر

كلية الطب بجامعة الملك سعود

مركز كادينا - الرياض



يوزع مجاناً ولا يباع

الطبعة الأولى 2015 م

ح) خالد محمد عوض الغامدي ، ١٤٣٦هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الغامدي ، خالد محمد عوض  
مشاكل الشعر. / خالد محمد عوض الغامدي .- الرياض ، ١٤٣٦هـ

٨٧ ص ؛ .بسم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠١-٨٦٢٧-٣

١- شعر الرأس - امراض ٢- شعر الرأس - العناية الصحية ٣- شعر  
الرأس - زراعة أ.العنوان

١٤٣٦/٦٥٨٥

ديوي ٦١٦,٥٤٦

رقم الإيداع: ١٤٣٦/٦٥٨٥

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠١-٨٦٢٧-٣

## المحتويات

- مقدمة المؤلف (لماذا كتاب عن الشعر؟).....1
- تساقط الشعر أسبابه وعلاجه .....3
- علاج تساقط الشعر الأندروجيني أو الوراثي .....12
- زراعة الشعر .....16
- أسئلة شائعة عن زراعة الشعر .....31
- تساقط الشعر لدى الإناث .....47
- الثعلبة .....56
- هوس نتف الشعر .....60
- قشرة الرأس .....64
- الشعرانية .....69
- إزالة الشعر بالليزر .....74
- مفاهيم خاطئة حول الشعر .....82
- ممارسات خاطئة نحو العناية بالشعر .....85
- الغذاء والشعر .....86
- نبذة عن المؤلف .....92

## كلمة المؤلف

### لماذا كتاب عن الشعر؟

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسوله ومصطفاه وبعد،  
هناك أسباب كثيرة تجعل تخصيص كتاب عن الشعر أمراً له  
مسوغات ومن أهمها:

1- مشكلة الصلع وتساقط الشعر تسبب الانزعاج للكثيرين  
بخصوص ثقتهم في أنفسهم وتواصلهم مع المجتمع وقد أثبتت  
بعض الدراسات العلمية أن الصلع يسبب أعراض قلق واكتئاب لدى  
بعض المصابين.

2- الشعر جمال وهبه الله لنا وأي خلل في هذا الأمر قد يؤثر سلبياً  
على نوعية حياتنا ونقصد بذلك حياتنا بكل نواحيها النفسية  
والاجتماعية والعائلية والوظيفية.

3- الشعر السليم في الجسم السليم. من المثبت علمياً بأن الشعر  
يعكس صحة الإنسان فهناك العديد من الأمراض قد تشخص  
مبدئياً بسبب خلل في الشعر وكذلك هناك كثير من الأمراض التي  
تصيب أجهزة الجسم الأخرى قد تؤثر على الشعر.

- 4- هناك الكثير من المفاهيم الخاطئة لدى الناس حول الشعر والتي سألقي عليها الضوء في موضوع مستقل،
- 5- هناك عدد كبير من الممارسات الخاطئة حول العناية بالشعر تؤدي إلى زيادة المشكلة لذا كان من الواجب علي تبيانها.

## المؤلف

أ.د. خالد بن محمد الغامدي  
استشاري الجلدية والليزر وزراعة الشعر  
كلية الطب بجامعة الملك سعود  
مركز كاديننا—الرياض

## تساقط الشعر أسبابه وعلاجه



يُعد الشعر من أهم العناصر الجمالية للرجل والمرأة على حد سواء وهناك العديد من الأمراض التي تؤدي إلى تساقط الشعر وبالتالي تؤدي إلى قلق وتوتر بهذا الخصوص ويعاني البعض من فقد الثقة بالنفس بسبب الصلع.

يختلف معدل تساقط الشعر الطبيعي بين الناس ولكن المعدل اليومي لا يتجاوز 150 شعرة وهذا يعد طبيعياً لأنه لا يسبب فراغات بفروة الرأس كما أنه يتم تعويض الشعر المفقود بطريق طبيعية لكن هناك حالات يزيد فيها التساقط عن هذا العدد فتسبب قلة في كثافة الشعر أو صلع في مناطق محددة.

وإذا كان فقد الشعر في منطقة صغيرة ومحددة فقد يكون بسبب  
الثعلبة أو شد ( نتف) الشعر القهري.

أما في حالة قلة كثافة الشعر بشكل عام أو في مناطق دون أخرى  
بحيث لا يمكن رؤية منطقة صلعاء فلذلك عدة أسباب فمن ذلك ما  
يعرف بصدمة الشعر أو تساقط الشعر الكربي ويحصل ذلك عادة  
عند النساء بعد الولادة بعدة أشهر. وتفسير هذه الظاهرة هو أن  
الهرمونات الأنثوية تزيد في الحمل فتزيد من كثافة الشعر (فيزداد  
عدد الشعرات في مرحلة التنامي) وبعد الولادة تنخفض هذه  
الهرمونات فيظهر أثر ذلك على الشعر بعد عدة أشهر حيث تدخل  
كمية كبيرة من الشعر في مرحلة السقوط دفعة واحدة مما يؤدي  
إلى تساقط شعر ملحوظ.

ولكن المطمئن في الموضوع أن الشعر غالباً يعود لحالته الطبيعية بعد عدة شهور من سقوطه.

وقد يحصل ما يشبه ذلك بعد التعرض لصعوبات جسمية (مثل عملية جراحية أو حمى شديدة أو نزيف شديد) أو رجيم قاسي أو صعوبات نفسية. وكذلك قد يحصل نقص عام في كثافة الشعر بسبب نقص الحديد أو اعتلالات الغدة الدرقية.

وهناك بعض الأدوية قد تحدث حالة مشابهة مثل حبوب منع الحمل وكذلك الأدوية المسيلة للدم مثل الوارفارين وغيرها

وعند أخذ العلاج الكيماوي لمرض السرطان فإن ذلك يؤدي إلى سقوط معظم أو كل الشعر دفعة واحدة وذلك بفعل إيقاف هذا العلاج لنمو خلايا الشعر الطبيعي ( ولذا يسمى بتساقط الشعر في



مرحلة النمو).

وهناك أنواع من الصلع تحدث بسبب تليف في فروة الرأس تنتج عن التهابات شديدة في البصيلات مثل حالات الحزاز الشعري (الذي يصيب فروة الرأس) وكذلك الذأب القرصي، والمشكلة في هذه الحالات هو عدم نمو الشعر في المناطق المتليفة حتى بعد العلاج إذا لم يتم تدارك الحالة في بدايتها.

هذا الكتاب برعاية

Sedreema  
Beauty care  
منتجات إيطالية للعناية بالجمال

هدير بووم  
شامبو مكثف للشعر

يعيد تغذية الشعور يجعله أنعم وأقوى وأكثر كثافة  
ويحفز نمو الشعر  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد  
يستخدم لجميع أنواع الشعر

توصيل مجاني

+966 507700199  
للطلبات والتواصل

ن شحن إلى السعودية ودول الخليج

يعد صلح الرجال الوراثي أمر شائعاً لكنه يسبب الازعاج للكثيرين خصوصاً ممن يتطلب طبيعة عملهم كشف الرأس بشكل مستمر .  
ويظهر الصلح بعد سن المراهقة على شكل تراجع في المنطقة المغطاة بالشعر ويصبح مكانها مساحات فارغة من الشعر. ويظهر على عدة درجات تتراوح من الدرجة الأولى حيث يكون بداية الصلح إلى الدرجة السابعة (الدرجة المتقدمة) بحيث لا يبقى سوى مؤخرة الرأس مغطاة بالشعر. ويعتقد أن سبب هذه الحالة مشترك بين استعداد وراثي لدى الشخص إضافة إلى وقوع الشعر في المنطقة الصلحاء تحت تأثير الهرمونات الذكورية (الأندروجين).

وهناك كذلك ما يسمى بالصلح النسائي الشائع أو الصلح النسائي النمط وهو شبيه بصلح الرجال الشائع.

ولكنه يختلف في مظهره عند النساء عن الرجال ففي الرجال يتراجع الخط الأمامي للشعر وقد تصبح مقدمة وحتى منتصف الرأس منطقة صلعاء و بينما في السيدات لا يتراجع الخط الأمامي للشعر ولكن يصبح الشعر في مقدمة الرأس ووسطه (خلف الخط الأمامي للشعر) أقل كثافة. ويظهر كذلك على صورة زيادة في عرض مفرق الرأس لدى النساء.

هذا الكتاب برعاية

**BRIGHT EYES**  
ANTI-DARK CIRCLES

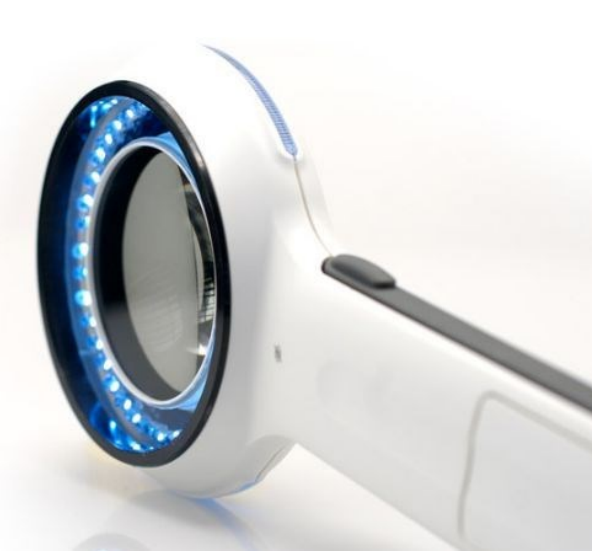
**Sedreema**

**كريم برايت آيز**

فعال ضد الهالات السوداء في العينين  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد  
يحتوي على مواد طبيعية مغذية  
صنع في إيطاليا

للطلبات والتواصل  +966 507700199  
نسخن إلى السعودية ودول الخليج

## كيف يتم تشخيص أمراض تساقط الشعر؟



نحتاج أولاً لأخذ تاريخ مفصل للحالة مثل العمر وفترة التساقط وهل هناك تعاطي لأدوية معينة أم لا وهل حصل

بعد الولادة أو بعد حمى شديدة أو بعد رجيم قاسي أو عملية جراحية أو نزيف شديد. وهل هناك حكة أو التهابات في المنطقة المصابة الخ..

بعد ذلك يأتي دور الفحص لمعرفة هل هناك تليف بالمنطقة المصابة أم لا؟ وهل هناك علامات التهابات جلدية؟ وهل التساقط شامل أم في منطقة محددة الخ..

وقد يستدعي الأمر عمل بعض التحاليل للدم مثل الهيموجلوبين والفريتتين والغدة الدرقية والهرمونات الأخرى إذا استدعى الأمر خصوصاً في حالات عدم انتظام الدورة الشهرية لدى السيدات.

ونستخدم أيضاً منظار الشعر لفحص فروة الرأس وفتحات البصيلات وفحص سماكة الشعر وهل هناك تكسر أو ضعف في ساق الشعرة .. الخ.

كما قد نحتاج أحياناً لأخذ عينه جراحية صغيرة ( خزعة ) من فروة الرأس ليتم دراسة طبقات الجلد وبصيلات الشعر تحت المجهر لمعرفة التشخيص بشكل أوضح .

## وماذا عن العلاج؟

يعتمد العلاج بالدرجة الأولى على التشخيص، فإذا كان هناك نقص في الحديد او الفريتين قد يستدعي الأمر إعطاء حبوب حديد ومقويات للشعر حتى تعود الأمور إلى طبيعتها أما إذا كان هناك خلل هرموني فيجب معالجة تلك المشكلة أولاً وقد نحتاج للتعاون مع طبيب الغدد في ذلك.

وإذا كان التساقط بسبب دواء معين فينبغي مناقشة الأمر مع الطبيب الذي وصف الدواء لمعرفة مدى إمكانية تغيير هذا الدواء إلى بديل مناسب .

ومن النصائح العامة أيضاً اجتناب الممارسات الخاطئة في العناية بالشعر مثل تكرار الصبغ بالصبغات الصناعية والتجعيد الدائم (بيرم) واستخدام المجفف الحار و تعريض الشعر للشد الزائد.

وهناك ممارسات شائعة يؤدي تكرارها بكثرة إلى تلف الشعر (انظر موضوع ممارسات خاطئة حول العناية بالشعر ص 85).

## علاج تساقط الشعر الأندروجيني أو الوراثي؟



هناك المئات من العلاجات المستخدمة في الصلع الأندروجيني لكن في الواقع الأمر لا تتجاوز الطرق الدوائية المعتمدة علمياً ثلاثة طرق:

### الطريقة الأولى:

العلاج الموضعي بعقار المينوكسيديل. وهو عبارة عن سائل يوضع على المنطقة المصابة على شكل بخاخ أو نقاط أو رغوة ويساعد في نمو الشعر. ويتم استخدامه مرتين يومياً. ويعطي نتائج جيدة خصوصاً في الحالات المبتدئة وهو بالدرجة الأولى يمنع المزيد من التساقط ويشجع نمو الشعر الموجود.

لكن مشكلته الأساسية هي أن نتائجه وقتية فنجد أنه عندما يتوقف المريض عن استخدام العلاج بعد ثلاثة أشهر يبدأ الشعر بالتساقط ويعود الوضع كما كان بعد التوقف بستة أشهر تقريباً. ومن الأعراض الجانبية لهذا العلاج هو حصول زيادة مؤقتة في التساقط في بداية العلاج وكذلك تهيج وحكة خصوصاً مع استخدام التركيز العالي من هذا الدواء في بعض الحالات.

### الطريقة الثانية:

وهي استخدام عقار فينسترايد أو (ديوتاسترايد) وهو نفس العقار المستخدم في علاج تضخم البروستات لدى الرجال لكن نستخدم هنا خمس الجرعة فقط. ويمنع إعطاء هذا الدواء للنساء المعرضات لحصول الحمل لأنه يسبب آثار جانبية على الجنين إلا إذا استخدمت معه مانع حمل مؤكد.





ويتم تعاطي هذا الدواء بالفم على

شكل حبوب بشكل يومي و هو

يساعد في نمو الشعر و يوقف

التساقط. ومن أعراضه الجانبية

وهي نادرة جداً تأثيره على العلاقة الزوجية لدى الرجال (الانتصاب)

وهي مؤقتة وتزول بالتوقف عن استخدامه. وكما سبق في

الطريقة الأولى فإن هذا الدواء فعال لكنه ذو مفعول وقتي يزول

بعد التوقف عن استخدام الدواء بعدة شهور.

## الطريقة الثالثة:



وهي زراعة الشعر ويقصد بذلك نقل بصيالات الشعر من المنطقة الخلفية للرأس إلى منطقة الصلع في المقدمة وتعد هذه الطريقة الوحيدة

التي تعطي نتائج دائمة فبعد نجاح العملية ونمو الشعر في المنطقة الصلعاء ينمو الشعر بعد أربعة إلى ستة أشهر بشكل طبيعي ويستمر نموه ويمكن قصه وحلاقته بدون أن يتأثر. وقد كشفت الأبحاث العلمية أن الشعر الذي في مؤخرة الرأس غير معرض للصلع وعند نقله لمقدمة الرأس فإنه يحتفظ بنفس الخاصية ولا يتساقط .

## زراعة الشعر



زراعة الشعر عبارة عن نقل بصيلات الشعر من المنطقة الخلفية للرأس إلى منطقة الصلع في

المقدمة وتعد هذه الطريقة الوحيدة التي تعطي نتائج دائمة فبعد نجاح العملية ونمو الشعر في المنطقة الصلعاء ينمو الشعر بعد أربعة إلى ستة أشهر بشكل طبيعي ويستمر نموه ويمكن قصه وحلاقتة بدون أن يتأثر. وقد كشفت الأبحاث العلمية أن الشعر الذي في مؤخرة الرأس غير معرض للصلع وعند نقله لمقدمة الرأس فإنه يحتفظ بنفس الخاصية ولا يتساقط .

وهذه الطريقة مستخدمه لعدة عقود لكنها مرت بمراحل تطور ونقلات نوعية. فقد بدأت في السبعينات الميلادية بطريق الخزعات الدائرية الكبيرة حيث يتم نقل قطع دائرية من مؤخرة الرأس بحجم 3 أو 4 ملليمتر من المنطقة الخلفية ويتم عمل فتحات ذات حجم مناسب لها في مقدمة الرأس لتثبيت هذه الخزعات والمحتوية على العديد من بصيلات الشعر.

ورغم أن هذه الطريقة سهلة وسريعة لكن نتائجها كانت غير مرضية وذلك لظهور ندبات دائرية (خالية من الشعر) في المنطقة المانحة وهي مؤخرة الرأس وكذلك ظهور الشعر في المنطقة المزروعة (المستقبلية) بشكل تكتلات تشبه شعر دمىة الأطفال.

ثم تطور الأمر في التسعينات وبدأ يصغر حجم الخزعات حتى ظهرت طريقة زراعة وحدات الشعر FUT ويتم في هذه الطريقة

نقل وحدات الشعر بتوزيعها الطبيعي حيث تحتوي الوحدة على شعرة واحدة أو اثنتين أو ثلاث أو أربع أو نادراً خمس شعرات فيتم نقلها من مؤخرة الرأس إلى المنطقة المستقبلية وهذه الطريقة هي الطريقة الأكثر نجاحاً والتي يمارسها معظم المتخصصون بزراعة الشعر حول العالم وتعطي نتائج طبيعية المظهر حيث نتفادي مظهر تكتلات الشعر الشبيه بشعر الدمية في هذه الطريقة. وتفاصيل هذه الطريقة هي كالآتي:

بعد تقييم حالة المريض والتأكد من مناسبة حالته للزراعة وخلوه من موانع الجراحة مثل زيادة سيولة الدم أو ضعف التئام الجروح أو الأمراض الشديدة التي تصيب الكبد أو الكلى أو القلب يتم شرح تفاصيل العملية للمريض وأخذ موافقته على العملية. وتجرى العملية تحت التخدير الموضعي ولا تتطلب التنويم بالمستشفى

لكنها تستغرق عدة ساعات وذلك حسب احتياج الحالة والمنطقة المراد زرعها. في البداية يتم عمل بنج (تخدير) موضعي لمنطقة مؤخرة الرأس (المنطقة المانحة) ويتم بعدها أخذ شريحة من الجلد لا يتجاوز عرضها غالباً سنتيمتراً واحداً ويتفاوت طولها حسب الحالة ويتم بعد ذلك قفل هذه المنطقة بخيوط خاصة تزال بعد أسبوعين من العملية.

هذا الكتاب برعاية

**Sedreema**  
Beauty care  
منتجات إيطالية للعناية بالجمال

**هير بووم**  
شامبو مكثف للشعر

يعيد تغذية الشعور يجعله أنعم وأقوى وأكثر كثافة  
ويحفز نمو الشعر  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد  
يستخدم لجميع أنواع الشعر

توصيل مجاني  
مجاناً

للطلبات والتواصل +٩٦٦ ٥٠٧٧٠٠١٩٩  
نشحن إلى السعودية ودول الخليج

بعد ذلك تنقل هذه الشريحة (القطاع) الجلدي إلى سائل مبرد ويتم تقطيعها إلى قطع رقيقة ومن ثم يتم فصل كل وحدة شعر لوحدها وهذه قد تحتوي شعرة واحدة أو اثنتين أو ثلاث أو أربع أو نادراً خمس شعرات. وفي هذه الأثناء يقوم الطبيب المختص بتخدير المنطقة المستقبلة (المقدمة) بنفس الطريقة المذكورة في المنطقة المانحة وبعدها يتم عمل فتحات لإدخال الشعرات داخلها ويتم عمل هذه الفتحات باتجاهات ومسافات معينة تحكمها اعتبارات فنية دقيقة. وتستمر عملية الزرع هذه (أي إدخال البصيلات في الفتحات المخصصة) عدة ساعات.

وبذلك تكون انتهت عملية الزراعة وبعدها يتم وضع ضماد مع دهان مضاد للجراثيم على كل المنطقتين (المانحة والمستقبلة)

يحضر بعدها المريض في المساء التالي للعيادة لعمل غسيل

بالشامبو بطريقة خاصة حتى لا يتساقط الشعر حديث الزراعة  
ويتم التنبيه على المريض بأخذ قسط كافي من الراحة وعدم بذل  
مجهود كبير خصوصاً في الأسبوع الأول بعد الزراعة وذلك حتى لا  
تخرج الشعرات المزروعة من أماكنها.

ومن الجدير بالذكر أن عملية زراعة الشعر بهذه الطريقة كانت إلى  
وقت قريب هي الأسلوب الشائع على مستوى العالم لكنها تستهلك  
الكثير من الجهد و الوقت والمال. وعادة يتكون فريق الزراعة من  
الطبيب إضافة إلى خمسة أو ستة فنيين مدربين وذلك لفصل  
الشعرات عن بعضها تحت عدسات مكبرة وكذلك لعملية إدخال  
الشعرات في الفتحات المخصصة لها في المنطقة المستقبلة والتي  
تحتاج إلى كثير من الصبر و المهارة والتركيز في آن واحد.



وتعد زراعة الشعر من أكثر العمليات التجميلية نجاحاً علماً بأن لها مضاعفات بسيطة ونادرة الحدوث ويمكن معالجتها بسهولة. ومن أهم المضاعفات حصول بعض الألم بعد العملية ويمكن التغلب عليه بالأدوية المهدئة خصوصاً في اليوم الأول وفي حالات نادرة قد يحدث التهاب في مكان العملية ولكن يمكن منع ذلك أو تخفيفه بالمضادات الحيوية المناسبة.

هذا الكتاب برعاية

لسدريما

تابعونا على  
@sedreema



**وهناك طريقة جديدة تسمى طريقة اقتصاف وحدات الشعر FUE**

وتعد طريقة الإقتطاف هي الأحدث وقد بدأت قبل حوالي عشر سنين ولكنها لم تنتشر إلا في الخمس سنوات الأخيرة.

والمقصود بالإقتطاف هو الحصول على بصيلات الشعر بصيلة بصيلة بجهاز خاص بخلاف طريقة الشريحة حيث يتم استئصال شريحة من الجلد عرضها 1 سم.

**ما هي أوجه الاختلاف بين الإقتطاف والشريحة؟**

- هي ما تم ذكره سابقاً من أن الحصول على البصيلات في الإقتطاف يتم بشكل فردي وبالتالي لا نحتاج لعمل خياطة للمنطقة المانحة (مؤخرة الرأس) وكذلك يتم الالتئام بسرعة وبدون ألم.

- أما الشريحة فهناك قص ( استئصال ) للجلد يتم بعده عمل خياطة للمنطقة تُفك بعد 10-14 يوم أيام مما يعني وجود بعض الألم المؤقت وكذلك أثر للخياطة بشكل دائم وهو عبارة عن خط عرضه حوالي 2 ملمتر خالي من الشعر (يشبه أثر أي خياطة جراحية).

وهذا يعني أن طريقة الإقتطاف مريحة أكثر للمريض وألمها أقل ولا تحتاج خياطة ولا تترك خط فارغ من الشعر. ولكن نحتاج لحلاقة الشعر من مؤخرة الرأس في طريقة الإقتطاف لذلك لا يفضلها كثير من السيدات بينما تعد الخيار الأفضل عند الرجال.

## ما هي أوجه الشبه بين الإقتطاف والشريحة؟

طريقة الشريحة و الإقتطاف تختلف فقط في طريقة الحصول على الشعر من المنطقة الخلفية أما في المنطقة الأمامية (المستقبلة) فطريقة العمل هي نفسها.

حيث يتم عمل رسم لخط الشعر وبعدها يتم عمل بنج موضعي على إثره يتم عمل فتحات صغيرة جداً بإبره خاصة ويتم إدخال بصيالات الشعر بداخلها بطريقة معينة وبزاوية محددة.

وما يحصل بعد أسبوعين من سقوط الجزء الخارجي من الشعر وبقاء الجذور بالداخل هو نفسه تماماً في الطريقتين ويعد هذا أمراً طبيعياً.

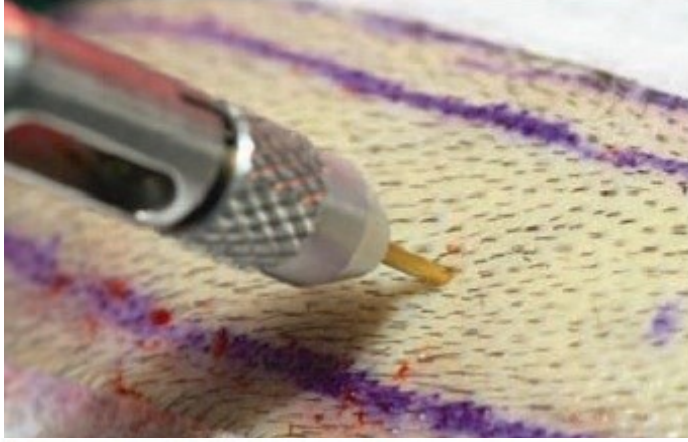
## ما هو عيب طريقة الإقتطاف؟

العيب هو غلاء الثمن حيث أن طريقة الإقتطاف مُجهدة أكثر على الفريق الطبي. وكذلك الحاجة لحلاقة المنطقة المانحة بالنسبة للنساء أما بالنسبة للرجال فذلك عادة لا يسبب مشكلة.

هذا الكتاب برعاية



# صور توضيحية تشرح طريقة الإقتطاف



ادخال جهاز الإقتطاف لفصل البصيلة عن الجلد المجاور



سحب البصيلة بملقط خاص

صور لبعض الحالات التي قمت بعمل الزراعة لها توضح الوضع قبل الزراعة والتحسن الذي حصل بعد الزراعة

بعد

قبل

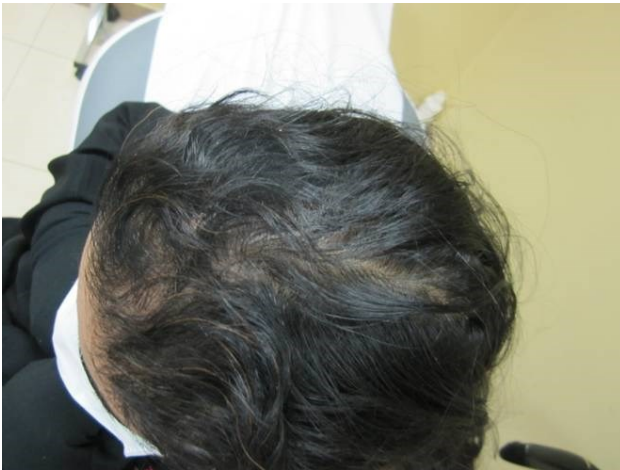


صور لبعض الحالات التي قمت بعمل الزراعة لها توضح الوضع قبل الزراعة والتحسن الذي حصل بعد الزراعة

بعد



قبل





صور لبعض الحالات التي قمت بعمل الزراعة لها توضح الوضع قبل الزراعة والتحسن الذي حصل بعد الزراعة

بعد



قبل



## أسئلة شائعة عن زراعة الشعر

**ما التعريف الطبي لعملية زراعة الشعر، ومتى تكون الحاجة ملحة إليها؟**

عملية زراعة الشعر هي عملية تتم تحت التخدير الموضعي وهي من عمليات اليوم الواحد حيث لا تستدعي التنويم بالمستشفى. يتم فيها نقل بصيلات الشعر السليمة من المنطقة الغنية بها (المنطقة المانحة) وغالباً ما تكون منطقة مؤخرة الرأس إلى منطقة الصلع وغالباً ما تكون مقدمة ومنتصف الرأس. ونحتاج إليها في حالات:

- 1- الصلع الوراثي حيث تحصل فراغات في مقدمة ووسط الرأس.
- 2- فقد الشعر بسبب الحروق أو الاصابات أو العمليات الجراحية أو العلاج الإشعاعي.

## هل من تقنيات معتمدة للزراعة، وكيف تتم؟

تتم عملية الزراعة حالياً بإحدى طريقتين:

**1- طريقة الشريحة:** حيث يتم الحصول على بصيالات الشعر من

مؤخرة الرأس بأخذ شريحة صغيرة من الجلد لا يتجاوز عرضها 1

سم في الغالب، ثم يتم فصل البصيالات عن بعضها.

**2- طريقة الإقتطاف:** حيث يتم الحصول على بصيالات الشعر من

مؤخرة الرأس مفردة بواسطة جهاز دائري صغير مثل القلم وتكون

البصيالات مفصولة من البداية.

وفي كلا الطريقتين يتم إكمال العمل على المنطقة المستقبلة

(منطقة الصلع) بنفس الأسلوب. حيث يتم رسم خط الشعر

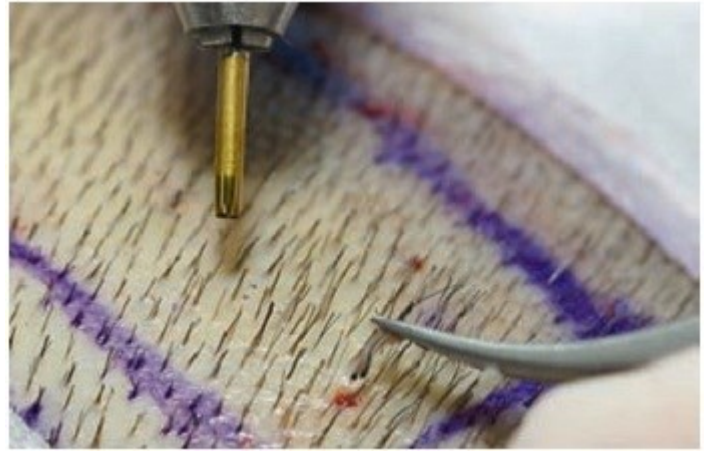
الأمامي ثم عمل فتحات لإدخال بصيالات الشعر فيها وذلك تحت

التخدير الموضعي.

وهناك عدة اعتبارات فنية يجب مراعاتها عند الزراعة مثل عمق واتجاه الفتحات حيث أن الشعر له زاوية خروج مختلفة من فروة الرأس، فزاوية الشعر في المنطقة الأمامية تختلف عن منطقة الجوانب والمنطقة الخلفية وهكذا.



بصيلات شعر بعد الاقطفاف ويظهر بكل بصيلة عدة شعرات



طريقة الإقطفاف

## من هو الشخص المناسب للعملية، وما المضاعفات الجانبية التي قد يتعرض لها قبلها وبعدها وخلالها؟

من أهم الأمور في زراعة الشعر هو اختيار الشخص المناسب. فليس كل من يرغب في عملية الزراعة نجريها له. فقد يكون السبب يمكن علاجه بالأدوية مثل نقص الحديد أو بعض الفيتامينات. وقد لا تكون الزراعة حلاً إذا كان المريض يقوم بشد الشعر مثل حالات هوس نتف الشعر. كذلك لا تناسب الزراعة حالات خلل المناعة الذاتية مثل الثعلبة. فالشخص المناسب غالباً هو من يكون لديه الصلع الوراثي ولا يعاني من مشاكل داخلية بالجسم أو موانع تمنع عملية الزراعة.

ومن أهم الموانع وجود مرض نزيف الدم أو خلل كبير بالمناعة أو وجود حساسية ضد التخدير أو التهابات جلدية شديدة بفروة الرأس.

وزراعة الشعر (مثل أي عملية أخرى) قد يكون لها مضاعفات مثل التهاب الجرح أو عدم الالتئام خصوصاً إذا لم يلتزم المريض بالعناية المطوبة بناءً على تعليمات الطبيب المعالج.



صورة بعد سنة من الزراعة

صورة لأحد مرضاي قبل الزراعة

## هل هناك عمر معين للزراعة، وهل لعامل الجنس أي اعتبار؟

لا يفضل عمل الزراعة قبل سن العشرينات ويمكن إجراؤها للرجال والنساء على حدٍ سواء. ولكن انتشارها أكبر بين الرجال بسبب انتشار الصلع الوراثي عند الرجال أكثر من النساء. كذلك فإن حالات تساقط الشعر لدى النساء تكون في بعض الحالات بسبب نقص الفيتامينات والحديد وأحياناً خلل في الهرمونات وهذه تستجيب للعلاجات بالأدوية بشكل جيد وقد لا نحتاج الزراعة فيها ولكن في بعض الحالات قد نحتاج للزراعة لتغطية الفراغات في فروة الرأس.

## كم من الوقت تستغرق عملية زراعة الشعر، وما الوقت المناسب لإجرائها؟

تستغرق عدة ساعات، وعدد الساعات يكون حسب عدد البصيلات المراد زراعتها. ولكن المطمئن في الموضوع أنها تتم تحت التخدير الموضعي ولا نحتاج للتخدير العام، وهذه ميزة كبيرة، فكما هو معروف أن البنج العام له مخاطر على القلب والتنفس ..الخ، ولا يلجأ له طبياً إلا عند تعذر إجراء العملية تحت التخدير الموضعي. وليس هناك وقت محدد لإجرائها سوى كون الشخص لديه متسع لقضاء فترة راحة قصيرة لعدة أيام بعد العملية.



## هل لأمراض مثل السكر والضغط، أو الحمل، خطورة عليها؟

لا تقوم بالزراعة أثناء الحمل، كذلك لا تجرى الزراعة لمريض السكر والضغط إلا بعد التأكد من التحكم المناسب في مستوى الضغط وكذلك مستوى السكر في الدم.

## هل تختلف نتيجة عملية زراعة الشعر بين شخص وآخر، وما

### السبب؟

نعم قد تختلف نتيجة الزراعة من شخص لآخر لعدة عوامل منها:

1- كثافة الشعر في المنطقة المانحة. فكلما كانت الكثافة أكثر

استطعنا الحصول على كمية أكبر من البصيلات واستطعنا بذلك

تغطية منطقة أكبر من الصلع في مقدمة الرأس.

2- مدى التزام المريض بالأدوية والعناية بعد زراعة الشعر.  
فالالتزام بالتعليمات يؤدي لنتائج أفضل. حيث يقوم الطبيب  
بكتابة أدوية تُثبتُّ الزراعة وتقويها.

3- مهارة الطبيب والفريق المساعد له. فهناك من يقوم بالزراعة  
وليس لديه المهارات الكافية في اختيار الحالة المناسبة أو عمل  
رسمة خط الشعر المناسبة لوجه المريض أو ليس لديه المهارة  
الكافية في التفاصيل الفنية للزراعة. ونقصد بالتفاصيل الفنية  
اتجاه وعمق الفتحات وزوايا إدخال الشعر داخل الفتحات المخصصة  
لها.

هذا الكتاب برعاية

لسدريما

تابعونا على  
@sedreema



**الشعر المزروع هل ينمو نمواً طبيعياً، أم يمكن أن يتعرض**

**للتساقط مستقبلاً؟**

يؤخذ الشعر من مناطق مقاومة للتساقط مثل منطقة مؤخرة الرأس فهذه المنطقة يبقى فيها شعر حتى في حالات الصلع الشديدة. وبذلك لا يتساقط الشعر عندما يزرع في المنطقة الأمامية حيث يحتفظ بخواصه الأصلية.

لكن الشعر خلف منطقة الزراعة والذي لم يزرع قد يتساقط مستقبلاً إذا كان الشخص لديه استعداد وراثي لاستمرار التساقط. لذلك ينصح في مثل هذه الحالات بالاستمرار على الأدوية التي تحافظ على الشعر لفترة أطول.

**هل هناك أدوية ومستحضرات تجميلية تساعد على سرعة ظهوره**

**ونموه والعناية به؟**

نعم هناك أدوية عبارة عن بخاخات أو رغوة أو حبوب تساعد على تقوية الشعر وسرعة نموه. ومنها الأدوية التي تحتوي مادة المينوكسديل على هيئة بخاخ أو رغوة وكذلك حبوب الفناسترايد أو الدوتاسترايد وفي بعض الحالات يتم وصف فيتامينات مقوية للشعر وكذلك حديد إذا كان هناك نقص في مخزون الحديد بالجسم.

**هل يبدو الشعر المزروع مختلفاً بعد الزراعة، وهل له عمر محدد؟**

زراعة الشعر بالطريقة الحديثة لا يمكن فيها تمييز الشعر المزروع من الشعر الأصلي. ويستمر هذا الشعر بمشيئة الله طول العمر حيث يمكن قصه وحلاقتة ويعود للنمو كما كان.

## هل يستطيع زارعو الشعر ممارسة حياتهم بشكل طبيعي أثناء العملية، وبماذا ينصحون بعدها؟

تكون العملية تحت التخدير الموضعي مما يعني أن الشخص يكون في كامل وعيه ويعطي مخففات إضافية للألم عند الحاجة وكذلك أدوية تساعد على الاسترخاء وزوال القلق. وهذا يعني أن المريض يمكنه مشاهدة التلفاز أو القراءة أثناء عملية الزراعة ويمكنه الأكل والشرب وكذلك يمكن أن يستمتع بشرب قهوته اليومية.

وينصح المريض بعد الزراعة بالعودة للعيادة في اليوم التالي للعناية بالشعر حيث يتم غسله وتنظيفه بطريقة خاصة. يتم بعدها تدريبه على العناية الخاصة بالشعر في طريقة الغسيل والتي تمتد لفترة أسبوع.

كذلك عليه تناول مضاد حيوي لمدة أسبوع بعد الزراعة حسب إرشادات الطبيب لمنع حدوث التهابات في مكان الزراعة وعادة

تبقى منطقة الزراعة مغطاة بضماد لبضعة أيام بعد الزراعة  
وبعدها يمكن ترك منطقة الزراعة مكشوفة بدون تغطية.

**ما هي مناطق فروة الرأس المناسبة لزراعة الشعر، وما مدى  
القدرة على الزراعة للرأس الأصلع بالكامل؟**  
يؤخذ الشعر من المنطقة المانحة (مؤخرة الرأس) ويزرع في  
المنطقة المستقبلية (مقدمة ومنتصف الرأس) ولكن في حالة أن  
منطقة الصلع كبيرة جداً قد لا يمكن تغطية منطقة الصلع في  
جلسة واحدة فقد يتطلب الأمر عمل جلسات أخرى من الزراعة  
مستقبلاً.

**هل يمكن زراعة الشعر لتغطية الحروق والندبات أو في أماكن أخرى غير فروة الرأس؟**

نعم يمكن زراعة الشعر في مناطق الحروق والندبات وآثار العمليات الجراحية سواء في الرأس أو الوجه أو غيرهما.

**هل يبقى أي أثر مكان أخذ الشعر أو مكان الزراعة؟**

في طريقة الشريحة يبقى خط رفيع خالي من الشعر (عرضه حوالي 2 ملمتر) يكون ظاهراً عند حلاقة الشعر أما عندما يكون الشعر بطول 1 سم أو أكثر فإن هذا الخط لا يظهر. أما في طريقة الإقتطاف فلا يظهر خط فارغ من الشعر وهذه أحد أهم مميزات طريقة الإقتطاف.

**هل بالإمكان تكرار عملية زراعة الشعر لأكثر من مرة؟**

نعم هذا ممكن. وعادة يكون هذا بعد 9 شهور من عملية الزراعة الأولى.

## هل هناك أي نصيحة أو كلمة أخيرة للقراء؟

انتشر في الفترة الأخيرة زراعة الشعر في بعض الدول المجاورة والبعيدة وقد شاب هذا المجال بعض الإشكالات أحببت أن أنوه عنها. فقد دخل إلى هذا المجال من ليس أهلاً له وذلك بدافع الكسب المادي السريع. وقد راجعني شخصياً العديد من المرضى اللذين أجروا زراعة في أحد الدول التي اشتهرت بالزراعة ودعاياتها تملأ الانترنت وهي تركيا وقد كان لديهم مضاعفات ونتائج سيئة. وأنا لا أقول أن الزراعة في ذلك البلد سيئة بل على العكس هناك مراكز متميزة جداً ولكن أسعارها مقاربة لأسعار الزراعة لدينا ولكن المشكلة حدثت في مراكز مستجدة في هذا المجال وليس لديهم خبرة وقد وقع بعض المرضى في الفخ بحثاً عن السعر الرخيص.

لذا فإنني أحذر من يريد الزراعة من الوقوع في فخ الأسعار الرخيصة جداً. فعملية الزراعة تجميلية فإما أن تعمل بشكل جيد أو لا تعمل. فبعض من بحثوا فقط عن رخص الأسعار حصلت لديهم مشاكل ونتائج سيئة للزراعة اضطروا فيما بعد لدفع مبالغ كبيرة لإصلاحها فلا يكن معيار السعر الأرخص هو معيار الاختيار.



كذلك أنبه إلى أن الزراعة تحتاج لمتابعات بعد أسبوعين وثلاثة وستة أشهر وسنة مع نفس الطبيب الذي قام بالزراعة فإذا كان الشخص سيسافر أربع مرات خلال السنة الأولى للمتابعة في تركيا فستكون التكلفة بالتأكيد أعلى بكثير من تكلفة الزراعة محلياً!!.

هذا الكتاب برعاية



Sedreema  
Beauty care  
منتجات ايطالية للعناية بالجمال

كلير هير  
شامبو مضاد للقشرة

شامبو فعال ضد القشرة  
ينظف الشعر بكفاءة ويجعله ناعماً  
تم اختياره من قبل أطباء الجلد  
يستخدم لجميع أنواع الشعر

توصيل مجاني

للتلبيات والتواصل  
+966 507700199

نُشحن إلى السعودية ودول الخليج

## تساقط الشعر عند الإناث



يعد الشعر من أهم العناصر الجمالية لدى الأنثى وهناك العديد من الأمراض التي تؤدي إلى

تساقط الشعر وبالتالي تؤدي إلى قلق وتوتر بهذا الخصوص وتعاني بعض الإناث من فقد الثقة بالنفس بسبب الصلع.

يختلف معدل تساقط الشعر الطبيعي من أنثى لأخرى ولكن المعدل اليومي لا يتجاوز 150 شعرة وهذا يعد طبيعياً لأنه لا يسبب فراغات بفروة الرأس كما أنه يتم تعويض الشعر المفقود بطريق طبيعية لكن هناك حالات يزيد فيها التساقط عن هذا

العدد فتسبب قلة في كثافة الشعر أو صلع في مناطق محددة.

يسبب فراغات بفروة الرأس كما أنه يتم تعويض الشعر المفقود

بطريق طبيعية لكن هناك حالات يزيد فيها التساقط عن هذا

العدد فتسبب قلة في كثافة الشعر أو صلع في مناطق محددة.

وإذا كان فقد الشعر في منطقة صغيرة ومحددة فقد يكون بسبب

الثعلبة أو شد ( نتف) الشعر القهري.

هذا الكتاب برعاية

**Sedreema**  
Beauty care  
منتجات إيطالية للعناية بالجمال

**هير بووم**  
شامبو مكثف للشعر

يعيد تغذية الشعور يجعله أنعم وأقوى وأكثر كثافة  
ويحفز نمو الشعر  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد  
يستخدم لجميع أنواع الشعر

توصيل مجاني  
مجاناً

للطلبات والتواصل  
+٩٦٦ ٥٠٧٧٠٠١٩٩

نشحن إلى السعودية ودول الخليج

أما في حالة قلة كثافة الشعر بشكل عام أو في مناطق دون أخرى بحيث لا يمكن رؤية منطقة صلعاء فلذلك عدة أسباب فمن ذلك ما يعرف بصدمة الشعر ( أو سقوط الشعر في مرحلة الركود) ويحصل ذلك عادة بعد الولادة بعدة أشهر. وتفسير هذه الظاهرة هو أن الهرمونات الأنثوية تزيد في الحمل فتزيد من كثافة الشعر (فيزداد عدد الشعرات في مرحلة السقوط) وبعد الولادة تنخفض هذه الهرمونات فيظهر أثر ذلك على الشعر بعد عدة أشهر فتدخل كمية كبيرة من الشعر في مرحلة السقوط دفعة واحدة مما يؤدي إلى تساقط شعر ملحوظ.



ولكن المطمئن في الموضوع أن الشعر غالباً يعود لحالته الطبيعية بعد عدة شهور من سقوطه.

وقد يحصل ما يشبه ذلك بعد تعرض المرأة لصعوبات جسمية (مثل عملية جراحية أو حمى شديدة) أو رجيم قاسي أو صعوبات نفسية.

وهناك بعض الأدوية قد تحدث حالة مشابهة مثل حبوب منع الحمل وكذلك الأدوية المسيلة للدم مثل الوارفارين وغيرها.

وعند أخذ العلاج الكيماوي لمرض السرطان فإن ذلك يؤدي إلى سقوط معظم أو كل الشعر دفعة واحدة وذلك بفعل إيقاف هذا العلاج لنمو خلايا الشعر الطبيعي (ولذا يسمى بتساقط الشعر في مرحلة النمو).

وهناك كذلك ما يسمى بالصلع النسائي الشائع أو الصلع  
الاندورجيني وهو شبيه بصلع الرجال الشائع في آلية حدوثه حيث  
يرتبط بهرمونات الذكورة . ولكنه يختلف في مظهره عند النساء  
عن الرجال ففي الرجال يتراجع الخط الأمامي للشعر وقد تصبح  
مقدمة وحتى منتصف الرأس منطقة صلعاء و بينما في السيدات لا  
يتراجع الخط الأمامي للشعر ولكن يصبح الشعر في مقدمة الرأس  
ووسطه (خلف الخط الأمامي للشعر) أقل كثافة وكذلك يحصل  
نقص عام في كثافة الشعر بسبب نقص الحديد أو اعتلالات الغدة  
الدرقية .

هذا الكتاب برعاية



وهناك أنواع من الصلع تحدث بسبب تليف في فروة الرأس مثل حالات الحزاز الشعري (الذي يصيب فروة الرأس) وكذلك الذأب القرصي ، والمشكلة في هذه الحالات هو عدم نمو الشعر في المناطق المتليفة حتى بعد العلاج.

## كيف يتم تشخيص أمراض تساقط الشعر لدى الإناث ؟

نحتاج أولاً لأخذ تاريخ مفصل للحالة مثل العمر وفترة التساقط وهل هناك تعاطي لأدوية معينة أم لا وهل حصل بعد الولادة أو بعد حمى شديدة أو بعد رجيم قاسي، وهل هناك حكة أو التهابات في المنطقة المصابة الخ..

بعد ذلك يأتي دور الفحص لمعرفة هل هناك تليف بالمنطقة المصابة أم لا ؟ وهل هناك علامات التهابات جلدية؟ وهل التساقط شامل أم في منطقة محددة الخ ..

وقد يستدعي الأمر عمل بعض التحاليل للدم مثل الهيموجلوبين والفرتين والغدة الدرقية والهرمونات الأخرى إذا استدعى الأمر .

كما قد نحتاج أحياناً لأخذ عينه جراحية صغيرة (خزعة) من فروة الرأس ليتم دراسة طبقات الجلد وبصيلات الشعر تحت المجهر لمعرفة التشخيص بشكل أوضح.

هذا الكتاب برعاية

# لسدريما

تابعونا على  
@sedreema





## وماذا عن العلاج ؟

يعتمد العلاج بالدرجة الأولى على التشخيص. فإذا كان هناك نقص في الحديد او الفريتين قد يستدعي الأمر إعطاء حبوب حديد ومقويات للشعر حتى تعود الأمور إلى طبيعتها أما إذا كان هناك خلل هرموني فيجب معالجة تلك المشكلة أولاً.

وإذا كان الصلع من النوع الشائع (الاندروجيني) فيمكن إعطاء بخاخ المينوكسيدل والذي يحفز نمو الشعر وفي الحالات المتقدمة يمكن عمل زراعة للشعر .

وإذا كان التساقط بسبب دواء معين فينبغي مناقشة الأمر مع الطبيب الذي وصف الدواء لمعرفة مدى إمكانية تغيير هذا الدواء إلى بديل مناسب.

ومن النصائح العامة أيضاً اجتناب الممارسات الخاطئة في العناية بالشعر مثل تكرار الصبغ بالصبغات الصناعية والتجعيد الدائم (بيرم) واستخدام المجفف الحار و تعريض الشعر للشد الزائد.

هذا الكتاب برعاية



**Sedreema**  
Beauty care  
منتجات ايطالية للعناية بالجمال

**كلير هير**  
شامبو مضاد للقشرة

شامبو فعال ضد القشرة  
ينظف الشعر بكفاءة ويجعله ناعماً  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد  
يستخدم لجميع أنواع الشعر

سريما - شامبو كلير هير  
مضاد للقشرة

MADE IN ITALY  
صنع في إيطاليا

التوصيل مجاني لجميع مناطق السعودية ودول الخليج في حال طلب عبوتين وأكثر

للطلبات والتواصل  +٩٦٦ ٥٠٧٧٠٠١٩٩

ن شحن إلى السعودية ودول الخليج

توصيل مجاني  
للمجموعة بدون اشتراك

## الثعلبة

تحدث الثعلبة بسبب خلل في المناعة الذاتية بالجسم بحيث تهاجم خلايا المناعة بصيالات الشعر مما يؤدي



إلى سقوط الشعر في الأماكن المصابة.

وتصيب الثعلبة حوالي 2٪ من الناس وتظهر الثعلبة على شكل بقع خالية من الشعر ولا يوجد بها آثار التهاب على سطح الجلد فلا يوجد احمرار أو حبوب ظاهره أو إفرازات أو صديد أو قشور؛ لذا فإن بقعة الجلد المصابة بالثعلبة تبدو طبيعية باستثناء خلوها من الشعر.

والثعلبة مرض غير معدي. وتصيب الثعلبة أي مكان بالجسم ولكن أكثر أماكن الإصابة هي فروة الرأس يليها شعر الوجه كاللحية والشارب وقد تصيب الحواجب والرموش. وقد تظهر على شكل بقعه صغيرة لا تتجاوز 1 سم أو تكون أكبر من ذلك وقد تتطور وتصبح عدة بقع متناثرة وعندما يزداد اتساعها قد تغطي معظم مساحة الرأس وقد يظهر كامل الرأس بدون شعر (الثعلبة الكلية) كذلك قد تصيب جميع المناطق ذات الشعر بالجسم لذا لا تبقى أي شعره على الإطلاق (الثعلبة الشاملة). وقد يتصاحب مع هذا المرض أمراض أخرى بسبب اختلال المناعة الذاتية مثل امراض الغده الدرقيه وداء السكري وفقر الدم الخبيث. لذا يحسن عمل تحاليل للتأكد من خلو المصاب من هذه الأمراض المصاحبة. وقد تتأثر الأظافر في الثعلبة حيث تظهر عليها تنقرات صغيرة وكثيرة.

## وماذا عن العلاج؟

يتم علاج الثعلبة حسب انتشارها وحسب الحالة الصحية العامة للمريض.

ومن العلاجات المستخدمة في الحالات محدودة الانتشار مراهم الكرتزون وكذلك حقن الكرتزون في نفس المنطقة المصابة. كما يستخدم محلول مينوكتيديل 5% على المنطقة المصابة، وإذا كانت الحالة أشد انتشاراً يمكن استخدام مادة الأنثراين وهي مادة تستثير نمو الشعر لكنها قد تسبب تهيجاً بالجلد لذا يجدر اتباع تعليمات الاستخدام بدقة.

وإذا كانت الحالة أشد انتشاراً مثل الثعلبة الكلية أو الشاملة يمكن استخدام الأدوية عن طريق الفم أو عن طريق الحقن. ومن تلك

الأدوية علاج الكرتزون إما بشكل متواصل أو بشكل نبضي متقطع (حيث يمكن اعطاء جرعات قوية لكنها ذات اعراض جانبية قليلة وذلك نتيجة لاستخدام طريقة العلاج المتقطعة). كما تُعطى في بعض الحالات أدويه مثبتة للمناعة مثل السيكلوسبورين وغيره. وهناك من يفضل استخدام باروكة صناعية تغطي فروة الرأس بشكل متقن.

هذا الكتاب برعاية



## هوس نتف الشعر

يعتبر نتف الشعر أحد اضطرابات الوسواس القهري لذا يسميه البعض بنتف الشعر القهري بحيث يقوم المريض بشد ونتف وفتل الشعر في عدة أماكن أهمها شعر الرأس والحاجبين والرموش وشعر اللحية



والشارب عند الرجل ويؤدي ذلك إلى ظهور بقع خالية من الشعر. ولا يعرف سبب هذا المرض على وجه التحديد ولكن يعتقد أنه بسبب خلل في النواقل العصبية في الدماغ وفي بعض الحالات يوجد تاريخ عائلي لاضطرابات نفسية. وتبدأ المشكلة عادة في سن مبكرة (حوالي الثالثة عشرة من العمر) وتحصل غالباً بعد أحداث سببت ضغوط نفسية كبيرة للطفل مثل مشاكل عائلية

أو وفاة أحد الوالدين أو تغيير المسكن أو المدرسة. وهي تصيب الإناث أكثر من الذكور.

## ماهي أعراض هوس نتف الشعر؟

يشعر المريض برغبة شديدة ومُلحة لشد الشعر ونتفه ويشعر بشد نفسي كبير إذا ما حاول مقاومة هذه الرغبة لكنه بعد عملية شد الشعر يشعر بالراحة والسعادة، وبتكرار هذه العملية لفترات طويلة تتكون بقع خالية من الشعر على الرأس أو الحاجبين أو الرموش أو أي مناطق بها شعر في الجسم.

وسبب فقد الشعر في هذه الحالات ليس له علاقة بمرض جلدي أو مرض يصيب الشعر بل هو بسبب شد الشعر.



ويستطيع طبيب الأمراض الجلدية تشخيص هذه الحالة بالفحص السريري وقد يستدعي الأمر عمل عينه (خزعة) من المنطقة المصابة ليتم فحصها تحت المجهر حيث أن هناك تغيرات معروفة تحصل في هذه الحالة.

**كيف تتم معالجة حالات هوس نتف الشعر (شد الشعر القهري)؟**

كما يتضح من الاسم فإن هذا نوع من أنواع الوسواس القهري وقد ينشأ عن اضطرابات نفسية لذا ينبغي علاج أية مشاكل نفسية مصاحبة.

ويتكون العلاج من شقين هما العلاج السلوكي المعرفي والعلاج الدوائي ويقصد بالعلاج السلوكي المعرفي عمل جلسات نفسية

يتم تدريب المريض فيها على طرق للتحكم في نفسه و التوقف  
عن شد الشعر وعمل أنشطة أخرى تبعده عن ذلك.

وهناك عدد من الأدوية المضادة للاكتئاب تستخدم لعلاج هذه  
الحالات وأهمها الأدوية المضادة للسيروتينين مثل الفلوكستين  
والفلوفلكسامين وغيرها.

ويحتاج العلاج إلى تفهم من المريض وعائلته ومواظبة ومتابعة  
حتى يتم الحصول على النتيجة المطلوبة.

هذا الكتاب برعاية



ELBOW KNEE  
Sedreema  
كريم إلبوني  
لتفتيح الركب والأكواع  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد  
آمن وفعال  
صنع في إيطاليا

للتطلبات والتواصل  +٩٦٦ ٥٠٧٧٠١٩٩  
نسخن إلى السعودية ودول الخليج

## قشرة الرأس



موضوع القشرة هو  
موضوع منتشر ولا يكاد  
يخلو بيت من شخص أو  
أكثر يعانون من هذه  
المشكلة. القشرة تعريفها

المبسط هو وجود قشور على فروة الرأس، هذه القشور قد تكون قليلة وقد تكون كثيرة، قد تظهر على الشعر وقد تسقط على الملابس وقد تخرج الإنسان من ناحية الشكل. أيضاً قد تصاحبها حكة وقد تصاحبها حبوب في فروة الرأس أو في بعض الحالات التهاب وصديد ودم وقد تسبب إزعاج حقيقي للشخص.

القشرة أنواع ودرجات ولها أسباب مختلفة، النوع الشائع هو القشرة البسيطة المعتادة عند كثير من الناس وهو عبارة عن تراكم قشور بسيطة على فروة الرأس هذه قد تكون بسبب قلة غسل الشعر ولذلك نحن نشاهدها بكثرة في فصل الشتاء لأنه بسبب البرد لا يغسل الشخص شعره بشكل يومي وبالتالي تتراكم القشور. هذا السبب الشائع والسبب الأبسط في العلاج لأنه مجرد تكرار غسل الشعر يخفف المشكلة بشكل كبير.

أحياناً تكون بسبب زيادة إفرازات فروة الرأس بسبب الدهنية الزائدة في الجلد وأحياناً قد يصاحبها احمرار وقشور وهذه ما تسمى الحساسية الدهنية ولذلك تجد عند بعض الناس احمرار وقشور مثلاً حول الأنف وعلى الحواجب وأحياناً في منطقة منتصف أعلى الصدر وفي هذه الحالة تعالج بقطرات تحتوي مادة الأستيرويد، وكذلك شامبوهات ربما تحتوي على مواد مثل كيتوكونازول.

وهناك حالات من القشرة تكون أصعب والتي تسببها حالات مرضية في الجلد. الصدفية قد تظهر في فروة الرأس وفي الجسم وقد تظهر في فروة الرأس فقط وقد تظهر كقشور سميكة ولا يكفي علاجها بالشامبوهات المعتادة، وقد تصاحبها حكة وخروج دم. ومما يساعدنا في التشخيص فحص بقية أجزاء الجلد فقد يكون لدى الشخص بقع من الصدفية في الأماكن المعتادة على سبيل المثال في الكوعين والركبتين وفي السرة وهذه بعض الأماكن المعروفة التي تصيبها الصدفية.

إذا كان هذا هو السبب فلا بد من استشارة طبيب لأخذ العلاج المناسب فهناك شامبوهات خاصة بالصدفية تحتوي مواد مقشرة مثل السيليك أسيد ومواد مثل مادة القطران الطبية أو مواد تحتوي استيرويد موضعي عالي التركيز لعلاج هذه المشكلة.

هناك أسباب أخرى للقشرة وهي القشرة الموضعية التي لا تكون في الرأس كاملاً وإنما تكون في بقعة صغيرة، هذه في الأطفال يكون أحياناً سببها فطريات التي تسمى السعفة أو التينيا وهذه يجب علاجها باهتمام لأنه إذا أهملت السعفة في الأطفال الصغار ربما تحدث مشكلات مستقبلية، وهي تنتقل لهم عادة عن طريق الحيوانات الأليفة (قط، أرنب، ..الخ) فيه هذه الفطريات فينتقل للطفل إذا لم يتم علاجها بشكل مبكر فربما يؤدي إلى فرغات دائمة لدى الطفل إذا حصل التهابات شديدة في فروة الرأس ولذا لا تكفي الشامبوهات لوحدها لعلاجها، بل نعطي الطفل مضادات فطريات تؤخذ عن طريق الفم يأخذه لفترة قد تمتد لعدة أسابيع ويجب بعدها إعادة التحاليل وأخذ مزرعة حتى نتأكد أن الفطريات تم القضاء عليها.

فالإخلاصة أن كلمة قشرة هي كلمة عامة، عبارة عن عرض أو علامة تظهر على فروة الرأس قد يكون لها أسباب مختلفة تبدأ من الأسباب البسيطة وهي القشرة العادية إلى الأسباب المرضية كما ذكرناها.

هذا الكتاب برعاية



**Sedreema**  
Beauty care  
منتجات إيطالية للعناية بالجمال

**كلير هير**  
شامبو مضاد للقشرة

شامبو فعال ضد القشرة  
ينظف الشعر بكفاءة ويجعله ناعماً  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد  
يستخدم لجميع أنواع الشعر

سدريما - شامبو كلير هير  
مضاد للقشرة

التوصيل مجاني لجميع مناطق السعودية ودول الخليج في حال طلب عبوتين وأكثر

للطلبات والتواصل  +٩٦٦ ٥٠٧٧٠٠١٩٩

ن شحن إلى السعودية ودول الخليج

توصيل مجاني

## الشعرانية

نقصد بالشعرانية ظهور شعر كثيف وسميك وأسود عند المرأة في أماكن مشابهة للشعر عند الرجال مثل منطقة



الشارب واللحية والصدر والبطن والظهر . وتسبباً الشعرانية أماً نفسياً وكآبة لدى بعض النساء.

ما هي أسباب الشعرانية ؟

- 1- زيادة في الهرمونات الرجولية ( الاندروجين ).
- 2- تكيسات في المبايض.
- 3- خلل في هرمونات أخرى مثل هرمون الحليب ، هرمونات الغدة الدرقية ، هرمونات الغدة الكظرية (جارة الكلوية).



4- استخدام بعض الأدوية المحتوية على هرمونات وكذلك حبوب منع الحمل.

5- عامل وراثي ( بحيث توجد في عوائل بالكامل ).

6- هناك حالات لا يعرف لها سبب.

### كيف يمكن معرفة السبب؟

في البداية يجب أخذ معلومات مفصلة قد تشير إلى وجود

اضطرابات هرمونية وأهم هذه المؤشرات ما يلي:

1- وجود عدم انتظام في الدورة الشهرية.

2- حب شباب شديد.

3- تساقط واضح بشعر الرأس.

4- ثخانة الصوت.

5- زيادة في العضلات.

إذا وجدت هذه المؤشرات أو بعضها فيحتمل وجود اضطرابات هرمونية ويستدعي ذلك عمل التحاليل والأشعة اللازمة. وأهم هذه التحاليل ما يلي:

1- هرمون التستسترون ( الرجولي).

2- هرمون الحليب.

3- هرمون الغدة الدرقية.

4- الهرمونات المنشطة للمبايض.

5- وقد يستدعي الأمر عمل أشعة صوتية للمبايض أو أشعة مقطعية للغدة الكظرية.

## ما هي العلامات التي تدعو للقلق؟

إذا حصلت الشعرانية بسرعة وكثافة وإذا كان هناك خشونة زائدة في الصوت فينبغي المسارعة إلى زيارة الطبيب لعمل الفحوص اللازمة.

## وماذا عن العلاج؟

إذا كان السبب معروفاً فتجب معالجته مثل اضطرابات الغدة الدرقية أو تكسيات المبيض الخ.

قد نعطي في بعض الحالات حبوب مضادة للهرمونات الذكرية (الاندروجين) وهذه تحتاج إلى وقت ولا تستخدم لدى النساء اللاتي يحتمل حصول حمل لديهن وذلك لأثرها السيء على الجنين.

## ما هي وسائل إزالة الشعر؟

يمكن إزالة الشعر بالوسائل المعتادة كالحلاقة والحلاوة والفتلة ولكن هذه الطرق قد تسبب التهابات جلدية وأثرها قصير الأجل حيث يعادو الشعر النمو كما كان.

ويستخدم البعض كريمات إزالة الشعر لكنها قد تسبب حساسية بالجلد .

ومن أفضل الطرق وأكثرها أماناً لإزالة الشعر هي استخدام الليزر ويتميز الليزر عن غيره بأنه يسلط طاقة تقوم بإضعاف الشعرة من جذرها ويعطي الليزر نتائج ممتازة خصوصاً إذا كان الشعر أسود اللون وسميك.

هذا الكتاب برعاية



## إزالة الشعر بالليزر



تطورت طريقة إزالة الشعر بالليزر تطوراً ملحوظاً حتى أصبحت طريقة منتشرة ومقبولة . حيث تعددت الأجهزة والأطوال الموجية المستخدمة لتناسب جميع ألوان الجلد والشعر إضافة إلى الخبرة الطبية الواسعة التي تم اكتسابها خلال الأعوام العشرين الماضية. والآن بعد أن أصبحت طريقة إزالة الشعر بالليزر إحدى الوسائل العلاجية الآمنة والفعالة سنذكر كيفية عمل هذه الطريقة ومزاياها والآثار الجانبية المحتملة والاحتياطات الواجب اتخاذها قبل وبعد الجلسات. علماً بأنه بالنسبة للسيدات يمكن أن تقوم الممرضة المدربة بعملية إزالة الشعر بالليزر بفاعلية وأمان .

## كيفية إزالة الشعر بالليزر

الفكرة الرئيسية في إزالة الشعر بالليزر هي توجيه أشعة الليزر المناسبة إلى بصيلات الشعر داخل الجلد فتقوم بامتصاص الطاقة ونتيجة لذلك يتلف كلاً من جذور الشعر وساقها " حرارياً " فتضمحل بصيلات الشعر ويوقف نموها ؛ ويتم ذلك دون أن يحرق الليزر الجلد المعرض له حيث أن أجهزة الليزر الحديثة مصممة بحيث تكون مجهزة بوسيلة تبريد ذاتي . ولذلك فإن عملية إزالة الشعر بالليزر هي طريقة آمنة وسهلة للتخلص من الشعر الغير مرغوب فيه من الجسم دون تعريض الجلد للضرر وبالتالي فإن هذه الطريقة تناسب أي منطقة من الجسم.

ومع أن عملية إزالة الشعر بالليزر أصبحت منتشرة وآمنة وسهلة إلا أن النتائج يمكن أن تختلف من شخص إلى اخر اعتماداً على نوع

بصيلات الشعر ولون البشرة والمرحلة التي تمر بها الشعرة وقد وجد أن أكثر المناطق استجابة هي التي بها شعر أسود وسميك لأن امتصاصها لأشعة الليزر يكون أكبر.

والليزر لا يمكنه أن يزيل الشعر للأبد ولكنه أكثر فعالية وسهولة وأمان ونتائجه تدوم أطول لأنه يعالج جذور الشعر والبصيلات وليس فقط الشعر نفسه كالعلاجات التقليدية فهو يرقق الشعر السميك فيصير رقيقاً ويفتح لون الشعر الأسود كما أن الليزر يؤخر نمو الشعر خصوصاً إذا تم عمل عدة جلسات ولكنه مثل الطرق الأخرى لا يقوم بإزالته نهائياً.

## مزايا إزالة الشعر بالليزر

1- الأمان. لأن الليزر يستهدف جذور الشعر دون تأثير كبير على الجلد بعكس الطرق الأخرى التي تستهدف الشعر نفسه مثل نتفه بالملقط و الشمع والحلاوة والخيط فيحدث ألم شديد أو ندبات سطحية أو التهاب في بصيلات الشعر.

2- إزالة الشعر بالليزر ليس له أضرار داخلية على الجسم لأنه ليس لديه القدرة على النفاذ عبر الجلد والوصول الى ما وراءه فهو مصمم بحيث يصل الى بصيلة الشعر كما يمكن للمرأة الحامل العلاج بالليزر في أي مرحلة من مراحل الحمل ولا خوف على الجنين إطلاقاً .



3- يعتبر ازالة الشعر بالليزر علاج سريع وفعال وغير مؤلم بالنسبة للعلاجات الأخرى التقليدية بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى التخلص من الشعر في وقت قصير نسبياً في مساحات كبيرة في حالة إجراء جلسات علاجية متكررة كل 4 إلى 6 أسابيع حسب المنطقة.

هذا الكتاب برعاية



## الآثار الجانبية المحتملة

ليس هناك ثمة مشكلات كبيرة أو مزمنة تذكر نتيجة لاستخدام الليزر في إزالة الشعر الزائد من الجسم فهي عملية آمنة إلى حد كبير ولكنها لا تخلو من بعض الأعراض الجانبية فهي تعتبر:

- غير مؤلمة عموماً وتكون أحياناً مصحوبة بألم بسيط بسبب التقنية المتقدمة التي جعلت إزالة الشعر بالليزر مصحوبة بتبريد فعال للمنطقة المعالجة و لكن درجة تحمل الألم تتفاوت من شخص لآخر وهناك من لديهم حساسية شديدة للألم الخفيف و مثل هؤلاء يمكن مساعدتهم بإعطائهم كريمات تخدير موضعي.
- احمرار المنطقة المعالجة و يزول هذا الاحمرار عادة خلال يوم أو يومين من العلاج .

## التعليمات الواجب إتباعها

### 1- قبل البدء في الجلسات :

- عدم تعرض الجلد للشمس في فترة أربعة أسابيع قبل البدء في الجلسات .

- عدم استخدام التشقير في المنطقة التي يراد إزالتها بالليزر والتوقف عن نتفه بالملقط و الشمع والحلاوة والخيط لمدة ثلاثة أسابيع على الأقل قبل البدء في جلسات الليزر والاستعاضة عن ذلك بحلق الشعر فقط باستخدام الشفرة (موس الحلاقة) .

- التوقف عن استخدام المقشرات الكيميائية قبل أسبوع من بدء العلاج.

## 2- بعد الانتهاء من الجلسات :

- ضرورة استخدام كريم لتهدئة الجلد بعد الجلسة وكريم واقى من أشعة الشمس .
- عدم تعريض المناطق المعالجة لأشعة الشمس.
- يمكن استعمال الماء والصابون الخفيف لتنظيف وتبريد الأماكن المعالجة .
- يراعى عدم استعمال مستحضرات مهيجة للجلد قبل أو بعد الجلسات .
- أحيانا يظهر بعض الشعر في خلال 7-10 أيام بعد الجلسة بالمنطقة المعالجة وهذا الشعر لا يمثل نمو شعر جديد بل يعتبر باقي الشعر المعالج والذي ظهر على السطح ويتوقع سقوطه في خلال عدة أيام.

هذا الكتاب برعاية

**Sedreema**  
Beauty care  
منتجات العناية للجمال

**صن كريم**

كريم واقى ضد الشمس  
درجة الحماية ٣٠  
كريم تفتيح فعال  
يحتوي مواد طبيعية وخال من المواد الضارة  
مناسب لجميع أنواع البشرة  
يغذي الجلد ويجعله ناعماً  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد

التوصيل مجاني لجميع مناطق السعودية ودول الخليج في حال طلب عبوتين وأكثر

للطلبات والتواصل +٩٦٦٥٠٧٧٠١٩٩

ن شحن إلى السعودية ودول الخليج

توصيل مجاني

## مفاهيم خاطئة حول الشعر

نظراً للأهمية الكبيرة لموضوع الشعر ولكثرة من يتكلم في هذا الموضوع من غير المختصين أصبح هناك لدينا مفاهيم خاطئة كثيرة من أهمها:

1- انتشار الدعايات الوهمية. وذلك بشكل مبالغ فيه لزيت معين أو غيره وفيها ادعاءات لا يمكن تصديقها مثل أن هذا الزيت يطول الشعر للركبة خلال أسبوعين!!.

حيث أنه من المعروف علمياً أن شعر الرأس يطول حوالي 1 سم شهرياً وقد يصل في الحالات الاستثنائية أكثر من ذلك مثلاً إلى 2 سم شهرياً وذلك مع استخدام أدوية فعالية وقوية لتحفيز الشعر أما أن يطول الشعر 20 أو 30 سم شهرياً فهذا ضرب من الخيال.

2- يعتقد البعض أن الطاقية أو الحجاب للمرأة أو أن الماء المالح يسبب تساقط الشعر والحقيقة أنه لا يوجد أي إثبات علمي على ذلك.

3- يعتقد البعض أن الحلاقة بالموس تطول الشعر وهذا الكلام غير صحيح. والواقع أن الشعر يصبح طرفها خشن بعد الحلاقة فيشعر الشخص أن هذا ساعد في نموها وهذا غير صحيح.

4- "أريد دواء سريع وحده بوحده" يقدر الطبيب رغبة المريض في أن يكون نمو الشعر في أسرع وقت ممكن وذلك لما يعلمه من الأثر النفسي لمشكلة الصلع على المصابين بها ولكن الحقيقة العلمية أن دورة حياة الشعر تأخذ عدة أشهر. فهند أخذ أي علاج مهما كان فعالاً فإن بدايات النتائج لتحسن الشعر تكون بعد 3-4 أشهر وليس قبل ذلك. وهذا ليس بسبب أن هذه الأدوية ليست فعالة ولكن هذا بسبب أن دورة حياة الشعر طويلة وتحتاج وقت لظهور التحسن.

5- الزراعة هي الحل الوحيد! هذه المعلومة خاطئة ومنتشرة لدى الكثيرين. هناك حالات لا تحتاج إلى زراعة شعر بل ولا تستفيد أصلاً من زراعة الشعر. عليك بمراجعة الطبيب المختص بأمراض الشعر ليحدد سبب مشكلتك وبالتالي سيحدد لك العلاج المناسب سواءً كان بالزراعة أم بغيرها.

هذا الكتاب برعاية



**BRIGHT EYES**  
ANTI-DARK CIRCLES

**Sedreema**

**كريم برايت آيز**

فعال ضد الهالات السوداء في العينين  
تم اختباره من قبل أطباء الجلد  
يحتوي على مواد طبيعية مغذية  
صنع في إيطاليا

للطلبات والتواصل  +٩٦٦ ٥٠٧٧٠٠١٩٩  
ن شحن إلى السعودية ودول الخليج

## ممارسات خاطئة نحو العناية بالشعر

هناك ممارسات شائعة يؤدي تكرارها بكثرة إلى تلف الشعر من أهمها:

1- تكرار صبغات الشعر والمحزن في الأمر أن البعض يبدأ في ذلك في مرحلة الطفولة مما يعني أن الفتاة حينما تصل العقد الثاني أو الثالث من عمرها تكون قد صبغت شعرها عشرات المرات.

2- كثرة استخدام مجفف الشعر وتحت درجة حرارة عالية و هذا يسبب تلفاً للشعر.

3- كثرة عمليات تجعيد وفرد الشعر وتشقيقه في فترات متقاربة بحيث لا يعطى الشعر فترة راحة حتى يستعيد قوته.

4- الشد الزائد للشعر لفرده وخصوصاً لدى أصحاب الشعر المجعد وبالذات لدى أصحاب البشرة السمراء كذلك بعض التسريحات التي يكون فيها الشعر مشدوداً بقوة مثل تسريحة ذيل الحصان.

ومن المعلوم أن الشد الزائد للشعر يسبب تساقطه خصوصاً في المنطقة الأمامية للرأس وعلى الجوانب.



## الغذاء والشعر

يوجد حوالي 120 إلى 150 ألف شعرة في رأس الإنسان. ويسقط حوالي 100-150 شعرة بشكل طبيعي يومياً. أما إذا زادت نسبة التساقط عن



150 شعرة يومياً فهذا يعني وجود مشكلة.

وفي أي وقت من الأوقات يكون 90% من بصيلات الشعر في الرأس في مرحلة النمو وتستغرق هذه المرحلة من سنتين إلى 3 سنوات. وبسبب طول مرحلة النمو للشعر فإن الشعر يحتاج للمواد الغذائية بشكل كبير وأي نقص فيها قد يحدث خلل في مرحلة النمو هذه بحيث يصبح نمو الشعر أبطأ أو أن الشعر ينتقل إلى مرحلة الركود ومن ثم السقوط بنسبة أكبر وبذلك يزيد عدد الشعر المتساقط يومياً.

يحتاج الشعر إلى الغذاء الصحي المتوازن لكي يكون شعراً صحياً.  
ونعني بالشعر الصحي الشعر الذي ينمو قوياً وناعماً ويكون منظره  
حيوياً ولامعاً وقابلاً للمشط والتسريح.

ومن أهم العناصر الغذائية للشعر هي: الحديد، البروتين، والزنك  
والبيوتين وغيرها.

### **البروتين:**

معظم تركيب الشعر هو من ألياف الكيراتين والتي هي عبارة عن  
بروتين. يوجد البروتين في اللحوم الحمراء والبيضاء والبقوليات.

### **الحديد:**

يحتاج الشعر مجموعة من المعادن مثل الحديد والزنك والنحاس  
والمغنيزيوم وغيرها وكذلك مجموعة من الفيتامينات.

ويتوفر الحديد في اللحوم والأسماك والتمور، وكذلك الحبوب مثل القمح والعدس و...الخ.

وقد يستدعي الأمر إعطاء حبوب حديد لرفع مستوى الحديد الموجود في الجسم. حيث أن مستوى الهيموجلوبين الطبيعي غير كافي لنمو الشعر بشكل جيد فقد يكون هناك نقص في مستودعات الحديد وهي تؤثر بشكل سلبي على الشعر ولكن هذا لا يظهر إلا بتحليل مخزون الحديد وليس الهيموجلوبين.

### الفيتامينات:

كثير من الفيتامينات مهمة لنمو الشعر مثل فيتامين (د D) و (ب B) و (هـ E) كذلك الزنك والبيوتين.

إذا شعر الطبيب بأن تغذيتك غير كافية أو غير صحية فقد يكتب لك بعض الفيتامينات لتساعد في نمو شعرك.

## إنقاص الوزن:

هناك من يقوم بعمل رجيم قاسي وهذا يحرم الجسم من كثير من المواد المهمة للشعر فيؤدي إلى تساقط الشعر. كذلك من يقومون بعمليات إنقاص الوزن السريعة مثل الربط والتكميم والتحوير.. الخ، فهذه تؤثر بشكل سلبي على الشعر وينبغي في هذه الحالة أخذ فيتامينات لدعم الشعر بالتزامن مع نزول الوزن.

هذا الكتاب برعاية

SOFT HEELS  
ANTI-CALLUS FEET CREAM

Sedreema

كريم سوفت هيلز  
لعلاج تشققات القدم  
معتمد من أطباء الجلد  
صنع في إيطاليا

٨٩ ريال سعودي

+٩٦٦ ٥٠٧٧٠٠١٩٩

للتطلبات والتواصل

ن شحن إلى السعودية ودول الخليج

## الأشياء المهمة للشعر ومصادرها الغذائية:

المادة	أين توجد في الغذاء؟
الحديد	اللحوم، الأسماك، التمور، الحبوب
الزنك	اللحوم الحمراء، لحوم الطيور، الأسماك والمحار، المكسرات، الحبوب.
البيوتين (B7)	القول السوداني، اللوز، البطاطا الحلوة، البيض، الجزر، سمك السلمون.
فيتامين د	الأسماك، مشتقات الحليب والألبان، والتعرض للشمس (لا ننصح به!)
فيتامين E	الخضروات والمكسرات والحبوب
البروتين	اللحوم الحمراء، الفول، العدس، الأسماك، الروبيان

## باختصار ما هي الأطعمة المفيدة للشعر؟

اللحوم الحمراء والأسماك والبقوليات والمكسرات والخضروات  
والفواكه والتمور.

# هذا الكتاب برعاية



## نبذة عن المؤلف

- استشاري الأمراض الجلدية وجراحة الليزر وزراعة الشعر
- حصل على درجة الأستاذية (بروفسور) في طب الأمراض الجلدية من جامعة الملك سعود عام 1432 هـ - 2012م
- حاصل على البورد الأمريكي في الجراحة التجميلية بالليزر.
- نشر أكثر من (50) بحثاً طبياً وعلمياً في مجلات عالمية مصنفة ضمن ISI ومنها المجلة الأمريكية للأمراض الجلدية Archives of Dermatology ومجلة الأكاديمية الأوروبية للأمراض الجلدية JEADV والمجلة العالمية للأمراض الجلدية IJD والمجلة العالمية الليزر في العلوم الطبية LMSJ.
- عضو في جمعيات علمية عالمية مثل الأكاديمية الأوروبية لطب الأمراض الجلدية والجمعية الأوروبية لزراعة الشعر في فرنسا والجمعية العالمية لجراحة الجلد في ألمانيا والجمعية السعودية للأمراض الجلدية.
- عضو مؤسس وعضو مجلس إدارة الجمعية السعودية لممارسة الطب المبني على البراهين.
- عضو مجلس التحرير لمجلة أمراض وزراعة الشعر والتي تصدر من الولايات المتحدة الأمريكية.
- رئيس مجلس إدارة جمعية فأل الخيرية.
- كرم بجائزة التميز للمخترعين (2011م) من قبل صاحب السمو الملكي الأمير نايف بن عبدالعزيز آل سعود رحمه الله.
- أدرج اسمه في القائمة الشرفية لمدير جامعة الملك سعود للمتميزين لعام 2011م.
- قام بتسجيل خمس براءات اختراع لدى مكتب براءات الاختراع الأمريكي USPTO.
- له موقع غني بالمواد التثقيفية عن الأمراض الجلدية باللغة العربية dralghamdi.net
- له تواجد نشط في مواقع الإعلام الاجتماعي:

تويتر: [twitter.com/profalghamdi](https://twitter.com/profalghamdi)

فيسبوك: [facebook.com/prof.khalidalghamdi](https://facebook.com/prof.khalidalghamdi)

قناة تثقيفية على اليوتيوب: [youtube.com/dralghamdi1](https://youtube.com/dralghamdi1)

## حقوق الطبع محفوظة للمؤلف