ضرورة المحافظة على المظهر

أوّلاً: "مَن كان له شعر فليكرمه"

1- فوائد الشعر ومشاكله:

يقول علماء وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا): إنّ الشعر يساعد في حماية الرأس من الشمس، ويمنع فقدان الحرارة من الجسم.

ولكنهم ينسون، بل ربما يتناسون، وظيفة أسمى وأجل من هذا وذاك، ألا وهي إسباغه على الإنسان جمالاً وجاذبية وسحراً.

فالشعر النظيف البراق يجعلك تبدو نظيفاً وجميلاً، ويدخل في نفسك السعادة والسرور.

ولكن قد يصاب الشعر في مرحلة من مراحل الحياة بمشاكل متنوعة؛ فالتقصف، والجفاف، والخشونة، والمبالغة في استعمال السشوار والدهانات والزيوت.. كلّها عوامل تؤثر على صحّة الشعر وسلامته، وقد تصيبه بالضعف والتساقط.

ولا شك أنّ اضطرابات الشعر مشكلة تؤرق الجنسين، خاصة بنات حواء.

الواقع أنّ هذه الاضطرابات تختلف حسب نوعية الشعر، وأسلوب التعامل معه، والظروف البيئية والعوامل الوراثية.

وقبل الدخول في تفاصيل نوعية الاضطرابات التي تصيب الشعر والأسلوب الأمثل لعلاجها ينبغي الإشارة إلى أنّ كلّ إنسان يُعدّ حالة خاصة، وأنّ المبالغة في القلق على الشعر قد تؤدي إلى إصابته بالضرر، وأنّ الابتعاد عن العنف والقسوة عند التعامل مع الشعر يساعد على استمراره جميلاً زاهياً

وناعماً.

2- تقصّف الشعر:

وهي شكوى شائعة جدّاً بين النساء، أعراضها: تقصف الشعر بسهولة عند نهايته.

وعادة ما ينجم هذا الاضطراب عن الإفراط في استعمال الشامبو، أو المبالغة في تمشيط الشعر، أو استعمال مجفف الشعر "السشوار".

وقد ينجم أحياناً عن نقص شديد في بعض أنواع المعادن أو الفيتامينات أو نقص نشاط الغدة الدرقية.

ويلاحظ أنّ أغلب حالات تقصف الشعر تحدث نتيجة للمعاملة الخاطئة للشعر؛ فشدّ الشعر المستمر والضغط عليه باستعمال بكرات الشعر "رولو"، أو ترك الشعر ملفوفاً عليها طوال الليل، أو استعمال بعض المواد الكيماوية لبسط الشعر، أو تصفيفه بشدة، كلّ ذلك يمكن أن يؤدي إلى تقصف الشعر، كما قد يحدث التقصف نتيجة عيب خلقي.

وعموماً يظل السبب الرئيس وراء تقصف الشعر معاملة الشعر السيئة، كما أنّ الشعر الجاف أكثر قابلية للتقصف من الشعر الطبيعي.

3- الشعر الجاف:

تحدث ظاهرة جفاف الشعر عادة بسبب الإفراط الشديد في استعمال لفافات الشعر الساخنة، أو كي الشعر، أو نتيجة الإفراط في استعمال صبغة الشعر، أو المواد المبيضة، أو سوء التغذية.

ويُنصح المصابون بالشعر الجاف باستخدام الشامبو الخاص بالشعر الجاف، كما يمكن خلط قليل من زيت الزيتون مع الشامبو قبل وضعه على الشعر ثم يغسل جيداً.

4- الشعر الدهني:

كثير من الناس يعاني من ارتفاع نسبة الدهون في الشعر، ويحتاج الشعر الدهني إلى عناية خاصة لمنع حدوث القشرة الدهنية، التي قد تؤدي إلى حدوث اضطرابات في فروة الرأس.

وينبغي غسل الشعر مرتين، أو مرة على الأقل في كلّ أسبوع.. وليس صحيحاً أن غسل الشعر يؤدي إلى سقوطه.

كما ينبغي أن يُرغى الشامبو على الشعر مرتين، ويغسل جيداً بعد كلّ مرة.

وينصح البعض بوضع قدر من عصير الليمون على الشعر بعد كلّ مرة يغسل فيها، ويدلك العصير في الشعر ثم يغسل، ويساعد عصير الليمون في التخلّص من بقايا الدهون العالقة.

5- العوامل الخارجية:

إنّ الشعرة التي في رأسك ليست بالبساطة التي يمكن أن تتخيلها، وإنّ تركيبها الدقيق يجعلها عرضة للتأثر بالعوامل الخارجية من أشعة فوق بنفسجية، أو مادة الكلورين التي توضع في أحواض السباحة، أو بعض المواد الكيماوية في صبغات الشعر أو أدوات التجميل أو بعض أنواع الشامبو المنظفة. وتغطي الخلايا السطحية من الشعرة بعضها البعض لتحمي الجزء الداخلي من الشعرة الذي يدعى "قشر الشعرة"، وفي الحالات الطبيعية يُغطّى ساق الشعرة بمادة مزلقة تدعى الزهم (Seban)؛ وهي مادة

دهنية تفرزها الغدد الدهنية، ويمكن لأشعة الشمس أو الملح أو الماء المضاف له الكلورين أن يمتص الرطوبة من ساق الشعرة، مزيلاً المادة الدهنية منها؛ مما يجفف الشعرة ويخربها.

والأسوأ من ذلك أنّ ماء أحواض السباحة – في حالات خاصة – يمكن أن يعطي الشعر الأشقر مسحة من اللون الأخضر، ويحدث هذا عندما تحتوي المادة المبيدة للطحالب المستخدمة في الحوض على معدن النحاس، أو حين يتسرب النحاس من أنابيب المياه فيلتصق بالشعر ويعطيه شيئاً من اللون الأخضر.

6- الدهانات الخاصة:

بعض الناس يستعمل دهانات خاصة بتسبيل الشعر ونعومته؛ وهذه النوعية قد تؤدي إلى ضرر في بعض الأحوال؛ خاصة عند استعمال درجات عالية من الحرارة.

وبعض أنواع الدهان تحتوي على مواد كيميائية تغير تركيب الشعر الداخلي؛ مما قد يسبب ضعفاً في الشعر وسهولة تكسره وتقصفه، وقد تؤدي إلى ما يسمى بالحرق الكيميائي للشعر، كما هو الحال عند استعمال مصادر حرارية عالية؛ مثل: "السشوار" لفترات طويلة ومتكررة.

ويمكن الاستعاضة عن كلّ ذلك باستخدام الزيوت النباتية بصورة منتظمة، وعمل حمامات بهذه الزيوت على أوقات متباعدة نسبياً ولمدة طويلة.

7- الشامبو.. والشعر:

كانت أنواع الشامبو في الماضي تقتصر على كونها منظفة للشعر، أما الآن فقد اتسع نطاقها؛ فظهرت أنواع مكيفة للشعر، وأخرى لعلاج أمراض الشعر وفروة الرأس.

ويحتوي الشامبو أساساً على مادة منظفة، وبعض المواد الدهنية والمواد الأخرى، ويشترط فيه ألا يخرش الجلد والعينين.

والهدف من استخدام الشامبو هو إزالة الدهون وما تحتويه من أوساخ دون إحداث أي تغيير في الشعر من جفاف أو تهيج أو حساسية مفرطة.

والشامبو السائل هو الأكثر شيوعاً من أنواع الشامبو، ويحتوي على ثلاثة مكونات؛ الهدف منها عمل الرغوة والتنظيف الأولي، ثم استمرارية الرغوة وزيادة التنظيف، كما يزيل القشرة إن كانت موجودة.

أما الشامبو الطبي فيحتوي على زنك البيريتون أو السلينيوم أو قطران الفحم.

8- مكيفات الشعر (Conditioners):

يفتقد الشعر الجاف إلى البريق واللمعان، كما يصعب تمشيطه، ويحتاج الشعر الجاف إلى مكيف للشعر يعطيه بريقه وجاذبيته.

وتحتوي مكيفات الشعر على مواد دهنية؛ مثل: زيت اللوز، وزيت الأفوكاته، وزيت الذرة والزيتون، ومواد شمعية؛ مثل: شمع النحل، واللانولين، ودهون فسفورية؛ مثل: صفار البيض، وفول الصويا، وفيتامينات (A ,B ,E)، والجلاتين، وبروتينات أخرى.

وتعطي "مكيفات الشعر" طلاوةً ولمعاناً للشعر، وتجعله سهل التصفيف، وأكثر أنواع المكيفات شيوعاً هي الكريمات والمستحلبات؛ حيث توضع على الشعر لعدة دقائق قبل أن تغسل بالماء، وهناك مكيفات أعمق للشعر تترك على الشعر لمدة تصل إلى (30) دقيقة.

وتعد "زيوت الشعر" مكيفات تقليدية، فبعض الرجال يستخدمونها لتجعل الشعر براقاً وأملسَ.

واستعمال مكيفات الشعر هو إحدى الوسائل التي تحافظ على سلامة الشعر عند التعرض للعوامل الخارجية، وهذه المكيفات تستطيع تغطية الشعر – بصورة مؤقتة – بمادة مزلقة أو مرطبة للشعر تعوض عن المادة الدهنية والطبيعية التي كانت تغطي الشعر، وهناك مواد أخرى في مكيفات الشعر تلتصق بالشعر وتلطف ساق الشعرة مما يعيد لها البريق واللمعان.

ومن مكيفات الشعر ما هو حمضي خفيف يساعد في تعديل قلوية الشامبو.

9- سقوط الشعر:

في فروة رأس كلّ إنسان حوالي مئة ألف شعرة، ومعظمها في حالة نمو.

وتستمر الشعرة في النمو لثلاث سنوات على الأقل، يعقبها فترة استقرار تستمر عدة شهور، ومن ثم تبدأ عملية السقوط التي تستمر عدة أسابيع.

ويفقد الإنسان بصورة طبيعية ما بين (60-100) شعرة يومياً، فإذا زاد العدد عن ذلك، وجب استشارة الطبيب.

وسقوط الشعر المزمن شائع عند الجنسين، إلّا أنّه يزداد حدوثاً عند النساء فوق سن الخامسة والعشرين، فمن المعروف أنّ عدد بصيلات الشعر يتناقص بدءاً من العقد الثالث من العمر.

وهناك أسباب أخرى عديدة لسقوط الشعر، منها: سقوط الشعر الناجم عن هرمون الأندروجين، وهو ما يسمى بـ(الصلع من النمط الذكري)، وفيه يسقط الشعر في مقدمة الرأس وفي الصدغين.

وهناك حالات عابرة تؤدي إلى سقوط الشعر لدى تعرض الإنسان لأنواع من الإجهاد والتوتر المختلفة، كالحمى والعمليات الجراحية والنزف، أو بعد التعرض للضغوط النفسية العاطفية، أو بعد (3-4) أشهر من الولادة، أو عند التوقف عن استعمال حبوب منع الحمل بعد استعمالها لفترة طويلة.

وما لم يتعرض الإنسان لحالات الإجهاد السابقة مرة أخرى، فإنّ الشعر يعاود النمو، ويعود إلى طبيعته ثانية بعد حوالي ستة أشهر.

وهناك عدد من الأمراض الغدية التي تؤدي إلى سقوط الشعر؛ كأمراض الغدة الدرقية، ومرض السكر، وغيره...

10- قشرة الرأس:

وقشرة الشعر مشكلة يعاني منها الكثيرون، فهي تصيب (60%) من الناس في أمريكا وأوروبا.

وكثيراً ما تكون القشرة خفيفة، ولكنها قد تسبب الإزعاج للملايين من الناس.

وهناك اعتقاد خاطئ بأنّ القشرة تنجم عن عدوى، والحقيقة أنّها لا تعدي، وبمعنى آخر فإنّك لو استعملت مشط إنسان مصاب بالقشرة لما أُصبت بالقشرة من جراء ذلك.

وعندما تطرح فروة الرأس ما عليها من جلد متموت تظهر قشور صغيرة على فروة الرأس عند المصابين بها.

وتبلغ القشرة قمة حدوثها في حوالي سن العشرين من العمر، وحدوثها في هذا العمر يوحي بوجود تأثير هرموني.

ومن أسباب حدوث قشرة الرأس:

- الجلد الجاف: وهو السبب الأكثر شيوعاً للحكة وقشور الجلد، ويكثر حدوثه خلال فصل الشتاء عندما يكون الهواء خارج البيت بارداً وداخله حارّاً.

- التهاب الجلد الدهني: وهو سبب مهم في حدوث القشرة، يمتاز باحمرار دهني في الجلد مغطى بطبقة قشرية بيضاء أو صفراء. والتهاب الجلد الدهني لا يؤثر فقط في فروة الرأس، وإنما في مناطق أخرى غنية بالغدد الدهنية، مثل: الحاجبين، وجانبي الأنف، وظهر الأذن، ومنطقتي الصدر والفخذ.

- عدم استخدام الشامبو في كثير من الأحيان بما فيه الكفاية: الأمر الذي يؤدي إلى تراكم الزيت في الشعر مما يحدث القشرة.

- الصدفية (Psoriasis): وهو مرض جلدي تتراكم فيه خلايا الجلد الميت؛ مما يشكل قشوراً فضية سميكة، ويحدث عادة على الركبتين والمرفقين والجذع، وقد تصيب أحياناً فروة الرأس.

- الأكزيما (Eczema): إذا كان لديك الأكزيما على فروة رأسك، فمن الممكن التسبب بحدوث القشرة.

- الحساسية لمنتجات العناية بالشعر (Dermatitis Contact): مما قد يتسبب في حدوث حكة في الفروة مع احمرار، كما أنّ الاستخدام المفرط للشامبو يهيج فروة رأسك، مما يسبب تشكل القشرة.

- وفطر الخميرة مثل (مالاسيزيا): وهو فطر يعيش على فروة الرأس دون أن يصيبها بشيء، لكن في بعض الأحيان تنمو خارج نطاق السيطرة، وتتغذى على الزيوت التي تفرزها بصيلات الشعر، مما يمكن أن تحدث تهيجاً على جلد فروة الرأس، وتجعل خلايا الجلد تنمو بشكل أكثر، ومن ثم تموت خلايا الجلد الإضافية وتتراكم في فروة الرأس، مما يجعلها تبدو بيضاء قشرية وواضحة في الشعر أو على الملابس.

ولا يعرف بالضبط السبب الذي يدعو هذه الفطريات إلى النمو على الرغم من وجود الكثير منها في فروة الرأس، لكن يعزو البعض السبب إلى: التغيرات في الهرمونات، الإجهاد، المرض، الاضطرابات العصبية، مثل: مرض باركنسون، والمناعة المثبطة، عدم استخدام الشامبو لفترة كافية.

والحقيقة أنّه ليس هناك طريقة تمنع تشكّل قشرة الرأس، ولكن استعمال الشامبو العادي بشكل متكرر يمكّن من السيطرة عليها.

ويساعد الشامبو المضاد للقشرة في السيطرة عليها لعدة أيام أخر، وذلك بالتخلص من الطبقات المتموتة من فروة الرأس.. وينصح دوماً بتغيير أنواع الشامبو المضاد للقشرة من حين لآخر، أو استعمال الشامبو العادي من وقت إلى آخر.

ثانياً: نظافة الفم

لا شكّ أنّ رائحة الفم تعطي انطباعاً خاصّاً عن نظافة الشخص وعنايته بفمه، وقد يتجنب الناس من كانت رائحة فمه كريهة، ويهربون منه إذا تحدث، أو يديرون رؤوسهم عنه.. وقد يكون لذلك أثر سلبي على العلاقات الزوجية، مما قد ينذر بانهيارها أو على الأقل اضطرابها.

والبخر – كما جاء في (لسان العرب) –: "الرائحة المتغيرة من الفم".

وقيل: إنّ عبد الملك بن مروان كان أبخر، فعضّ يوماً على تفاحة ورمى بها إلى زوجته، فدعتْ بسكين، فقال: ما تصنعين بها؟

قالت: أميط الأذى عنها.. فشقّ عليه ذلك منها فطلّقها!.

1- ما هي أسباب رائحة الفم؟

أ) أسباب تكمن في السلوكيات الخاطئة:

ويمكن منعها باتخاذ التعاليم الصحّية الوقائية الإسلامية:

1- وجود فضلات طعام متراكمة في الفم: ولعلّ التوجيه النبويّ يفيدنا كثيراً "وبالغ في المضمضة والاستنشاق إلّا أن تكون صائماً".

2- النوم ليلاً بدون غسل الفم وتنظيف الأسنان: وهذا يعطي أعظم فرصة لتكوّن الخمائر وزيادة نشاط البكتريا وتكاثرها.

ونؤكد على ضرورة استخدام السواك أو فرشاة الأسنان، فقد أوصى النبيّ (ص) بالسواك في كثير من المواطن.

3- جفاف الفم: وهذا يتسبب في تكاثر الجراثيم، ويوصى بالمضمضة؛ فقد لوحظ نقصان نسبة الجراثيم في كلّ من التجويفين الفمي والأنفي عند مَن يكثرون الوضوء أو المضمضة والاستنشاق.

4- تناول بعض الأطعمة ذات الرائحة الكريهة: كالثوم والبصل، وخصوصاً إذا أُكلتا من دون طبخ.

ولا غرابة ينهى رسول الإنسانية (ص) آكل الثوم والبصل عن إيذاء المصلين بالرائحة؛ فقال: "مَن أكل البصل والثوم والكراث فلا يقربنّ مسجدنا؛ فإنّ الملائكة تتأذى مما تتأذى منه بنو آدم".

5- التدخين: الذي يتسبب في رائحة كريهة، واصفرار في الأسنان، والتهاب في اللثة... والامتناع عن التدخين طريقك الأكيد إلى النجاة.

6- تعاطي الخمور: فتخرج أبخرة الخمر من الجسم عن طريق الجهاز التنفسي؛ مما يجعل رائحة الفم كريهة جدّاً؛ قال تعالى: (إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنْصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) (المائدة/ 90).

7- عند القيام من النوم: والسبب هو التحلل والتعفن الذي يحدث أثناء فترة النوم ليلاً، كما أنّ اللعاب يقل إفرازه ليلاً.. ولذلك كان أوّل ما يفعله رسول ا (ص) حين يستيقظ أن يتسوك، فعن حذيفة بن اليمان (رض): "أنّ رسول ا (ص) كان إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك".

ب- أسباب مرضية:

ويمكن علاجها والوقاية منها:

وهذه تقسم إلى قسمين رئيسين:

القسم الأوّل: مشاكل اللثة والأسنان:

1- وجود فجوات في الأضراس: بسبب سقوط حشو سابق، أو بسبب حدوث نخر وفجوات كهفية في الأضراس يتجمع فيها الطعام ويصعب إخراجه. وتكمن الوقاية والعلاج في التنظيف الدائم والمضممة قبل حدوث التسوس، ثم معالجة النخر عند طبيب الأسنان.

2- التهابات اللثة: فإهمال القلح وعدم إزالته يؤدي إلى ضعف اللثة، فتنفذ إليها الجراثيم وتصاب بالالتهاب، مما يسبب الرائحة في الفم، لذلك يجب إزالة القلح عند طبيب الأسنان.

3- الطلاوة التي تغطي اللسان: وهذه تتسبب أيضاً في رائحة كريهة، وتعالج باستخدام فرشاة خاصة.

4- عدم تنظيف ما بين الأسنان: فليس له طريقة تنظيف إلّا بالخيوط السنية.

القسم الثاني: مشاكل في بقية أجهزة الجسم:

1- الفشل الكبدي.

2- رائحة مريض السكري: إذا لم يهتم المريض بضبط مستوى السكر وارتفع سكر الدم، فقد يتكوّن الأسيتون ذو الرائحة المشابهة لرائحة التفاح المتعفن، مما يسبب رائحة رديئة في فم المريض.

3- التهابات الجهاز التنفسي: كالتهابات اللوز وخراج الرئة.

4- الفشل الكلوي: بسبب تراكم البولة الدموية (اليوريا).

2- معالجة البخر:

ينصح باستعمال الغسولات الفموية (Wash Mouth)، ولاسيّما تلك الحاوية على عوامل مضادة للجراثيم، فهي تزيل رائحة الفم المزعجة لمدة لا تقل عن ساعتين، وهو إنقاص مؤقت للنفس الكريه.

ولكن ينبغي إصلاح الأسباب المؤدية إلى الرائحة الكريهة من قبل طبيب الأسنان وغيره.

ويصف صفي الدين الحلي شخصاً يدعى "أبا علي" له رائحة كريهة في الفم فيقول:

لو أنّ لريحِ نكهته هبوبُ *** لأوشكتِ الجبالُ لها تذوبُ

إذا ما عابَ ضرسَ أبي علي *** فليس يطيقُ يقلعهُ الطبيبُ

وإنّنا لنبعث بمشاركتنا الوجدانية لأطباء الأسنان الذين يعالجون مثل أبي علي، ونحيي فيهم ثباتهم وشجاعتهم الفائقة.

د. حسان شمسي باشا

المصدر: كتاب الثقافة الصحّية.. متعة الحياة