أخصائية بشرة تحدد أسباب ظهور الشيب المبكر قبل الشيخوخة

حددت أخصائية الأمراض الجلدية ألكسندرا فيليفا أسباب ظهور الشيب قبل فترة طويلة من الشيخوخة.

وفقاً للطبيبة، تسمى المادة الصبغية التي تعطي الشعر لونه الميلانين، هذه المادة تنتجها الخلايا الصبغية الموجودة في بصيلات الشعر، ولكن مع مرور الوقت يقل إنتاجها، وهذا هو السبب في ظهور الشعر الرمادي لدى العديد من الأشخاص في سن الشيخوخة.

وتقول:"مع مرور السنين، تتباطأ عملية إنتاج الميلانين في مرحلة البلوغ أو حتى في سن مبكرة- في سن 25- 30 عاما، وهناك عدة أسباب لشيب الشعر المبكر- تلعب الوراثة الدور الرئيسي، إذ ينتقل الجين الأبناء إلى الآباء من الجسم في الميلانين إنتاج ينظم الذي IRF4".

وتضيف:"ولكن، أثناء التوتر لفترات طويلة، يرتفع مستوى الكورتيزول في الدم بشكل حاد، ما يؤثر بدوره سلبا على نمو الشعر ويساهم في تساقطه، كما يتباطأ نموه ويتوقف إنتاج الميلانين. والعامل الآخر هو نقص العناصر الغذائية الدقيقة المهمة".

ووفقاً لها، لضمان الأداء السليم لبصيلات الشعر، من الضروري الحصول على كمية كافية من الفيتامينات والعناصر الدقيقة - حمض الأسكوربيك، أوميغا 3، فيتامينات B9 و B12 و D3، والحديد والزنك لأن عدم الحصول على كمية كافية منها في النظام الغذائي، يؤدي إلى تدهور صحة بصيلات الشعر ويقل الميلانين.

وتشير إلى أن أمراض الغدة الدرقية، يمكن أن تقلل من إنتاج الهرمون، ما يؤدي إلى ظهور الشيب؛ لأنه عند إنتاج الهرمونات بكميات صغيرة، تتباطأ عملية التمثيل الغذائي ولا تتجدد الخلايا بشكل جيد، وتنتج صبغة الميلانين بكميات محدودة، وبالإضافة إلى تحول الشعر إلى اللون الرمادي، يصبح جافا ويتعرض للتلف بسهولة ويتساقط أكثر.

كما أن الإجهاد التأكسدي هو عامل آخر في ظهور الشعر الرمادي، والإجهاد التأكسدي، يعني عملية تدمير الخلايا بواسطة الجذور الحرة - الجزيئات التي تفقد إلكترونا واحدا، تنشأ الجذور الحرة في الجسم بطريقتين: أثناء عملية التمثيل الغذائي، عندما تنتجها الخلايا ومن الخارج، عندما يدخن الشخص أو يستنشق الهواء الملوث أو يتعاطى الكحول أو يتلقى جرعة من الإشعاع أو يتناول طعاما يحتوي على مواد مسببة للسرطان.

وتقول:"يمكن لمضادات الأكسدة تحييد تأثير الجذور الحرة، ولكن إذا لم يكن ما يكفي منها في الجسم، فإن الإجهاد التأكسدي يزداد ويدمر الخلايا، كما يعاني الشعر وتتغير نوعيته وبنيته، وينخفض إنتاج الميلانين ويظهر الشيب".

ووفقا لها، لإبطاء عملية ظهور الشيب، يجب معرفة سبب ظهوره واتخاذ الإجراء اللازم، فمثلا يجب تقليل الانفعالات السلبية، ويجب إجراء فحص لعمل الغدة الدرقية وتحديد تركيز الفيتامينات والعناصر المعدنية في الجسم، وبالطبع يجب الإقلاع عن العادات السيئة- التدخين وتناول الكحول واتباع نظام غذائي متوازن.