

קרחת בישראל

מחברי המאמר

ערכה עיבדה סין מליה אילנית

נוצר ב-10/24/2012 | עודכן לאחרונה ב-10/29/2012

מהי קרחת?

קרחת (בלעז: אלופציה, Alopecia) הינה מצב של חוסר שיער במקומות שונים בגוף, בהם קיים שיער בדרך כלל. כמעט תמיד מתייחס המושג לחוסר שיער על הראש. התהליך המביא לקרחת נקרא התקרחות; סוג ההתקרחות הנפוץ ביותר הוא דילול הדרגתי של השיער המתרחש אצל גברים מבוגרים וכן אצל קופי אדם.

מקורה של המילה הלועזית אלופציה ביוונית (αλωπεξία, אלופקס, "שועל"). שועלים משירים את פחותם פעמיים בשנה, ומכאן הקשר להתקרחות (אתר ויקיפדיה).



מחזור חיי השיער

השערות אינן חיות לנצח. לאדם ממוצע יש פחות או יותר כ-100,000 זקיקי שיער על הקרקפת אך כל אחד מאיתנו גברים ונשים כאחד מאבד כ-100 שערות ביממה אצל בני האדם הנשירה היא אקראית, בניגוד לחיות מסוימות בטבע שיש להן נשירה עונתית – בקיץ השיער שלהן נושר, כדי לעזור להם להתמודד עם החום ובחורף לקראת הימים הקרים נעצרת הנשירה והשיער אף מתעבה. אצל האדם המנגנון הזה התנוון ולכן אנו נשארים עם שיער לאורך כל ימות השנה, אך עדיין נשאר בנו במיוחד אצל הנשים איזשהו שריד לנשירה העונתית של אבותינו הקדמונים, הגורם להתגברות הנשירה בעונות המעבר, כמו בסתיו ובאביב.

מנגנון מאוד מתוחכם מעביר לשערה אותות (סיגנלים) לנשור ואותות לגדול מחדש. כל שנה עד שלוש שנים מקבל זקיק השערה אות המורה לו לנשור שלאחריו הוא נכנס לתהליך שבו הוא מתחיל להתנוון. לאחר ששני השלש התחנות של הזקיק מתנוונים, השערה עצמה שאיננה מורכבת מתאים אלא רק מחלבון, נושרת. אח"כ במשך שלושת החודשים הבאים היא מתאוששת לאט ונבנית מחדש. למחת שכבר ידוע על הרבה גורמים פיזיולוגיים המשפיעים על זקיק השערה לנשור או לצמוח, המנגנון הזה טרם הוברר במלואו (ברק, 2008)

צמיחת השירה אינה נמשכת כל הזמן ברציפות, אלא מתנהלת בצורה מחזורית.

לכל זקיק שיער יש מחזור חיים שבין שלוש לשש שנים שבסופו נושרת השערה וחדשה צומחת תחתיה. כל שערה צומחת מתוך זקיק השערה הנמצא בדרמיס (שכבת העור הפנימית) בתוך הזקיק מיוצרים חלבון הנקרא קראטין שממנו נוצר השיער ופיגמנט בשם מלנין שמקנה לשיער את צבעו. איכות השיער תלויה ישירות בכמות הקראטין שהזקיק מייצר, כמות מספקת של קראטין תניב שיער עבה וחזק וככל שתפחת הכמות כך יפוך השיער דק וחלש יותר. לאנשים בעלי שיער בלונדיני יש יותר שערות (140,000), בהשוואה לאנשים בעלי שיער חום (105,000) או "אדום" (90,000) (גינצבורג, 2007).

השערה הבריאה חיה וצומחת במשך ארבע שנים בממוצע; לאחר מכן היא נושרת, ובמקומה צומחת שערה חדשה. מחזור הצמיחה מתאפיין בשלושה שלבים:

1. שלב הצמיחה, אנגן (anagen)

בשלב זה השערות גדלות בבסיס הזקיקים. בגברים צומח השיער מדי יום בכ-0.3 מ"מ, ובנשים בכ-0.4 מ"מ. כ-90 אחוזים מזקיקי הקרקפת מצויים במצב צמיחה בכל זמן נתון. לאחר שהזקיק מסיים את שלב הצמיחה, שנמשך כשלוש שנים, הוא עובר לשלב "המנוחה" (הזמן המדויק משתנה מאדם לאדם ותלוי בגורמים רבים כגון: גיל, מצב בריאותי, מוצא, השפעה גנטית וכדומה).

2. שלב המנוחה, קטגן (catagen)

כאחוז אחד משערות הראש נמצא בשלב של "מנוחה". בשלב זה השיער אינו גדל, אלא נמצא במצב סטאטי במשך שלושה שבועות. השערה מפסיקה למעשה לצמוח, השורש מצטמק, והשערה עולה במעלה הזקיק, שאף הוא עצמו מתכווץ. כך מתרחקת השערה מכלי הדם המספקים לה את חומצות האמינו, את המינרלים ואת הויטמינים, שהם חומרי הבסיס ליצירת הקרטין והמלנין, ולא נותר לה אלא להחליק החוצה מן הזקיק. תהליך זה נמשך בין ימים ספורים לשבועיים.

3. שלב הנשירה והצמיחה מחדש, טלוגן (telogen)

כתשעה אחוזים מכלל השערות בקרקפת מצויים בשלב הנשירה. השיער לא נושר ביום אחד, אלא עובר תהליך של שלושה חודשים, שרק בסיומו הוא ניתן מהקרקפת, ואז - במצב תקין - צומח במקומו שיער חדש. אם השערה בקודמת עדיין לא השתחלה אל מחוץ לזקיק, בעקבות סירוק למשל,

היא תידחק אט, אט החוצה על ידי השערה החדשה(אתר להתראות קרחת).

במצב נורמאלי אדם מאבד בכל יום בין 50 ל-100 שערות וקצב הצמיחה הוא 1 ס"מ בחודש. עם התקדמות הגיל השיער נושר באופן נורמאלי אך צומח פחות (גינצבורג, 2007).



הגורמים להתקרחות

הגורמים להתקרחות גברית

בקרב גברים נשירת השיער היא גנטית והורמונאלית. ה DHT הוא הורמון הגורם להרס תאי השיער כנראה עקב פעולה אוטו-אימונית, כלומר המערכת החיסונית של הגוף מזהה בטעות את הזקיקים שבהם נקלט ה DHT כגוף זר ותוקפת אותם עד לחיסולם המוחלט. כל התהליך הזה מושפע למעשה מתהליך גנטי-הורמונאלי, ולכן עד גיל ההתבגרות, בשנים שבהן הטסטוסטרון מצי בגוף בכמויות נמוכות יחסית, נוצרת כמות של DHT אשר אינה מספיקה להזיק לזקיקי השיער. לאחר גיל ההתבגרות כמות הטסטוסטרון בגוף עולה בצורה משמעותית ואיתה גם כמות ה DHT. הסיבה העיקרית להתקרחות היא גנטית והנטייה מורשת מגנים המועברים מצד האם ואו מצד האב. לעיתים הנשירה עשויה "לדלג" ו"לקפוץ" דור. קיימות סיבות נוספות כגון תרופות אנטי פסיכיות ותרופה לטיפול בכלסטרול ויש אף מקרים שבהם הנשירה נגרמת כתוצאה ממצב לחץ חריף (גינצבורג, 2007).

שינויים פיזיולוגיים

קיים סוג נוסף של נשירה אשר אינו נגרם ע"י הורמון ה DHT. כאשר הגוף עובר שינוי פיזיולוגי קיצוני, כזה הנגרם ע"י מחלות קשות, תקופות של מתח ולחץ או שינויים הורמונאליים משמעותיים (כמו אלו המתרחשים בנשים לאחר הריון) אחוז גדול יותר מן הזקיקים נכנס לשלב המנוחה. לעיתים שלב זה גם ממושך יותר מהרגיל. במצב זה גוברת הנשירה, אך לזקיקים לא נגרם נזק בלתי הפיך והם יחזרו למצבם הקודם זמן מה לאחר שאותה הפרעה שגרמה לירידה במצב הפיזיולוגי תבוטא לקיצה. ההטבה יכולה להיעשות בהדרגה ואפילו לקחת מספר חודשים עד שנה אך בסופו של דבר הזקיקים והשיער שהם מייצרים יחזרו למצב נורמאלי והנשירה תיפסק. חשוב להדגיש שכל אחד מן הגורמים הנ"ל יכולים לגרום לנשירה מוגברת ולשיער איכותי פחות לעומת מצב נורמאלי, אך אף אחד מהם אינו יכול לגרום להתקרחות (אתר Myhair).

קיימים גורמים נוספים להתקרחות: תסרוקות מסוימות, בהן השיער נמתח יתר על המידה למשך זמן רב, עלולות לעודד התקרחות; טראומה גופנית, כגון טיפולים כימותרפיים, לידה, אנוקסייה, ניתוח או טראומה נפשית, וכן זיהומים מסוימים (הנגרמים בדרך-כלל על ידי פטריות) עלולים אף הם לגרום להתקרחות מהירה (אתר ויקיפדיה).

מחלות עור

נשירה יכולה להיגרם גם ע"י מחלות עור נדירות אשר בחלקן החולה יאבד לא רק את שיער ראשו אלא גם שיער בחלקים אחרים בגוף או אפילו בכלם.

סוג מסוים של התקרחות, אלופציה אראטה (Alopecia areata), בדרך כלל מאופיין בתקרחת מקומית (התקרחות פתאומית) אשר מתחילה מנקודה קטנה ומתפתחת להתקרחות גדולה יותר. אלופציה אראטה מהווה מחלה אוטואימונית (מחלה בה המערכת החיסונית של הגוף תוקפת רקמות בגוף, עקב זיהוין השגוי כרקמות זרות). מחלה זו היא כנראה תורשתית, אם כי נושא זה טרם הוברר דיו. ידועים מקרים של תינוקות אשר סבלו מאלופציה אראטה מולדת. לשם המחלה מוספת מילה המתארת את היקף המחלה: אלופציה אראטה מונולוקולאריס מתאר התקרחות בנקודה אחת בגוף; אלופציה אראטה מולטילוקולאריס - התקרחות במספר נקודות; אלופציה אראטה ברביאה - נשירת הזקן בלבד; אלופציה אראטה טוטאליס - נשירת כל שיער הקרקפת; אלופציה אראטה אוניברסליס - נשירת כל שיער הגוף. במסגרת המחלה האחרונה נושר אף שיער הגבות, הריסים, בית השחי והמפשעה. סוג מיוחד המחלה - אלופציה אראטה אטרופיקנס - מתרחש אצל נשים בגילאים 30 עד 55.

גורמים אפשריים נוספים הם חוסר ברזל, סלניום ואבץ, חוסר בוויטמינים B, K, H, A, E, C ו-B9 ומחלות של בלוטת התריס והכבד. הרפואה נתנה שמות רבים לסוגי האלופציה השונים:

- אלופציה פרמטורה או אלופציה סימפלקס: התקרחות המתחילה כבר לאחר גיל ההתבגרות.
- אלופציה סימפטומאטיקה או אלופציה פארבימקולטה: התקרחות בעקבות זיהום או דלקת.
- אלופציה אקטיניקה: התקרחות בעקבות חשיפה לקרינה.
- אלופציה מכניס: התקרחות בעקבות לחץ מכני על השיער, כגון משיכות חזקות לעיתים קרובות, תסרוקות בהן השיער נמתח או נשיאת משאות כבדים על הראש.
- אלופציה סבוראיקה: התקרחות מלווה בסבוריאה, קשקשת חמורה.
- אלופציה סניליס: התקרחות נורמאלית בגיל מתקדם.
- אלופציה ספציפיה או אלופציה סיפיליטיקה: התקרחות כתוצאה ממחלת העגבת (סיפיליס).
- אלופציה קונגניטה: חוסר שיער מולד בכל הגוף (אתר ויקיפדיה).

תזונה

לתזונה יש השפעה ישירה על תאי העור ולפיכך גם על זקיקי השיער. נשירה עלולה להיגרם ע"י תזונה לקויה אך לתזונה נכונה אין שום יכולת למנוע את תהליך פגיעת ה-DHT בזקיקים. מחסור באחד או יותר מן הויטמינים והמינרלים הבאים עלול לגרום לנשירה:

- אבץ
- מגנזיום
- B12
- ביטין
- B6

כמו כן עשוי מחסור בחלבונים לגרום לנשירה ולק לאלו העושים דיאטה מומלץ לדאוג שלא קצץ יתר על המידה בצריכת חלבונים היומית. גם כאן מדובר בנשירה מוגברת ובשיער איכותי פחות לעומת מצב נורמאלי, אך תזונה לקויה לבדה אינה יכולה לגרום להתקרחות (אתר Myhair).



קרחת נשית

נשירת שיער אצל נשים

לדברי פרופ' מיכאל חזר, מנהל מחלקת עור במרכז הרפואי רבין, קמפוס בלינסון, נשירת שיער אצל נשים היא מצב שכיח שיכול להופיע כבר מתחילת שנות העשרים ובסביבות גיל המעבר. "הסיבות לנשירה הן רבות ויש להבחין בשתי קבוצות אצל קבוצה אחת הנשירה היא זמנית ועשויה להיות צמיחה מחודשת, לפחות באופן חלקי. אצל הקבוצה השנייה הנשירה היא קבועה ובלתי הפיכה עד להתקרחות. בשתי הקבוצות מדובר בנשירת שיער שלא כתוצאה ממחלת עור בקרקפת או מפגיעה כלשהי בעור" (חן, 1998).

ההבדל בין התקרחות נשים לגברית

"גם נשים סובלות מהתקרחות אבל הן לא מתקרחות לגמרי, אלא מידלדל להן השיער באזורים בהם לגברים יש קרחת. התקרחות נשית מתרחשת באופן אחיד על פני החלק העליון של הקרקפת וגורמת להידלדלות בכמות השיער ולמראה שיער דליל, אך לרוב לא ייווצרו אצלן אזורים בהם אין שיער כלל" (ברק, 2008).

הסיבות להתקרחות הנשית

אצל נשים, ישנן סיבות רבות יותר לנשירת שיער. הראשונה היא הסיבה הגנטית-הורמונאלית, בדומה לגברים, אם כי אצל נשים נשירת השיער נוטה להיות מפוזרת יותר ובדרך כלל אינה מובילה לאובדן מלא של שיער הקרקפת (קרחת). אובדן השיער אצל נשים מתחיל בגיל המעבר. כמויות הטסטוסטרון וה-DHT בגופן נמוכות משמעותית לעומת כמות ההורמון הנשי, האסטרוגן, המנטרל אותם. בגיל המעבר רמת האסטרוגן יורדת באופן חד וכך נחשפות גם הנשים להשפעה ההרסנית של ה-DHT על זקיקי שיערן. סיבה נוספת היא מזג האוויר, בעיקר בסתיו ובחורף, עונת בהן קיימת נשירה גדולה יותר. גם מחלות המלוות בחוסר גבוה, או לחילופין מחלות זיהומיות, עלולות לגרום לנשירת שיער רצינית כחודש עד שלושה חודשים לאחריהן. תת או יתר פעילות של בלוטת המגן, חוסר בחלבונים במזון (בעיקר אצל צמחונים) עלולים לגרום לשערות לעבור לשלב "המנוחה" וזאת במטרה לשמור על החלבונים שנותח בגוף. במצבים אלה השיער נושר ביתר קלות. במקרים בודדים, גם תרופות נגד קרישת דם, דלקות, דיכאון, יתר לחץ דם, קולסטרוול או יתר ויטמינים בגוף, עלולים לגרום לנשירה. חוסר בברזל עקב דיאטה לא מבוקרת, או מצב של וסת רצינית גם הם גורמים לנשירה. ראוי לציין כי גורמים נוספים הגורמים לנשירת שיער הם ניתוח רציני או לידה – הנשירה בעקבותיהם עלולה להתחיל כעבור חודשיים עד שלושה חודשים.

טיפול כימותרפי הוא גורם ידוע נוסף. בעקבות הטיפול השיער מתפרק והופך לרך יותר ולבסוף נושר. תופעה זו מתרחשת כשלושה שבועות לאחר תחילת הטיפולים, והמטופלים עלולים לאבד עד 90% משיערם. גלולות נגד היריון עלולות לעיתים לגרום גם כן לנשירה.

כדי למנוע נשירת שיער בקרב נשים מומלץ לאכול באופן בריא הכוונה למזון המכיל ברזל (כגון בשר אדום, עדשים, דגים). ביטין(כרוב, חלב, אגוזים), חומצה פולית(אספרגוס, תרד, דגנים), אבץ(ביצים, בשר אדום, יוגורט), ויטמין C וויטמין B12, B6(ירקות ופירות). בקרב נערות אנורקטיות למשל הפסקת אכילה גורמת לנשירה חמורה שלעיתים קרובות עלולה להיות בלתי הפיכה (גינצבורג, 2007).

על מידת השפעתו של מתח נפשי מעיד מחקר שערך בבריטניה ד"ר יו רשטון מאוניברסיטת פורסמות' המחקר העלה כי אלפי נשות קריירה צעירות מאבדות את שערן בגלל לחץ בעבודה. 30% מתוך 800 הנשים שחיינו במסגרת המחקר איבדו את שערן כתוצאה מלחץ בעבודה, מה שמוכיח כי נשות קריירה חשופות לאותן בעיות פסיכולוגיות כמו גברים. המחקר העלה עוד, שאותם נשים נאלצו להתמודד קשות עם תפקידיהן מה שהאיץ אצלן את רמות ההורמון הגברי ולתופעות של אובדן שיער" (חן, 1998).



תהליך נשירת השיער

החוקר ג'מס המילטון הציג כבר ב-1951 את תוצאות מחקרו בנוגע לאופי ההתקרחות הגברית. במחקרו בדק המילטון 312 גברים ו-214 נשים לבנים, 77 גברים סינים ו-83 תימוקות וליילודים. המילטון קבע שהתקרחות גברית טיפוסית נגרמת משילוב של תורשה ופעילות הורמונאלית, ושקיימת תבנית קבועה לאותה התקרחות גברית. המילטון הציג אז סולם של שלבי ההתקרחות הגברית, וזה הפך לאורים ותומים עד היום.

מאז, עודכנו שלבי ההתקרחה של המילטון על ידי החוקר א.ט. נורווד, שיצר את דירוג ההתקרחה הגברית:

שלב 1: פיזור השיער נראה תקין ונסיגת השיער בשלב הזה עדיין לא בולטת, או שהיא מועטה באזור הקדמי ובצידי הראש.

שלב 2: ניתן כבר להבחין בנשירת השיער: הגבל הקדמי של השיער באזורי הרקות ובקדמת הראש מתחיל בנסיגה שנראית כשטחי משולש. אלה הם ה'מפריצים' המוכרים.

שלב 3: השלב הזה כבכר מכונה התקרחות: קיימת נסיגת שיער בקדמת הראש, ברקות ובצידי הראש. גם קודקוד הראש מראה אזור דליל בשיער. האזור מכונה 'כתר'.

שלב 4: נסיגת השיער עמוקה יותר הן בקדמת הראש, הן באזור הרקות והן בקודקוד הראש.

שלב 5: ההתקרחות נמשכת בכל האזורים אם כי אזור קודקוד הראש ('ה'כתר') עדיין נפרד מקדמת הראש.

שלב 6: התקרחות מתקדמת: גבל השיער שהפריד בין ההתקרחות בקודקוד הראש לבין ההתקרחות בקדמת הראש הולך ונעלם והשטחים הולכים ומתאחדים. ההתקרחות הולכת ומתקדמת גם בקדמת הראש וגם בקודקוד.

שלב 7: השלב הסופי של ההתקרחות הגברית: נותרת רצועת שיער שנראית במבט מלמעלה כפרסה, שמתפשטת מהצדעיים ועד לעורף. גם השיער שנותר הפך לדק ודליל (גל, 2004).

לאובדן השיער אצל נשים קיים סולם אחר המאפיין שלבים שונים בתהליך ההתקרחות – סולם לודוויג.

האמצעים לבדיקת נשירת שיער

אובדן שיער יכול להיחשב לבעיה רק כאשר הוא מתחיל ליצר אזורים דלילים בראש. יש מספר בדיקות שניתן לבצע כדי לגלות האם מדובר בנשירה משמעותית של שיער.

בדיקות ביתיות

- **משיכת שיער:** מושכים קבוצה של שערות באמצעות שלוש אצבעות. אם בין האצבעות נמצאות מעל ארבע-חמש שערות, הרי מדובר בנשירה רצינית.
- **הסתכלות על הכרית:** מתבצעת בבוקר כשקמים מהשנה. אם מוצאים מעל שמונה שערות על הכרית, מדובר בנשירה רצינית.

בדיקות רפואיות

- **בדיקה מיקרוסקופית:** מאפשרת לראות אם השיער חולה או אם יש בו פגם גנטי או פגם נרכש.
- **טריקוגרם:** בדיקה מיקרוסקופית של שורשי השיער. את הבדיקה מבצעים באמצעות משיכה של 50 שערות בשניים או שלושה מקומות שונים בקרקפת. למעשה בודקים באיזה מצב נמצא שורש השערה. ניתן להבדיל בין שורש בשלב הצמיחה לשורש בשלב הנשירה. ברוב ההתקרחויות, במיוחד במצב של התקרחות גנטית – הורמונאלית, חב השערות נמצאות בשחב הנשירה. יש מצבים שבהם השיער נמצא בשלב הצמיחה והוא בכל זאת נושר (למשל, לאחר טיפול כימותרפי (גינצבורג, 2007)).



הדרכים לטיפול בקרחת

דרכים קוסמטיות

אנשים רבים נוהגים, בשלבי ההתקרחות הראשוניים, לסרק את שיערם הנותר בצורה כזו שתחפה על השיער שאבד. עם התקדמות ההתקרחות הופכת שיטה זו לבלתי-יעילה (אתר ויקיפדיה).

קונסילרים

סביב ההתקרחות התפתחה, איך לא, תעשייה ענפה שגורפת מיליונים מגברים שמנסים להחזיר עטרה ליושנה. הפטנט הפשוט והבטוח ביותר שקיים בשוק ומתברר כסוד השמור של כוכב טלוויזיה הוא מכל קטן דמוי מלחייה, שמכיל סיבי שיער מיקרוסקופיים. הסיבים טעונים בחשמל סטטי, מתמזגים באופן טבעי בשיער באזורים הדלילים ומעניקים מראה שיער מלא. הסיבים ניתנים להסרה על ידי חיפה פשוטה ולמעשה זהו הפתרון הטוב ביותר למתקרחה המתחיל (כתבה אינטרנטית "מעלה קרחות").

מסרק לייזר

שיטה אחרת היא מסרק הפולט אנרגיית אור קרה ומבטיח לעצור את המפריצים המאיימים. הטיפול באמצעות לייזר בנשירת שיער והתקרחות מיועד הן לגברים והן לנשים. הוא נעשה באמצעות מכשירים הפולטים קרני לייזר בעוצמה נמוכה (LLLT- Low Level Laser Therapy), אשר מזינות באנרגיית אור את תאי הקרקפת. השימוש בקרני לייזר בעוצמה נמוכה כטיפול רפואי מתועד היטב בספרות הרפואית, בעיקר באירופה, מזה מספר עשורים. תחום רפואת העור (אשר נשירת שיער הינה חלק ממנו) הינו המפותח ביותר בכל הקשור הטיפולים באמצעות קרני לייזר בעוצמה נמוכה.

המכשיר הנפוץ ביותר העושה שימוש בטכנולוגיית קרני הלייזר בעוצמה נמוכה לטיפול בנשירת שיער הינו מסרק הלייזר היירמקס (Hairmax)

שפותח ומוצר ע"י חברת לקסינגטון. החברה השקיעה במשך שנים סכומי כסף נכבדים כדי להראות ע"י מחקרים שהמכשירים שלה הפולטים קרני לייזר בעלות אורך גל של 655 ננו-מטר אכן יעילים לטיפול בנשירת שיער, התקרחות ושיער דליל.

ואכן בחודש ינואר 2007 קיבל מסרק הלייזר היירמקס אישור של מנהל התרופות והמזון האמריקאי (ה FDA) לשיווק תחת ההתוויה כ"מעודד צמיחת שיער בגברים הסובלים מהתקרחות גברית טיפוסית בדרגות 2a עד 5 לפי סולם נרווד-המילטון, בעלי סוג עור 1-4 לפי סולם פיצטרק. האישור התבסס על מחקר שנמשך 26 שבועות ובו נצפתה עלייה משמעותית בצפיפות השיער ובצמיחת השיער בכלל אצל גברים שהשתמשו במסרק הלייזר לעומת קבוצת הפלסבו (קבוצת בקרה שהשתמשה במכשיר דמה תוך אמונה כי חברה משתמשים במכשיר האמיתי). בניסוי זה לא נצפו שום תופעות לוואי, וככל הידוע מנתונים שנאספו החל משנת 2001 אין כאלו. כמו כן למסרק הלייזר היירמקס ישנם אישורי בטיחות ממשרד הבריאות של קנדה וסינגפור והוא עומד בדרישות הבטיחות של האיחוד האיחפאי.

משרד הבריאות של קנדה גם אישר לשווק את מסרק הלייזר תחת ההתוויות הבאות:

1. חיזוק שיער הקרקפת אצל נשים וגברים.
2. מניעת נשירת שיער אצל גברים ונשים.
3. הצמחת שיער קרקפת אצל גברים ונשים.

(אתר Myhair).

שימוש במכשיר שלוש פעמים בשבוע, אמור לעורר את זרימת הדם לזיקי השיער ולהצמיח פלומות חדשות ועבות. חשוב לציין כי המסרק עדיין לא קיבל את אישור משרד הבריאות הישראלי.

פאה נכרית

שיטה נוספת היא חבישת פאה נכרית. זו עשויה שיער טבעי או - במרבית המקרים - מלאכותי. פאות מיוצרות באיכויות שונות, כשמחירן של הטובות ביותר עשוי להגיע למאות ואף אלפי ש"ח (כתבה אינטרנטית "מעלה קרחות"). תעשיית הפאות נשמת ובעטת למרות הדימוי המגוחך שיש לגבר שהולך עם פאה.

את הפאות המיוצרות כיום ניתן לחלק לשני סוגים עיקריים: פאות סינטטיות ופאות משיער טבעי. הפאות מן הסוג השני אמנם יקרות יותר, אך גם יותר איכותיות ומקנות מראה טבעי לחלוטין אפילו בקו השיער הקדמי. השיער בפאות אלו מתנהג כמו שיער טבעי וניתן לעצב ואפילו לצבוע אותו(אתר Myhair).

תוספות שיער

"היום גברים לא צריכים ללכת עם פאה שמכסה את כל הראש אלא עם תוספות שיער שנותנות פתרון נקודתי לבעיה ונראות טבעיות יותר מפאה", אומר אמיר זהבי, מבעלי "פאות רבקה זהבי Hair Fashion". "הגבר הישראלי התחיל לטפח את עצמו ויש שימוש נרחב בתוספות במיוחד בארבע השנים האחרונות. יש כמה אפשרויות לשים את התוספות. קודם כול, הדבקה שנעשית על ידי דבק רפואי ומחזיקה בין שלושה לארבעה שבועות. החיסרון הוא שאי אפשר לחפוף את הקרקפת במקום ההדבקה, דבר שעלול לגרום לגירויים ולרגישויות. חיסרון נוסף הוא שמי ים או זיעה מלחה עושים שמות בתוספת. שיטה אחרת היא הדבקה התוספות על ידי דבק דו צדדי שמאפשר הסרה בעת הצורך. מדובר בדבק חזק והיתרון הגדול הוא שאפשר לשטוף את הקרקפת כמו שצריך. עוד שיטה היא שימוש בקליפסים שניתנים להרכבה ולהסרה מבלי לגרום שום נזק לשיער או לקרקפת"(כתבה אינטרנטית "מעלה קרחות").

השתלת שיער

כפי שהוסבר בחלקים קודמים, הורמון ה DHT הוא הגורם להתקרחות ונשירת שיער. הורמון זה אחראי להרס הזקיקים במרכז הקרקפת, קו השיער הקדמי ובאזור המפרצים. לעומת זאת, זקיקי השיער הנמצאים בצדדי הראש ומאחור לו אינם מושפעים ממנו. בהשתלת השיער נלקחים זקיקים מאזורים אלו הנקראים אזורים תורמים ומושתלים בשאר הקרקפת. אותם זקיקים ממשיכים לתפקד בצורה תקינה ואינם מושפעים מן ה DHT במיקומם החדש. חשוב להבין שבהשתלות שיער מכיוון שזקיקים מועברים מחלק אחד של הקרקפת לאחר, מדובר בחלוקה מחדש של שיער על הקרקפת, ולכן אין אפשרות להגיע לצפיפות השיער שהייתה לפני ההתקרחות.

חיתוך רצועת עור לעומת הוצאה ישירה של זקיקי שיער. קיימות מספר טכניקות לביצוע השתלת שיער בחבן מוסרת רצועת עור מן האזור התורם וקבוצות זקיקים ממנה מושתלות באזורים בהם יש שיער דליל או שאין שיער בכלל. לאחר חיתוך הרצועה האזור נפתר ונשארת צלקת דקה ביותר, אשר מוסתרת לחב ע"י שארית השיער באזור זה. באחת מן השיטות החדשות יותר הנקראות FUE ראשי תיבות של Follicular Unit Extraction), מוצאים הזקיקים ישירות מן האזור התורם ללא צורך בחיתוך והוצאת רצועה שלמה ממנו כמו בשאר הטכניקות של השתלת השיער.

השתלת זקיקי השיער בקבוצות קטנות. זקיקי השיער שהוצאו מן האזורים התורמים מושתלים באזורים הדלילים בקבוצות קטנות. באופן כללי ככל שמספר הזקיקים בכל קבוצה מושתלת קטן יותר, כך גדל הסיכוי שתוצאות השתלת השיער יראו טבעיות יותר. בטכניקות הישנות ביותר להשתלת שיער בהן כבר לא נעשה היום שימוש, אותן רצועות עור שהוסחו מן האזורים התורמים הושתלו בשלמותן באזורים הדלילים. התוצאות שהושגו בצורה זאת היו עלובות וכונו "שיער בובה". בטכניקות השתלת שיער מתקדמות קצת יותר אשר גם בהן הולך ופוחת השימוש בשנים האחרונות (אך עדין מצויות בשימוש וכדאי להימנע מהן) מופרדות קבוצות של למעלה מעשרה זקיקי שיער, ואלו מושתלות באזורים הדלילים. התוצאות אמנם טובות במעט, אך עדין ירחות למדי.

ידוע כיום שזקיקי השיער מאורגנים בקרקפת בקבוצות של שלוש או ארבע יחידות. בשיטות השתלת השיער המתקדמות ביותר מושתלים במרכז הקרקפת זקיקים בקבוצות אלו ממש, בצורה המדמה את חלוקתם הטבעית על הקרקפת. ככל שמתקדמים לאזור קו השיער הקדמי בו באופן טבעי השיער מעט דליל יותר, מושתלים זקיקים בקבוצות הולכות וקטנות עד לזקיקים בודדים בחזית. בנוסף לכך חשוב מאד למקם את קבוצות הזקיקים

המושתלות בצורה בלתי סדירה, כלומר, לפי דפוס שאינם קבוע, אחרת התוצאות לא יראו טבעיות ללא קשר למספר הזקיקים בקבוצה. כל אלו יחדיו אם מיושמים, גורמים לכך שכמעט ולא ניתן לזהות שמדובר בהשתלת השיער כאשר המנתח מבצע את עבודתו בצורה טובה.

תהליך השתלת שיער הוא הליך כירורגי הדרוש מיומנות גבוהה ביותר. השתלת השיער מותאמת למנתח עצמו והמנתח צריך להתחשב בגורמים הייחודיים לו: אופן צמיחת שיערו וצורת ההתקרחות המדויקת, גודל וצפיפות זקיקי השיער, מבנה ראשו וצורת פניו. על פי כל אלה מגיע המנתח להחלטות, כמו המיקום המדויק של הזקיקים המושתלים וזווית החדרתם אל הקרקפת. בחירת מנתח לא טוב או חסר ניסיון תשפיע ישירות על מראה השיער לאחר ההשתלה.

בטיפול בודד ניתן כיום להשתיל עד 3000 קבוצות זקיקים. לאנשים מסוימים יספיק טיפול אחד בעוד אחרים יזדקקו להשתלת שיער או השתלות שיער נוספות. אובדן נוסף של שיער באופן טבעי לאחר ההשתלה (לא השיער שמושתל אלא שיער שצמח במקור באזורים המקריחים) יכול להצריך השתלות שיער נוספות בשלב מאוחר יותר.

השתלת שיער נעשית בהרדמה מקומית ואינה כרוכה בכאב. בעוד בשיטות השתלת השיער הישנות זמן ההחלמה נמשך כשבועיים, כיום מדובר בלא יותר מיום או יומיים. כמו בכל ניתוח, גם בהשתלת שיער ישנם סיכונים, כאשר כאן הכוונה להתפתחות זיהומים, דימום או קליטה לקויה של הזקיקים. עם זאת אחוז הצלחה של השתלות שיער הוא כמעט מוחלט (אתר Myhair).

גילוח הראש (חלופה קולית)

גילוח הראש נעשה עניין מקובל מאוד וזה משמח מאוד גברים בשלבי התקרחות שלא היו מעלים על דעתם לנקוט אמצעי כה דרסטי אילולא פעלו כל כך הרבה גברים באומץ והפסד בדרך מסותרית את המראה המשונה לאופנתו.

טיפוסים מאצ'ואיטיים שואבים השראה מדמויות כגון השחקנים ג'ייסון סטייתם ווין דיזל. חובבי מוסיקה נושאים עינם אל פיטבול, כריס דוטרי ומייקל סטייפ, אינטלקטואלים יכולים לקחת דוגמה מהצייר והצלם צ'אק קלוז ומהשחקן סר בן קוגסלי וספורטאים חובבים יכולים להתפעל מאנדרה אגסי, ממייקל ג'ורדן, מקלי סלייטר ומאין ספור אחרים. בזכות בני אצולה חלוציים כאלה, פשוטי עם כמוני כבר אינם צריכים להתמודד עם הקרחת המתפשטת. גם מבחינת פסיכולוגית סוד הקסם ברוח. גילוח הראש המקריח כמוהו כפרדה מחברה לפני שהיא תיפרד ממך. אחרי הסל אין מה שאומר בקול גדול "הידרדרות הדרגתית" יותר מהידלדלות השיער או התפשטות קרחת. זה קול חרדה מתמיד שמילל, "המצב רק יעשה עוד יותר גרוע" אבל כשהראש מגולח המצב לא יכול להיות יותר גרוע. אין שום קול של חרדה.

כיצד מתבצע? לוקחים סכין גילוח וקצף גילוח מקציפים השיער ומגלחים. כאשר יש לוח נקי מתחילים ביצירת הלוך החדש. מרגע שגילוח הראש נעשה אופנתי היתרונות רבים מספור (ג'ונס, 2012).

דרכי טיפול רפואיות

קל יותר למנוע את היחלשותן והזדקנותן של שערות קיימות מאשר לגרום לגדילתן מחדש של שערות שכבר נשרו, למרות שלמוצרים מסוימים נגד התקרחות נרשמה הצלחה במניעת נשירה וכן בעידוד צמיחה מחדשת.

כיום קיימים בשוק תכשירים רבים נגד התקרחות. שיעור הצלחתם עומד על כמחצית ותלוי בגורמים רבים. לרבים ממוצרים אלו ישנן תופעות לוואי בלתי-נעימות, כגון אובדן היכולת המינית. קיים גיוון רב בעקרונות העומדים מאחורי כל תכשיר ותכשיר.

לטיפול במקרה אלופציה אראטה קיימות מספר שיטות:

- זריקת סטראיד - סטראיד המוזרק ישירות לאזור המקריח בשכבת הדרמיס ובכך מזרז את תהליך הצמיחה על ידי דיכוי המערכת החיסונית באזור המקריח - כגון: דיפרוספן.
- קורטיזון - נטילת כדורי קורטיזון (סטראיד) מיועדות בדרך כלל לבעיות בכליות אך לרוב גם משמש עבור מחלות עור שונות.
- משחות סטראיד - משחה שמורחים על האזור המקריח ומיועדת להעביר סטראיד לשכבת האפידרמיס - לרוב אינן עוזרות.

לטיפול במקרה התקרחות קיימות מספר שיטות:

- דיכוי DHT - חלק מתרופות אלו ניטל בצורת גלולות, וגורם לדיכוי DHT בכל הגוף. תכשירים אחרים נמכרים כמשחה או שמפו הנמרחים על הקרקפת ומדכאים את יצור ה-DHT באזור זה בלבד.
- מניעת היקשחת DHT אל שורשי השיער. תרופות אלו נקראות אנטי-אנדרוגניות.
- פתיחת תעלות אשלגן בממבראנת של שורשי השיער. דבר זה מביא לעיבוי וחיזוק השיער, ומעודד צמיחה מחדשת.
- קיצור שלב המנוחה של שורשי השיער, כך שבכל רגע נתון יותר שערות על הקרקפת נמצאות בשלב הגדילה.

חוב התכשירים פועלים רק כל עוד נוטלים אותם; פעילותם נפסקת כחצי שנה עד שנה מרגע הפסקת הטיפול. חוקרים רבים מעולם תרופות הטבע והרפואה האלטרנטיבית סבורים שמרבית המקרים בהם אנשים משתמשים בתכשירים נגד התקרחות, אך מתקרחים בכל זאת, נובעים מחוסר האמונה של אנשים אל בסיכויי הצלחה של התכשיר.

טיפול בקרחת באמצעות ניתוח אפשרי גם הוא, אם כי אפשרות זו נראית דרסטית למדי בעיני אנשים רבים. קיימות שיטות שונות לניתוח, ביניהן:

- צמצום הקרקפת. חלקים מהקרקפת מוסרים והעור הנותר נמתח על-פני האזור שהוסר.
- השתלת שיער. חלקי קרקפת בעלי שיער נלקחים מאזור אחד בראש ומושתלים באזור נטול שיער.
- לייזר רך. תרפיה בלייזר רך קרן לייזר המוקרנת על הקרקפת; הלייזר אמור לגרות את שורשי השיער ולעודד תקשורת בין-תאית; שורשי שיער תקינים אמורים באמצעות התקשורת הבין-תאית "לעודד את שכניהם" לצמוח מחדש.

הטיפול באלופציה אראטה כולל נטילת סטראידים, וכן לעתים חלק מהתכשירים שהוזכרו לעיל, אם כי שיעור הצלחה מוגבל.

שיער שנשר כתוצאה מטראומה, כגון לידה, אמרסקיה או כימותרפיה, חוזר בדרך-כלל לצמוח לאחר התאוששות הגוף.

ביולוגים רבים חוזים שבעתיד הקרוב (5 עד 20 שנים מהיום) חב השיטות למניעת התקרחות יהיו מבוססות על טיפולים גנטיים או על שכפול גנטי של השיער, ושהצלחתם של טיפולים אלו תהיה רבה יותר מכל שאר הטיפולים המוצעים כיום. בנוסף, לאחרונה התגלו תאי נבט (תאים המתרבים ללא הרף) בשורשי השיער; התחזית היא שלקראת סוף העשור הקרוב ניתן יהיה ליטול תאים אלו משורשי השיער, לגרום להם להתרבות במעבדה ואז להשתילם בחזרה על הקרקפת(אתר ויקיפדיה).

תרופות ותכשירים נגד התקרחות

להלן סקירה של התרופות והתכשירים הנפוצים בשוק, שהוכחו במחקרים מבוקרים כיעילים נגד התקרחות או שיעור יתר:

פרופסיה

תרופה חדשה, שהתחילה את דרכה תחת שם אחר כתרופה כנגד הגדלת בלוטת הערמונית (פרוסטטה). התרופה עובדת על קולטנים להורמון הזכרי, ע"י כך שהיא מעכבת אנזים מסוים וחוסמת את השפעת ההורמון הזכרי על זקיקי השיער. אין לה תופעות לוואי יוצאות דופן ולא הוכח שום נזק לטווח הארוך. יש לקחת כדור אחד ליום למשך כל החיים וחשוב לציין, שברגע שמפסיקים לקחת את התרופה המצב עלול לחזור לקדמותו.

מינקסידיל

תרופה שהתחילה את דרכה כתרופה נגד לחץ דם ואז גילו שתופעת הלוואי שלה היא הצמחת שערות. לצורך השימוש הפכו אותה לתמיסה שניתן למרוח והיא יכולה לעכב נשירה ולעיתים להצמיח שערות היכן שמורחים אותה. איך היא עושה זאת עדיין לא יודעים, מעריכים שהיא כנראה מרחיבה את כלי הדם באזור. הבעיה איתה, שהיא יכולה להצמיח שערות גם במקומות לא רצויים, כמו המצח לחוגמא, לכן היא ניתנת במינון של 5% לגברים ו-2% לנשים. גם כאן, לאחר הפסקת השימוש המצב עלול לחזור לקדמותו (ברק, 2008).

יעילותן של התרופות והתכשירים

לגבי רוב התכשירים שנמצאים בשוק אין הוכחה מדעית. יש הרבה תכשירים שלא עוברים רישוי רפואי אלא רק רישוי קוסמטי ויש הבדל עצום בין השניים. רישוי קוסמטי לא צריך לעבור מחקרים מדעיים מבוקרים ולכן החברות הללו יכולות לטעון מה שהן חצות מבלי שיהיה לזה גיבוי מדעי. אך קיימים מספר תכשירים שנעשו עליהם עבודות מבוקרות, חלקם ניתנים במרשם חפא כמו "פרופסיה" וחלקם ללא מרשם כמו "מינקסידיל". השניים הללו לחוגמא, הוכח שהם עוזרים. הם אמנם לא מצמיחים שיער למה שהיה, אך יש להם יכולת לעצור נשירה כל עוד לוקחים או מורחים אותם בקביעות. באחוזים קטנים יותר הם גם יכולים להצמיח שיער (ברק, 2008).



התפלגות הקרחים

נשירת שיער היא תופעה המופיעה הן אצל גברים והן אצל נשים. כ-80% מהגברים מתקרחים בגיל מסוים, 25% מכלל הנשים מתחת לגיל 40 מתקרחות אף הן 50% מהנשים מעל גיל 40 מאבדות שיער באופן משמעותי (גינצבורג, 2007). בישראל יותר קרחים בקרב האשכנזים מאשר הספרדים ואצל יהודים יותר מאשר אצל ערבים (כץ, 2003).



הפן הרגשי

ההתמודדות הרגשית של המתקרחים

לאורך ההיסטוריה האנושית, התקרחות היוותה תמיד סימן להזדקנות. לפני עידן השתלות השיער והפאות הנוכריות, גברים רבים נאלצו להתמודד עם חברה שייחסה חשיבות סוציאלית ותרבותית רבה לשיער וכפועל יוצא מכך התפתחו אופנות שיער שונות. יוליוס קיסר האריך את שערו וסירק אותו לפניו על מנת להסתיר את התקרחותו. כך עשה גם נפולאון.

נשירת שיער עבור גברים ונשים כאחד, אובדן שיער, התקרחות או דלילות השיער הם בדרך כלל בעיות כאובות הנושאות עימן מטען רגשי קשה. בעיות אלו מלוות לחב בירידה בביטחון העצמי ומתקשות במקרים רבים לתחושות של אובדן המשיכה המינית ולהזדקנות. הסובלים מנשירת שיער נאלצים אף להתמודד עם החברה הסובבת, שלעיתים אינה מטיבה ביחסה כלפיהם. שיער מלא ובריא לעומת זאת מזוהה עם הצלחה בעיני החברה. כך למשל בעבר ניתן היה להבדיל בין בני האצולה ששיערם היה ארוך ויפה, לבין פשוטי העם ששיערם היה לרוב קצר ולא מטופח. שיער מלא ובריא מזוהה עם הצלחה בעיני החברה.

בעיות הנשירה וההתקרחות גוזלות אנרגיה רבה, הן מבחינה רגשית והן מבחינת הזמן המושקע בטיפול, ולעיתים העיסוק בהן מתפתח לכדי אובססיה של ממש(גינצבורג, 2007).

מחקרים הראו קשר בין התקרחות להערכה עצמית נמוכה וירידה בביטחון העצמי. חלק מהגברים מרגישים פחות מושכים, מבוגרים יותר, פגיעים יותר. מיעוטם אף סובלים מדכאון ומבעיות נפשיות. לפי מחקר שנעשה, גברים מקרחים מוערכים על פי מראם החיצוני כפחות מושכים, אסרטיביים חביבים ומצליחים מגברים בעלי שיער. תיאוריות פסיכולוגיות מנסות להסביר מדוע לבעיה גופנית לא מזיקה כמו התקרחות יש השלכות נפשיות

שליליות. חלק מהתיאוריות שולחות אותנו לסיפור שמשון ודלילה וגורסות שאיבוד השיער משמעו איבוד הנעורים, הכוח והגבריות. מנקודת מבט סוציו-אבולוציונית, אנשים מקשרים התקררות עם הזדקנות. לפי תיאוריות קוגניטיביות כשגבר מתייחס לעולם סביבו על פי ערכים חיצוניים, אובדן שיער עלול לגרום לדיכאון ולירידה בהערכה עצמית (משאט-פריזם, 2000).

הפגיעה בדימוי העצמי

בסקר שנערך ע"י יצרנית חברת "מ.ד.", יצרנית "פרופסיה" כדור לטיפול בהתקררות בקרב 403 גברים מקריחים בני 45-24, נמצא כי 43 אחוז מהם מוטרדים מהבעיה בצורה שמשפיעה על חיי היומיום שלהם. 63 אחוז מהנשאלים אמרו שההתקררות גורמת להם להרגיש מושכים פחות. הצעירים שבהם עד גיל 35 הצהירו שהם מודאגים מהשלכות הקרחת על תדמיתם האישית והשפעותיה על קשריהם החברתיים (כץ, 2003).

"היחס לתופעת ההתקררות תלוי בגיל", טוען ד"ר גיל גולדצוויג, פסיכולוג קליני מ"המכללה האקדמית תל אביב-יפו". "התקררות שמתחילה בגילאי 40 פלוס, מגיעה יחד עם מערכת שלמה של שינויים. זה בדרך כלל גיל שבו מתחילים לעשות דיאטה, לעסוק בספורט ולשים יותר לב למראה החיצוני. לכן רוב המתקררים בגיל הזה מרגישים ירידה בביטחון העצמי. בגילים יותר צעירים, התחושות הן פחות קשות מפני שמהטרנסקסואליות הוציאה את הקרחת מהארון" (כתבה אינטרנטית "מעלה קרחות").

הקרחת בעיני החברה

סקר שערכה חברת התרופות מ.ד. בהשתתפות יותר מ-30 מנהלי כוח אדם המתמחים במיון אנשים ובקבלתם לעבודה, מגלה שמועמדים מתקררים מתקשים לקבל זימון לראיונות עבודה. המתקרח קובע המחקר, נתפש כאדם לא דינמי, לא אמין ולא אחראי ואף שנחשד כמי שאינם נעים הליכות. המועמדים השעירים מתוארים לעומת זאת כדינמיים יותר ובעלי הופעה נאה.

כדי לתת את הנוק אאוט הסופי למתקררים טרחו ובדקו ביברה מה דעתן של נשים על נושא הראש הגברי. "השיער אצל הגבר חשוב מאוד" אמרה מלכת היופי ימית רון-ני. עדי ערוני חאה בשיטת ההלוואה והחיסכון כ"פאתטיים". נטלי עטיה גרסה ששיער הוא "כמו כתר על הראש". לדעת עינת ארליך "לשיער יש השפעה על הצלחתו של הגבר". השחקנית עינת ויצמן אמרה שאינה אוהבת קירחים. המגישה אביגיל אריאלי התוודתה שהיא אוהבת קירחים אם כי לא בשלבי הביניים של ההתקררות. הגבר שזכה לאהדה הגדולה ביותר בקרב הנשים הוא ביל קלינטון בעל הרעמה המכסיפה והסקסית(כץ, 2003).

מיומנם של מתקררים ידועים

אברהם ברג סופר ואיש עסקים: "אני אוהב קמטים סביבי העיניים, אוהב סימני הגיל בגבר ובאישה, אני אוהב את הגוף המשתנה לנגד העיניים, המעיד לי על גילו של האדם, על אפיונו, על תלואותיו ועל תקוותיו. קשה לי מאוד להבין ולשוחח עם אנשים המחביאים עצמם מאחורי מסיכה ומנסים לעטות על עצמם עטרת שיער של גיל שלא יהיו בו לעולם... בעיני מי שלא מקבל את ראשו כמו שניתן לו, מתבייש בעצמו, לא מספיק אוהב את עצמו, לא מספיק מעריך את עצמו, הוא אדם חלש. השיער איננו העדות לגברותי ולא לאישיותי".

אלון גל, מאמן להישגות: "מעולם לא בחרתי בקרחת, היא בחרה בי... נכון שהפעם הראשונה שעשיתי קרחת הייתה מאונס, אבל התאהבת בתוצר. באופן מרגש, התברר שיש לי גולגולת סימטרית. יופי פגש אופי, הזמן שנחסך והמראה הסימטרי ניצחו".

רמי ברוך, שחקן: "מרגע שאתה מקבל את עצמך ומבין שכל ניסיון להסתיר את העובדה שאתה קירח הופך אותך לפתטי, אתה בעצם נושא הצהרה: זה אני ועם זה אנצח".

דורון הלפרין, איש עסקים: "מאז שהתמסרתי לקרחת, אני מרגיש יותר חתיך ויותר צעיר... קרחת היא סקסית בעיני ועדיין לא נתקלתי בנשים שלא מחבבות אותה".

ערן כץ, מרצה לפיתוח מיומנויות הזיכרון: "לפני שלוש שנים לקחתי את מכונת הגילוח והורדתי הכל. כשסיימתי הסתכלתי במראה ואמרתי: וואלה, לא רע! פתאום אין לך שיער לבן ואתה נראה צעיר ומבוסס מעצמך".

דורי בן זאב, שחקן ומגיש רדיו: "היו תקופות שכל מיני מומחים לשיער, לצמחי מרפא, רופאי עור ורופאי אליל-המליצו על תזונה נכונה בכל מיני חדרים אפלים עם ריחות של תבשילי מכשפות שהעלו באוב שערות. גם הניו אייג' הביא איתו כל מיני תבשילים למריחה על הראש. זה מאוד עזר, בעיקר לכיס של מי שמכר אותם".

אריה מוסקונה, שחקן זמר: "פאה זה פאתטי. זה נראה כמו בעל חי דחוס שהניחו על הראש. יש פאות שפג תוקפן, כאלה שאם היו אוכלים אותן הייתה סכנת הרעלה".

נר קיפניס, עיתונאי: "באמצע שנות התישעים הקרחת נעשתה סוג של אופנה. לשם שינוי מצאתי את עצמי בלי שהתכוונתי בצד הנכון של האופנה... האלטרנטיבה שבחרתי עדיפה על השתלות, הלוואות או כל מיני דברים שגברים כפים על עצמם. אבל התועלת הכי גדולה שצומחת לי מזה היא שהפכתי לגיטימי בעיני נשים שלפני זה לא ראו אותי ממטר" (ספיר-ויץ, 2008).

השוני בהתייחסות בין קרחת בוגרת לצעירה

"מפני שההתקררות מופיעה היום בגילים מוקדמים, דרושה הבחנה בין קרחת מבוגרת לקרחת צעירה", מסביר פרופ' עוז אלמוג, סוציולוג מאוניברסיטת חיפה. "ההתקררות המוקדמת יצרה סיטואציה מביכה לדור הראשון של המתקררים הצעירים, שמעמידים פנים כאילו הקרחת היא וולונטרית ולא נכפתה עליהם בדרך הטבע. היום אנשים שמנסים להסתיר את הקרחת נתפסים כפתטיים, לעומת אלה שמבלטים אותה ומראים שאין להם תסביכים, למרות שבסופו של דבר, גם הם מסתירים את העובדה שהם מתקררים". "בנוסף, לדור של היום יש מודעות אסתטית גבוהה

יותר מבעבר יש משהו לא אסתטי ואפילו מזנח בקרחת לא הומוגנית. התגלחת המלאה יוצרת צורה יותר שלמה ומתנת מראה נקי" (כתבה אינטרנטית "מעלה קרחות").

האם הקרחת נתפסת כאופנתית?

"קיימת השפעה תרבותית שמתחילה מהתרבות השחורה בארצות הברית, שהיא תרבות שמכתיבה אופנה. כבר בשנות ה-80 נוצר שם מודל של תגלחת מלאה, שהתחיל אצל מייקל ג'ורדן והופץ בעולם. כמו כן, בכל האופנה העולמית יש מעבר של קבוצות שוליים למרכז, כך שאם פעם הקרחת הייתה אלמנט בוטה, היום היא עברה למיינסטרים.

"שיער הוא סממן זהות דורי. הדור הראשון של הצברים הלוחמים התהדר בבלורית, שנות ה-60 וה-70 התאפיינו בשיער הארוך, והדור שבא אחריהם יצר זהות דורית אחרת. בישראל אנחנו גם מאוד מושפעים מהצבא, והקרחת פופולארית ביחידות צבאיות. מלבד זאת, יש משהו במראה של הקרחת שיוצר עוצמה, ואתלטים רבים בוחרים לגלח את שיערם כדי לקבל קלות תנועה ולשפר הישגים" (כתבה אינטרנטית "מעלה קרחות").

האם קרחת נתפסת כסקסית?

"היום חלק נחשב ליותר סקסי. נשים מסיחות שיער מכל הגוף והיום גם גברים עושים זאת, כאילו השיער הוא אנטי סקסואלי. בל נשכח את המגמה של שימור הנועזים וטשטוש סימני הזקנה: כשאדם הולך עם קרחת מלאה, לא ניתן להבחין האם יש לו שיער לבן או לא".

כמו בכל טרנד, החלוצים הם הסלבריטאים. הקירח המפורסם הראשון היה יול ברנר, סוכב המחזמר האלמותי "המלך ואני", בו שיחק בתחילת שנות ה-50. ברנר הקפיץ את הקרחת השזופה והבהקת לתודעה, שהפכה אותו לגבר הסקסי ביותר של אותה תקופה. טלי סבאלס ("קוז'אק") ופטריק סטיוארט (" מסע בין כוכבים") המשכו את הטרנד, ובשנות ה-90 החזיר את האופנה בגדול ברוס וילס, שהקרחת הקנתה לו מראה קשוח ומסוקס, אבל רק לאחרונה הודה שהוא משלים איתה. גם דיוויד בקהאם לא נשאר מאחור, והגילוח שלו זכה לתהודה ברחבי העולם וכונה "אפקט בקהאם", לאחר שגברים ברחבי העולם החלו לחקות אותו. מבין גברברי ישראל אפשר למנות את רמי קליינשטיין, טל ברמן, קובי אוז, גל אוחובסקי, שלום אסייג וחיים רביב. (כתבה אינטרנטית "מעלה קרחות").

מצליחנים וידוענים קרחים בישראל

להלן רשימה חלקית של ידוענים ומצליחנים ישראלים המוכיחה כי הקרחת גברית אופנתית ואינה מהווה מחסום להצלחה:

זמרים ומוסיקאים:

רמי פורטיס – מוסיקאי, רמי קליינשטיין – מוסיקאי, אייל גולן – זמר, קובי אוז – מוסיקאי, גיל שוחט – מוסיקאי.

אנשי מדיה:

דני רפ – איש מדיה, צביקה הדר – איש מדיה, אלון גל – מאמן ואיש מדיה, יאיר ניצני – איש מדיה, טל ברמן – איש מדיה, מנחם בן – איש מדיה, חן קופמן – פרשן ספורט, דידי הררי – שדרן, אמיר קמינר – מברק קולנוע, סער שיינפין – איש מדיה, צחי בוקששטר – שף ואיש מדיה, אלי מזרחי – סריאוגרף, גל אוובסקי – איש מדיה, דור בן זאב – שדרן, ניר קיפניס – עיתונאי.

שחקנים ובדרנים:

שלום אסייג – קומיקאי, שי אביבי – שחקן, שלום מיכאשווילי – שחקן וקומיקאי, אלי פיניש – שחקן, קובי פרג' – שחקן, אבי נוסבאום – בדרן, אסי כהן – שחקן, אסף הראל – שחקן ותסריטאי, סמי הור – שחקן, יובל שם טוב(יובל המבולבל) – שחקן, טוביה צפיר – בדרן ושחקן, אריה מוסקונה – שחקן, רמי ברוך – שחקן.

פוליטיקאים ואנשי ביטחון:

יובל דיסקין – איש שרתי הביטחון, צבי ינאי – איש שרתי הביטחון, דוד בן גוריון – ראש הממשלה הראשון של מדינת ישראל, שאול מפז – רמטכ"ל ושר ביטחון, שמעון פרס – נשיא המדינה.

ספורטאים:

חיים רביב – ספורטאי, יוסי אבוקסיס – ספורטאי, איציק זהר – ספורטאי.

אנשי תרבות ורוח:

אלדד זיו – אמן, במאי ומחזאי, מאיר שלו – סופר, יאיר גרבוז – צייר, אברהם בורג סופר ואיש עסקים.



מיתוסים ודעות קדומות על התקרחות

את נושא ההתקרחות אופף חוסר ידיעה ניכר בציבור, ואמונות שגויות רבות נפוצו במשך השנים בנוגע לגורמים להתקרחות ולקשר שלהם עם אינטליגנציה, יכולת מינית, מוצא אתני, מקצוע, מצב כלכלי ושייך חברתי. את רוב האמונות ניתן לפטור בקלות עקב ריבוי דוגמאות נגדיות או חוסר מחקר מדעי:

- "פעילות אינטלקטואלית ובעיות פסיכולוגיות עלולות לעודד התקרחות" – מיתוס זה נבע ככל הנראה מהימצאותו של המוח בתוך הגולגולת, קחב

- מאוד לשורשי השיער. נושא זה מופיע לעתים קרובות בצורה סטריאוטיפית בסרטי קולנוע, בהם פחפוסורים או אנשים לחוצים ומתוסכלים מוצגים באופן תדיר כקרחים.
- "התקרחות יכולה להיגרם מלחץ נפשי, תסכול מיני וכדומה"- למרות שלחץ נפשי אכן יכול לעודד התקרחות במידה מסוימת, קיימות דוגמאות הפוכות רבות מספור. אמונה זו מדברת גם על "מעגל קסמים", בו ההתקרחות שממנה סובלים אנשים גורמת להם ללחץ נפשי, אשר בתורו גורם להתקרחות רבה אף יותר.
 - "גזעים או קבוצות אתניות מסוימים נוטים פחות להתקרחות"- קימת מחלוקת לגבי נטייתם הגנטית של בני אדם באוכלוסיות אתניות שונות להתקרחות. הדעה החוחת כיום היא כי קיימים הבדלים ואולם בכל הקבוצות האתניות ההתקרחות הגנטית קיימת.
 - "חבישת סבון גורמת לנשירת שיער"- סברה זאת גורסת כי הסבון חונק את השיער ואינו נותן לו לנשום. השיער הבנוי מקרטין אינו איבר חי ואינו זקוק לחמצן (ויקיפדיה).
 - "גילוח שיער ותספורת עוצרים את נשירת השיער"- השיער גדל מהשורש ולא מהקצה. גילוח הראש או תספורת לא עוזרים להפסקת הנשירה. הגילוח אינו מגיע כלל לשורש השיער ולא משפיע עליו לטובה או לרעה. האשליה קיימת כיוון כשמסתפרים והשיער יותר קצר, חאים פחות את השיער שנושר.
 - "בן לאב קירח יקרח גם כן"- במשפחה אחת יכול להימצא אח אחד בלונדיני ואחד אחר עם שיער שחור, אחד שמן ואחד רזה, אחד גבה ואחד נמוך. כמו כן, יכול להיות אח אחד שעיר יותר ואחד שיער פחות, אחד שיקרח בגיל צעיר והאחר שיישאר עם שיער מלא עד גיל 40 או יותר. התקרחות בקרב גברים נובעת בעיקר מסיבות גנטיות הורמונאליות אך אין חוק קבוע ביחס לבן ואב.
 - "התקרחות זכרית טיפוסית מועברת מצד האם"- אפשר לרשת את ההתקרחות משני הצדדים, או מהאם או מהאב.
 - "חפיפת ראש תספה גורמת לנשירת שיער"- חפיפה תספה אינה גורמת לנשירת שיער. היגינת השיער חשובה ולכן חפיפה יומיומית דווקא מומלצת, בעיקר לבעלי שיער שומני. לבעלי שיער יבש מומלץ לחפוף פעמיים בשבוע. יחד עם זאת, מוטב לחפוף עם כריות האצבעות ולהימנע מגירוד עם הציפורניים.
 - "שמפו ומרכך משפיעים על נשירת שיער"- השמפו אינו חודר לתוך העור ולא מזיק לשורש, ומכאן גם שהוא אינו מחזק את שורשי השיער או מונע נשירה. גם מרכך השיער אינו חודר לתוך העור ולכן גם שימוש בו לא יגרום לנשירה.
 - "צביעת שיער גורמת לנשירה"- מאותה הסיבה ששמפו ומרכך אינם פוגעים בשיער, חנינה וצבע שיער אינם גורמים לנשירה או לחיזוקו. בשיער דק ושומני בעיקר, החנינה יכולה לגרום לשיער להיראות עם נפח למספר חודשים
 - "חפיפה או סיחוק גורמים לתלישת שיער ונשירה"- כל שיער הנמצא כבר בשלב הנשירה נמצא מחוץ לקרקפת. בזמן החפיפה או הסיחוק, מפסיקה ההשפעה של החשמל הסטטי וכל השערות שנשרו במהלך היום, נפלות בזמן החפיפה. אין זה אומר שפעולות אלו גורמות לתלישת השיער. מדובר בשיער שאם לא היה נפל בחפיפה או בסיחוק, היה נפל בכל מקרה במהלך היום. זו הסיבה שבזמן החפיפה מרגישים שקיימת יותר נשירה, ובפרט אם חופפים כל 3-5 ימים (שכן אז נוצרת הצטברות של השיער שנשאר כל אותם ימים).
 - "אבץ גורם למניעת נשירת שיער"- לכ-98% מאלה אשר סובלים מנשירת שיער לא חסר אבץ והנשירה נובעת מסיבה גנטית-הורמונאלית
 - "עיסוי הקרקפת מסייע לצמיחת השיער"- עיסוי או חימום הקרקפת לא מסייע להרחבת כלי הדם ולא מעודד צמיחת שיער.
 - "קשקשים ועור שומני גורמים לנשירת שיער"- פעילות יתר של בלוטות החלב גורמת לקשקשים המושפעים מה-DHT (פירוק של ההורמון הגברי) שגורם לנשירה. פעמים רבות מקשרים את נשירת השיער לקשקשים עצמם, אך למעשה ה-DHT הוא הגורם לנשירה ולקשקשים
 - "נשירת שיער משמעותה שקיימת התקרחות"- בשגרה אנו מאבדים עד 100 שיערות במוצע ליום. השיער מתחלף עם שיערות חדשות שצומחות ועל כן נשירה זו היא נורמלית. מצב של התקרחות בא לידי ביטוי כאשר קיימת נשירת שיער משמעותית יותר ולא צומח שיער חדש במקום זה שנשר? אז מדובר כנראה בהתקרחות גנטית.
 - "ניתן להגדיל את מספר זיקי השיער באמצעות שימוש בסמים, חומרים טבעיים או טיפוליים כימיים, עיסוי, דיאטה וכיוצא ב"- אין אפשרות לשלוט על מספר הזיקים בשיער, מכיוון שמדובר בעניין תורשתי. ניתן למנוע את הנשירה ע"י טיפולים מונעים (אתר להתראות קרחת).
 - "זיעה מחובה בקרקפת גורמת לנשירת שיער"- אין שום קשר בין זיעה לשורשי השיער.
 - "יבוש שיער במייבש שיער גורם להתקרחות"- יבוש שיער יכול להשפיע רק על המבנה החלבוני. יבוש יתר עם עודף חום יכול לשבור כל מיני קשרים בשיער, אך אחרי כמה חודשים החלק הלא טוב ינשור ויצמח מחדש. בכל מקרה, יבוש מוגזם לא טוב.
 - "אסיפת השיער לקוקו מחלישה את השיער"- קוקו לא. אבל אם מתבצעת משיכה מעל ליסלת השורש להימתח, זה עלול להביא להתקרחות בלתי הפיכה. בכלל, לא מומלץ להפעיל כוח רב מידי על השיער כי הוא נתלש.
 - "התקרחות יכולה להיגרם מלחץ נפשי"- אין לכך הוכחה מדעית... אבל מאידך, ההיבט הנפשי, בכל הקשור לשיער, בהחלט משפיע על אנשים, בגלל היחס של החברה לנושא של ההתקרחות. אבל זה תלוי, קודם כל, במבנה הנפשי של האדם" (ברק, 2008).

ביבליוגרפיה

מאמרים

- אבנר, אב. 1985. "אימפולן הפועל להפסקת נשירת שיער". טבע ובריאות. 30(6): 15
- אינגבר, אריה (רופא). 1992. "טיפול מקומי במינוקסידיל אצל נשים עם נשירת שיער אנדרוגנטית". עדכון בדרמטולוגיה. 4: 32.
- אומנסקי, לאוניד (פסיכיאטר). א, דורוביץ. אבנר, סלע. 2000. "נשירת שיער כתוצאה ממתן טיפול תרופתי ב-SEROXAT". הרפואה. 138(7): 547-549.
- בן-אורי, יצחק. 1997. "נשירת שיער (מניעה וטיפול טבעי)". טבע און ובריאות. 89: 5-6.
- בן-פורת, שחר. 2008. "מעלה קרחות". חיים אחרים 146: 64-68.
- בקר, אסף. 1992. "שיווק פסיכולוגי-חרם על הקרחים". אותות. 147: 12-13.
- ברנר, שרה. 1992. "מינוקסידיל-בשורה למתקרחים" סטטוס:הירחון לחשיבה ניהולית, 12: 58.
- ברק, טל. 2008. "על קצה השערה". אדם, 12: 4-7.
- גבעון, שמואל(רופא). 1992. "מהנדסים את הקרחת". איתנים, נובמבר: 12.
- גולן, ניל. 2000. "עוד סיבה "להגדיל" את המצח". בריאות על בורה. 82: 38-39.

- גינצבורג, אלכס. 2009. "שיפור מראה הקרקפת המתקרחת מתוספי שיער ועד השתלה". כתב העת הישראלי לכירורגיה דרמטולוגית ודרמטולוגיה. 5: 37-41.
- גינצבורג, אלכס. 2008. "השיער נושר? לא נורא, אפשר לתקן". מדיקל. 16: 72-75.
- גינצבורג, אלכס. 2007. "נשירת שיער והתקרחות". מדיסין-רפואת עור. 1: 28-31.
- גינצבורג, אלכס. 2007. "נשירת שיער והתקרחות (רפואה אסתטית)". מדיקל. 15: 76-79.
- גינצבורג, אלכס. 2010. "התקרחות וטכניקות כירורגיה לא שכיחות". מדיסין-עור. 4: 42-43.
- גינצבורג, אלכס. 2008. "השתלת שיער בקרחת צלקתית". כתב העת הישראלי לכירורגיה דרמטולוגית ודרמטולוגיה. 3: 3-7.
- גלהר, עמוס. 1993. "קרחת ומעגל הצמיחה של זקיק השיער. עדכון בדרמטולוגיה. 9: 13-15.
- דורביץ, א. פאולה, רושקה, יגאל, גינת. 1994. "התקרחות הקשורה במתן ליתיום קרבונאט". הרפואה. 127(5-6): 165-166.
- דורנס, טומס. 1989. "שערה בכוס מים". הירחון לאשה ולמשפחה. דצמבר: 56-57.
- דונחין, יואל. 1987. "עלה קרח". לדעת:מדע לנוער המתבגר. כ"א(5): 24.
- האזור, יפה. 1999. "טיפול 10,000". הורים וילדים. 132: 73-74.
- ולצמן, מירי. 2002. "להזין את העור". איתנים. אפריל: 8-9.
- חבקין, שירי. 2004. "לעצור את הנשירה". חיים אחרים. 92: 72-73.
- כהנא, מיכאל (רופא). 1989. "כשהשיער נושר". הורים וילדים. 15: 22.
- מרגלית, אלון. 2001. "הקרחת הגברית והקשר למחלת לב". כתב העת הישראלי לרפואת המשפחה. 88: 19.
- מרגלית, אלון. 2003. "הקרחת הגברית והקשר להתקף לב". עדכון ברפואה פנימית (1993). 48: 15.
- נרדי, עינה. 2000. "שערו בנפשכם". להיות משפחה. 34: 102-103.
- סלטון-בן-צבי. 2004. "תרופה כימותרפית חדשה לסרטן שד גורתי מפחיתה ב%80 את נשירת השיער". מגזין הגמלאים בישראל. 34: 43.
- פלג, אברהם. 1995. "אור על מחלות עור". איתנים. פברואר: 9-12.
- פרומקין, עזריאל. 2000. "קרחת ומחלת לב כלילית". עדכון בדרמטולוגיה. 28: 10.
- קשת, יוכי. 1999. "נשירת שער". אלטרנטבע. 5: 24-25.
- שכטר, שירה. 2005. "על חוט השערה". חיים אחרים. 104: 66-69.
- שפירא, ניבה. 1990. "נשירת שיער (...משהו מטרד אות...)". הורים וילדים. 31: 11.
- שפירא, נירית. 2003. "החיים לאחר לידה". הורים וילדים. 188: 86-88.
- שרעבי, יקותיאל. 1989. "נשירה". טבע-און. 42: 15.
- תגר, דוד. 1991. "שיעור מבחנה-פתרון לקרחים? (חדשות מהעולם הגדול)". איתנים. מרץ: 15.
- תגר, דוד. 1993. "האם גברים קרחים סובלים מיותר התקפי לב?". איתנים. מאי: 17-18.
- תמיר, לימור. 2011. "שורש העניין". חיים אחרים. 183: 68-69.

כתבי עת

- אבידר, תמר. 1999. "קרחתם בראש דאגתם". מעריב נשים. 15: 19991018.
- אבן, דן. 2011. "התקרחות בגיל 20 מגדילה את הסיכון לסרטן הערמונית". הארץ. 20110217: 9.
- אילון, אריאלה. 2005. "שורש הבעיה". ידיעות אחרונות רק בריאות. 4: 20050724.
- אילון, אריאלה. 2011. "קרחתם מכאן ומכאן". ידיעות אחרונות זמנים בריאים. 8: 20110717.
- איל-להב, תמר. 2004. "צנח לו תלתל". מעריב סגנון. 14: 20040225.
- אילני, עפרי. 2009. "עכשיו זה מדעי:סירוק מוגבר מזרז את ההתקרחות". הארץ. 20090810: 9.
- בחור, דיאנה. 2001. "הקרחת זה אני". מעריב סופשבוע. 64-68: 20011228.
- בינרט, יוני. 2010. "זה בראש שלך". מעריב סגנון, 24-27: 20100429.
- בן, טל. 2005. "כחוט השערה". ידיעות אחרונות 7 ימים, 54: 20050304.
- ג'ונס, דינאל. 2012. "מעלה הקרחות". הארץ גלריה, 6-7: 20120502.
- גילרמן, דנה. 2003. "דו קיום עם קרחת". הארץ. 20030917: ד3.
- גל, מוטי. 2004. "מאותגרים פלומתיים". ידיעות אחרונות רק בריאות. 4: 20041212.
- חימוביץ, מרדכי. 1998. "סודות מאחורי הקרחת של רונאלדו". מעריב היום. 4: 19980712.
- חכם, אופיר. 1999. "רוח שערה". מעריב היום. 4: 19991017.
- חן, יעל. 1998. "אצל גברים זה חלק מהחיים". מעריב נשים. 8-9: 19980126.
- חן, שושנה. 1997. "משהו אישי נגד קרחת". ידיעות אחרונות מגזין ממון. 8-9: 19970923.
- חרוסנסקי, יוסי. 1999. "להחליק על קרחת". מעריב עסקים. 10: 19990205.
- יודלביץ, ר. 2007. "עוצרים את הנשירה". יתד נאמן. 10: 20071125.
- כץ, עדי. 2003. "עונת הנשירה". מעריב סופשבוע. 70-74: 20030214.
- לוי, מיכל. 2010. "מלחמת המפרץ". ידיעות אחרונות 24 שעות. 10: 20100119.
- למפל, גילי. 2002. "לאבד את השיער היה בשבילי סוף העולם". מעריב נשים. 8-9: 20020520.
- משאט-פריז, ליאת. 2000. "קרחת זה סקסי?". ידיעות אחרונות 24 שעות. 16: 20001211.
- משיח, יגאל. 1997. "הקרב על הפדחת". מוסף הארץ. 38: 19970926.
- סויסה, ערן. 2007. "קרחת בשביל מליון וחצי שקל". מעריב. 20: 20071221.
- ספיר-זיץ, כרמית. 2008. "קרחת". מעריב סופשבוע. 56-63: 20080801.
- פלג, יובל. 1996. "תגלית מקרית: תרופה לטיפול בכוויות מחדשת שיער מתקרחתם". ידיעות אחרונות. 19: 19960813.
- פלג, יובל. 1995. "על חוט השערה". ידיעות אחרונות 24 שעות. 12-13: 19950823.
- פלג, יובל. 1995. "קרחת נוצצת הופכת לבלורית מפוארת". ידיעות אחרונות. 9: 19950821.
- פרנקו, ג'ני. 1996. "זה קורה גם לנסיכות". מעריב נשים. 4: 19961111.
- צחור, אודי. 2011. "שערה מדעית: נמצא פתרון להתקרחות". הארץ. 16: 20110106.
- צין, רחית. 2006. "שלכת". מעריב סגנון. 34-37: 20060719.
- קיפניס, ניר. 2007. "כן, זה מה שיפחיד אותנו: לטענת חוקרים כי עישון גורם להתקרחות עונה כאן מעשן קבוע כנגד רדיפת המעשנים והפחדתם". ידיעות אחרונות. 18: 20071127.
- קנר, ליאור. 2005. "הקרחת ומעלותיה בגבולות ההלכה". הצופה. 8: 20050703.
- רוזנבלום, שרית. 1997. "גלולה לעידוד הצמיחה". ידיעות אחרונות 24 שעות. 20: 19971224.
- רט, ריקי. 2008. "מלחמת המפרץ". מקור ראשון דיוקן. 28-32: 20080404.
- שביט, עמוס. 2010. "נפל על 40". ידיעות אחרונות 24 שעות. 4: 20100426.
- שקד, ישראלה. 1995. "ראש בשלכת". מעריב נשים. 4-5: 19950220.

אתרי אינטרנט

- אתר nrg, עיתון אלקטרוני, "מעלה קרחות", פורסם ב- 23.07.2006.
- אתר ynet, עיתון אלקטרוני, "לחפוף עם תה ירוק: שבעה טיפים לשיער בריא". "נלחמים בקרחות. כל הטיפולים שינצחו את הגנטיקה". FDA: פרופסיה פוגמת בפוריות גם אחרי שהפסקת". "בדרך לתחפה? חוקרים גילו מה גורם לקרחות". "אם לאביך יש שיער, לא תהיה קירח? 11 מיתוסים". נשלף ב-3.6.2012.
- ויקיפדיה. "קרחות". נשלף ב-3.6.2012.
- להתראות קרחות. יש טיפול לבעיות התקרחות "הכל על נשירת שיער והתקרחות". נשלף ב-3.6.2012.
- קרחות. "נשירת שיער-כל העובדות". "טיפולים בנשירת שיער". "התייעצות ON-LINE". "סיפורים אישיים – עדויות בידאו". "רופאים עונים בידאו". "מה דרגת ההתקרחות שלך". נשלף ב-3.6.2012.
- רעמה. "נשירת שיער והתקרחות". נשלף ב-3.6.2012.
- שלקוביץ, צחי (רופא). 2010. "קרחות: לעצור את הנשירה". נשלף ב-3.6.2012.
- Myhair. "נשירת שיער". נשלף ב-3.6.2012.

מילות מפתח

שיער | אלופציה | נשירה

[לדף המאמר באתר <<](#)