



אמי"ת טכנולוגי דתי אשקלון  
חינוך שרואה רחוק  
זוכה פרס חינוך ארצי 2015

# מחזוריות צמיחת השיער

אמי"ת אשקלון  
מגמת עיצוב שיער



עריכה: מיטל לזגסי רכזת מגמת עיצוב

# מחזוריות צמיחת השיער

השיער אינו צומח ברציפות.

לכל שיער מחזור חיים של צמיחה ונשירה משלה.

מחזור החיים של השיער מתחלק לשלוש תקופות:



1. צמיחה (אַנָגֶן – ANAGEN)

2. האטה או ניוון (קָטָגֶן – CATAGEN)

3. מנוחה (טָלוגֶן – TALOGEN)

# צמיחה (אָנֶגֶן – ANAGEN)



בתקופה זו מתחלקים תאי המטריקס  
ובונים את השערה בקצב אחיד ובהתמדה.

קצב הגדילה הוא בדרך כלל קבוע ואישי.

בממוצע גדלות השערות בסנטימטר  
אחד לחודש.

אורך השערה תלוי בעיקר בקצב  
הגדילה ובתקופת הגדילה, שנעה בין 18 חודשים לשלוש  
שנים.

# גורמים המשפיעים על קצב הגדילה:

- תורשה.
- מין – אצל הנקבה הקצב מהיר יותר.
- גיל – קצב הגדילה בין הגילים 15 עד 30 הוא המהיר ביותר. אחרי גיל 50 הוא יורד באופן חד.
- טמפרטורה – קצב הגדילה מהיר יותר באקלים חם בטמפרטורות גבוהות (השפעה מזערית).

# האטה או ניוון (קטג'ן – CATAGEN)

תקופה זו נמשכת כשבועיים עד חודש ובמהלכה מואט קצב הגדילה עד כדי הפסקת הצמיחה ותחילת תהליך התנוונות השורש.

זהו למעשה שלב מעבר לתקופה הבאה.



# מנוחה (טְלוֹגֵן TALOGEN)

הפסקת הגדילה.

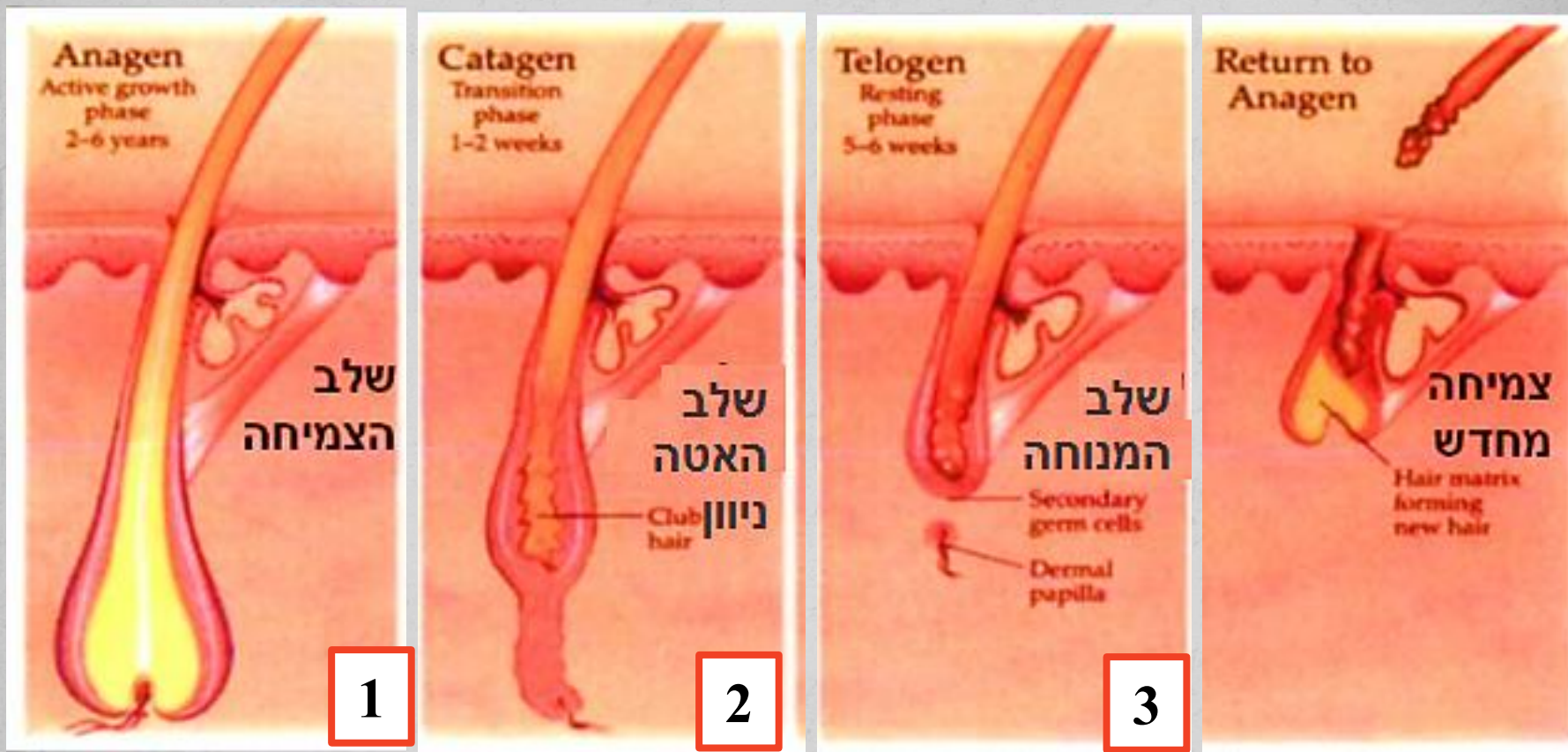
התכווצות והתנוונות השורש ועליית השערה כלפי חוץ.



תקופה זו נמשכת אצל בני אדם  
בין 3 ל – 6 חודשים.

השערה הישנה נושרת סמוך לבנייתה  
של השערה החדשה.

# מחזור חיים של שיערה



שלב האנגן

שלב הקטגן

שלב הטלוגן

צמיחה מחדש  
שלב האנגן



שלב הצמיחה

שלב האטה וניוון

שלב המנוחה

שלב הצמיחה מחדש



# מחזור חיים של שיערה



שלב הנשירה  
והצמיחה  
מחדש

שלב  
המנוחה

שלב  
הצמיחה

# לסיכום:



שלב הצמיחה  
(Anagen)

שלב מעבר  
(Katagen)

שלב המנוחה  
(Telogen)



הזיקק שהיה במנוחה מתחיל שוב לצמוח  
והשערה הישנה נושרת

## לסיכום:

לכל שיעור מחזור צמיחה ונשירה משלה.  
מתוך 120 אלף השערות בממוצע, שעל ראשו של  
האדם, נושרות בכל יום בין 60 ל 100 שערות  
ובמקומן מופיעות שערות חדשות כמספר הזה.