

شوره سر؛ راه‌های پیشگیری و درمان



شوره سر یا سبوره، عارضه‌ای است که در آن پوسته‌های سفید یا خاکستری کوچک در یک قسمت یا تمام سر دیده می‌شود و به حدی در افراد شایع است که برخی متخصصان آن را امری طبیعی می‌دانند.

شوره سر یا سبوره، عارضه‌ای است که در آن پوسته‌های سفید یا خاکستری کوچک در یک قسمت یا تمام سر دیده می‌شود و به حدی در افراد شایع است که برخی متخصصان آن را امری طبیعی می‌دانند. شوره سر به طور کلی در مردان نسبت به زنان شایع‌تر است و بروز آن هنگام بلوغ بیشتر دیده می‌شود.

دکتر زهره افتخار جواهری، متخصص پوست و مو در گفتگو با جام‌جم در این باره می‌گوید: در این عارضه موقع شانه کردن موهای سر، دانه‌های ریز سفید رنگی روی شانه شخص می‌ریزد و چنانچه به کف سر و موها نگاه کنیم، این ذرات سفید قابل مشاهده است. به گفته وی نقاط دیگری از بدن غیر از سر با شیوع کمتری می‌توانند مبتلا به شوره شوند اما به طور کلی، موهای تمیز، سالم و دارای تعادل اسیدی اگر خوب نگهداری شوند دچار مشکل شوره سر نمی‌شوند. وی می‌گوید: هرچند وجود چند تکه پوسته سفید رنگ لابه‌لای موها، امری طبیعی است اما هنگامی که میزان این پوسته‌ها زیاد شود، بایستی به عنوان یک بیماری با آن برخورد کنید.

انواع شوره سر

این متخصص پوست و مو می‌گوید: به‌طور معمول شوره سر به دو نوع شوره خشک و چرب تقسیم می‌شود؛ شوره خشک به صورت پوسته‌های سفید رنگ نرم به نظر رسیده و در آن کف سر دچار خارش زیادی می‌شود، اما شوره چرب به صورت پوسته‌های چسبنک و زرد رنگ به نظر می‌آید و در آن پوست سر بوی بدی می‌دهد و بیشتر در موهای نوجوانان و جوانانی که پوست کف سرشان چرب است، دیده می‌شود.

علت بیماری

دکتر جواهری می‌گوید: این عارضه معمولاً در هوای سرد به دلیل پایین بودن رطوبت محیط زندگی و کاهش نور خورشید، شدت می‌یابد و با توجه به این‌که علت‌های مسبب بیماری همیشه برقرار هستند، ممکن است تا پایان عمر ادامه پیدا کند. وی می‌افزاید: ثابت شده است این بیماری تا حدی وابسته به وجود قارچ است، اما از استرس و خستگی، برنامه غذایی ناسالم و کمبود برخی ریزمغذی‌ها همانند روی در بدن، اختلالات هورمونی، عفونت‌های ناشی از برخی بیماری‌ها، آسیب‌ها و زخم‌های وارد شده به پوست کف سر و استفاده زیاد یا نادرست از محصولات آرایشی می‌توان به عنوان دیگر علل عمده ایجاد شوره سر نام برد.

شامپو

وقتی اسم شوره سر به میان می‌آید، معمولاً این سوال مطرح می‌شود که با چه شامپویی می‌توان به جنگ آن رفت. دکتر جواهری در این باره می‌گوید: برای درمان موارد خفیف این عارضه، شامپوهای ضدشوره از جمله سلنیوم سولفاید و انواع شامپوهای پلی‌تار مفید هستند. در شوره شدید سر (با پوسته ریزی و دلمه) می‌توان از اسید سالیسیلیک نیز در کرم‌ها با تجویز پزشک استفاده کرد.

پیشگیری

این متخصص پوست و مو در باره راه‌های پیشگیری از شوره سر می‌گوید: فرد مبتلا به این عارضه باید سعی کند از برخورد با محیط‌های پراسترس و تنش‌زا دوری کند، تا آنجا که ممکن است باید از خاراندن پوست سر پرهیز شود، زیرا این کار باعث ایجاد عفونت می‌شود. البته برس‌زدن مرتب موها در درمان شوره سر اهمیت زیادی دارد، زیرا سبب می‌شود که جریان خون سریع‌تر شده و سلول‌ها تغذیه شوند.

به گفته این پزشک متخصص، برس و شانه بیمار بایستی نرم و حتی‌الامکان از جنس طبیعی باشد و سایر افراد خانواده به هیچ وجه نباید از آن استفاده کنند، فرد حتماً باید رژیم غذایی خود را اصلاح کند و از خوردن چربی‌های حیوانی، مصرف بیش از حد شیرینی‌ها، شکلات، آجیل، غذاهای سرخ شده و پر ادویه پرهیز کند. همچنین خوردن سبزی‌ها، میوه‌ها و غذاهایی که حاوی ویتامین‌های A، E، B و پروتئین هستند نیز توصیه می‌شود.

سعید کریمی

جام‌جم