

## مثل این که سرت می‌خارد

گاهی اوقات بدون آن که بخواهیم و در ظاهر بدون هیچ مقصودی دستمان را لابه‌لای موهای سر فرو می‌بریم و تند و محکم مشغول خاراندن پوست سر می‌شویم.

سبورئیک؛ شایع‌ترین علت خارش سر

مثل این که سرت می‌خارد

جام جم آنلاین: گاهی اوقات بدون آن که بخواهیم و در ظاهر بدون هیچ مقصودی دستمان را لابه‌لای موهای سر فرو می‌بریم و تند و محکم مشغول خاراندن پوست سر می‌شویم.

با این که خارش سر از نظر اغلب مردم کاری عادی به حساب می‌آید، اما باید توجه داشته باشید این حالت ممکن است علتی خاص داشته باشد؛ موردی مانند حساسیت به رنگ مو، استفاده از شامپوهای نامناسب یا بیماری‌های پوستی البته با تشخیص علت خارش سر و درمان مناسب، می‌توان مشکل را برطرف و شرایط بهتری ایجاد کرد.

دکتر امیرهوشنگ احسانی، متخصص پوست و مو در گفت‌وگو با «جام‌جم» ضمن اشاره به بیماری‌هایی که موجب خارش پوست سر می‌شود، توضیح می‌دهد: یکی از بیماری‌های شایعی که در ناحیه پوست سر بروز می‌کند و موجب خارش می‌شود، درماتیت سبورئیک یا آگزمای سبورئیک است.

وی با اشاره به عامل ایجادکننده بیماری یادآور می‌شود: عامل به وجود آورنده بیماری نوعی قارچ است که در شرایط معمول منجر به بروز بیماری نمی‌شود، اما در وضعیت خاص و در پوست سر برخی افراد به شکل بیماری‌زا در می‌آید.

به گفته این متخصص پوست و مو، بیماری‌زا شدن این قارچ باعث تکثیر پوسته و خارش سر می‌شود. در چنین شرایطی فرد احساس می‌کند سرش را خوب نشسته است، ولی با دوباره شستن و استفاده از شامپو هم ممکن است این حس برطرف نشود.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان این که این بیماری به‌طور کلی درمان نمی‌شود، می‌گوید: به کمک درمان‌های ضد قارچ و ضد التهاب تا حدی می‌توان بیماری را کنترل کرد، ولی ریشه‌کن کردن شدن ممکن نیست.

به گفته وی، بیماری ممکن است به‌طور دوره‌ای شدت و ضعف پیدا کند؛ به همین دلیل معمولاً در فصل زمستان شدیدتر است و در تابستان خفیف‌تر.

دکتر احسانی درباره سایر عللی که موجب خارش سر می‌شود، می‌گوید: بعضی از دیگر بیماری‌های پوستی نیز ممکن است باعث خارش پوست سر شود؛ به عنوان مثال بیماری پسوریازیس یا سایر آگزماهای پوستی علتی برای خارش پوست سر است.

وی می‌افزاید: بیماری‌های پوستی، واکنش‌های دارویی و بیماری‌های داخلی نیز می‌تواند باعث خارش پوست شود.

به گفته این متخصص پوست و مو، آگزمای سبورئیک شایع‌ترین علت خارش سر است که می‌تواند همراه با پوسته‌ریزی، التهاب و قرمزی نمایان شود. این بیماری میان آقایان و در سنین جوانی شیوع بیشتری دارد.

مراقب شپش سر باشید

گاهی به شوخی یا جدی خارش پوست سر را به شپش مربوط می‌دانند. اما آیا واقعا هر خارش مربوط به شپش سر است؟

دکتر احسانی در این باره خاطرنشان می‌کند: خارش سر میان بچه‌ها و بخصوص دختر بچه‌هایی که در سنین 7 تا 15 سالگی هستند، ممکن است یکی از نشانه‌های شپش سر باشد بنابراین وقتی کودکی در این سنین با خارش سر روبه‌رو می‌شود و بخصوص زمانی که سابقه خارش میان سایر دوستان و همبازی‌هایش نیز وجود دارد باید به این مورد دقت بیشتری داشت.

به گفته این پزشک متخصص، شپش سر یکی از علت‌های شایع خارش بویژه در قسمت‌های کنار و پشت سر است.

یکی از نگرانی‌های افرادی که خارش سر را تجربه می‌کنند، ترس از ریزش موهاست. شاید این سوال برای خیلی از ما پیش آمده باشد که خارش سر موجب ریزش مو می‌شود یا نه؟

دکتر احسانی با بیان این‌که این بیماری‌ها هیچ یک به تنهایی دلیلی برای ریزش مو نیست، می‌گوید: اگر التهاب پوست سر برای مدتی طولانی وجود داشته باشد، فرد با ریزش مو هم روبه‌رو خواهد شد، ولی این بیماری‌ها به تنهایی و به صورت اولیه موجب ریزش مو نمی‌شود.

شامپویی مناسب انتخاب کنید

وقتی برای خرید شامپو به فروشگاه یا داروخانه می‌روید، انواع مختلف شامپوهایی را خواهید دید که با رنگ‌ها و بسته‌بندی‌های مختلف در قفسه‌ها چیده شده است. علاوه بر ظاهر متفاوت شامپوها، قیمت و نحوه مصرف آنها نیز با هم تفاوت دارد. بنابراین انتخاب بهترین شامپو که مناسب پوست و موی سر باشد، کاری دشوار به نظر می‌رسد.

دکتر احسانی با اشاره به این نکته که گاهی استفاده نامناسب از بعضی شامپوها می‌تواند باعث ایجاد خارش سر شود، توضیح می‌دهد: برای حفظ سلامت پوست سر و مو، بهترین کار این است که شامپویی مناسب انتخاب و مصرف شود.

به عنوان مثال اگر موی سر فرد چرب است، باید از شامپویی مخصوص موهای چرب استفاده کند، چون عملکرد این شامپوها به گونه‌ای است که میزان چربی بیشتری را برمی‌دارد. بنابراین استفاده از شامپویی نامناسب ممکن است موجب خارش سر یا تشدید آن شود.

شاید شما هم تصور کنید چرب شدن موها علت خارش پوست سرتان است. اما در مقابل گروهی هم بر این باورند که موها و پوست خشک سرشان باعث احساس خارش می‌شود.

دکتر احسانی در این باره توضیح می‌دهد: خشکی و چربی بیش از حد، هر دو عاملی است که می‌تواند باعث خارش سر شود. اما نکته مهم این است که ایجاد این حالات بیشتر به ژنتیک افراد بستگی دارد؛ فعالیت غدد چربی در بدن برخی افراد خیلی زیاد است و این حالت سبب چرب شدن کف سر آنها می‌شود.

همچنین گاهی ممکن است تعداد و فعالیت این غدد کمتر باشد و در نتیجه پوست کف سر خشک شود که هر دو حالت دلیلی برای خارش سر است.

این عضو هیات علمی دانشگاه درباره رنگ کردن موها و خارش سر توضیح می‌دهد: واکنش‌های حساسیتی به رنگ مو یکی دیگر از علل خارش است. در واقع زمانی که رنگ موجب بروز حساسیت نشود، معمولاً خارش هم وجود ندارد. اما با ایجاد حساسیت مشکلاتی مانند خارش سر و ایجاد ضایعات التهابی نیز مشاهده می‌شود.

راه حل چیست؟

خارش سر مشکلی آزاردهنده است که نه تنها خود فرد را ناراحت می‌کند، بلکه در جمع نیز ظاهری ناخوشایند دارد. بنابراین باید برای حل این مشکل به فکر درمان قطعی خارش سر باشید.

دکتر احسانی با بیان این‌که برای درمان خارش سر ابتدا باید علت را تشخیص داد، می‌گوید: براساس علت اصلی خارش سر، درمان‌های متفاوتی در نظر گرفته می‌شود؛ بنابراین با شناسایی علت و عوارض، می‌توان درمان مناسب را شروع و پیگیری نمود.

به گفته وی، درمان خارش سر برای افراد مختلف متفاوت است ولی استفاده از شامپوهای ضدقارچ تا حدی می‌تواند موجب تسکین ناراحتی آنها شود.

نیلوفر اسعدی بیگی - گروه سلامت