

شوره سر دلشوره ندارد

شوره سر از آن دسته مشکلاتی است که نه تنها به سلامت مربوط می‌شود و ممکن است نشانه بیماری‌های مختلف پوستی باشد، بلکه از نظر ظاهری هم فکر فرد را به خودش مشغول می‌کند.



جام جم آنلاین: شوره سر از آن دسته مشکلاتی است که نه تنها به سلامت مربوط می‌شود و ممکن است نشانه بیماری‌های مختلف پوستی باشد، بلکه از نظر ظاهری هم فکر فرد را به خودش مشغول می‌کند. به همین دلیل هم دهها شیوه مختلف برای رهایی از شوره سر توصیه می‌شود؛ از شامپوها و صابون‌های مخصوص گرفته تا استفاده از روغن نارگیل و...

این ترس و نگرانی از شوره سر تا جایی پیش می‌رود که پوشیدن لباس‌هایی با رنگ تیره، برای خیلی از این افراد به آرزو تبدیل می‌شود. اما چاره کار چیست؟ اصلاً چرا شوره سر ایجاد می‌شود و برای کنترل آن باید چه کار کرد؟

دکتر سید مسعود داوودی، متخصص پوست و مو و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج) درباره علل ایجاد شوره سر به [#171جام‌جم](#) می‌گوید: شوره سر از سلول‌های مرده پوست تشکیل شده است که به صورت گروهی از سطح پوست سر کنده می‌شود. البته افزایش پوسته‌ریزی یا کنده شدن بیش از حد سلول‌های مرده از سطح پوست دلایل مختلفی دارد.

وی با بیان این‌که شایع‌ترین علت بروز چنین مشکلی، بیماری پوستی‌ای به نام درماتیت سبوره است، می‌گوید: درماتیت سبوره که به آن آگزماي شوره‌اي نیز می‌گویند، شایع‌ترین علت ایجاد شوره سر است. با این حال موارد دیگری هم با شیوع کمتر ممکن است سبب ایجاد شوره سر شود؛ به عنوان مثال بعضی از بیماری‌های التهابی پوست مانند بیماری صدف (پسوریازیس) نیز می‌تواند موجب پوسته‌ریزی و در نتیجه ایجاد شوره شود.

درماتیت سبوره، شایع‌ترین علت شوره سر

دکتر داوودی ضمن بیان این نکته که آنچه عموماً به نام شوره سر می‌شناسیم آگزماي شوره‌اي یا درماتیت سبورئیک است، توضیح می‌دهد: درماتیت سبورئیک که بیماری التهابی و خارش‌دار پوست است بیشتر در پوست سر بروز می‌کند و در موارد شدیدتر ممکن است در قسمت‌هایی از بدن و صورت هم مشاهده شود.

این پزشک متخصص درباره علل ایجاد این بیماری می‌گوید: علت اصلی بروز این بیماری هنوز مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد عوامل ژنتیکی در ایجاد آن نقش دارد و همچنین نوعی قارچ ذره‌بینی نیز در تشدید علائم بیماری موثر است.

به گفته وی، شوره سر خفیف‌ترین حالت درماتیت سبوره است که در آن به غیر از پوسته‌ریزی ناشی از افزایش تقسیم سلولی، هیچ علامت دیگری وجود ندارد. البته در موارد شدیدتر علاوه بر پوسته‌ریزی، ممکن است نشانه‌هایی مانند قرمزی و التهاب نیز مشاهده شود و بیمار هم از خارش و سوزش سرش شکایت داشته باشد.

این متخصص بیماری‌های پوست و مو می‌افزاید: ضایعاتی که در اثر این بیماری به وجود می‌آید، بیشتر در قسمت‌هایی از صورت که مو دارد مانند زیر ابروها، لبه مژه‌ها، ناحیه ریش و سبیل، اطراف و پشت لاله گوش مشاهده می‌شود. با این حال، بیماری ممکن است در قسمت‌های دیگری از بدن مانند جلوی سینه، ناحیه پشت و بین دو کتف، زیر بغل و کشاله‌ها نیز به شکل ضایعات قرمز و پوسته‌دهنده نمایان شود.

به گفته دکتر داوودی، استرس، مشغله‌های فکری، بی‌خوابی و وجود بیماری‌هایی که طی آن سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود نیز می‌تواند موجب تشدید بیماری شود.

وی درباره سن بروز شوره سر می‌گوید: شوره سر معمولاً در سنین پس از بلوغ بروز می‌کند؛ البته در چند ماه اول پس از تولد که هورمون‌های مادر در بدن نوزاد باعث ترشحات غدد چربی‌ساز می‌شود هم ممکن است شاهد ایجاد شوره سر باشیم. همچنین هر چه پوست چرب‌تر باشد احتمال بروز این مشکل هم بیشتر می‌شود.

چطور شوره را کنترل کنیم؟

وقتي صحبت از شوره سر مي‌شود، همه به ياد شامپوها و صابون‌هاي مخصوصي مي‌افتند که مي‌تواند در درمان اين مشکل موثر باشد. اما آیا واقعا با استفاده از شامپويي خاص مي‌توانيم اميدوار باشيم مشکل براي هميشه برطرف شود؟

دکتر داوودي با اشاره به اين که براي کنترل درماتيت سبوره بايد براساس شدت بيماري داروي مناسب تجويز شود، مي‌گويد: هنگامي که شوره سر به تنهائي و بدون علامت ديگري بروز مي‌کند، نوع خفيف درماتيت سبوره است که در بيشتر موارد با استفاده از شامپوهاي ضد شوره‌اي که خاصيت ضد قارچ يا ضد پوسته‌ريزي دارد، کنترل مي‌شود. با اين حال، اگر مشکل با استفاده از شامپو کنترل نشود، بايد از داروهاي موضعي ضدالتهاب و ضدپوسته‌ريزي کمک گرفت.

به گفته وي، در صورتي که شوره سر با استفاده از شامپو و داروهاي موضعي هم برطرف نشود، لازم است از داروهاي خوراكي استفاده کنيد.

دکتر داوودي ضمن بيان اين که روش خاصي براي برطرف شدن دائمي شوره سر وجود ندارد، خاطر نشان مي‌کند: زماني که با استفاده از روشي خاص موفق شديم شوره سر را کنترل کنيم، بهتر است براي پيشگيري از ايجاد يا شديدتر شدن شوره، گاهي از همان روش براي کنترل شوره سر کمک بگيريم. البته افراد معمولا از اين موضوع شکايت دارند و مي‌گويند زماني که براي مدتي خاص از يك شامپو استفاده مي‌کنند، موهايشان به آن عادت کرده و شامپو ديگر کارايي لازم را ندارد.

وي در اين زمينه توضيح مي‌دهد: در چنين شرايطي بهتر است بيمار به صورت چرخشي شامپوي ضد شوره‌اي را که استفاده مي‌کند، تغيير دهد تا نتيجه مطلوب را به دست آورد.

نيلوفر اسعدي بيگي - گروه سلامت