



با تغذیه مناسب و دوری از استرس، شوره سر کنترل می‌شود

این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: «شوره سر به طور معمول با استفاده از شامپوهای ضدشوره استاندارد، تغذیه مناسب و دوری از اضطراب و استرس قابل کنترل و بهبود است.» ...

این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: «شوره سر به طور معمول با استفاده از شامپوهای ضدشوره استاندارد، تغذیه مناسب و دوری از اضطراب و استرس قابل کنترل و بهبود است.»

دکتر حبیب انصاری در گفتگو با پایگاه خبری «صدف نیوز» اظهار داشت: «در حالت طبیعی، سلول‌های لایه پوست به تدریج و به تعداد کم می‌ریزد که توسط ترشحات سر جذب و با شستشوی ساده دفع می‌شود که در حالت عادی جلب توجه نمی‌کند.»

این متخصص پوست و مو تصریح کرد: «با افزایش و تشدید در ریتم و سرعت ریزش پوسته‌های طبقه شاخی مو، شوره سر ایجاد می‌شود و به طور معمول با خارش همراه است.»

وی با اشاره به اینکه، شوره سر به دو فرم خشک و چرب می‌باشد، افزود: «در شوره خشک پوسته‌ها به سرنچسبیده و به صورت پوسته‌های نازک و پودر خاکستری روی سر، شانه‌ها و اطراف گردن دیده می‌شود و ظاهر بسیار زشت و زننده‌ای را بوجود می‌آورند.»

این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، شوره چرب را همراه با خارش دانست و گفت: «در شوره چرب نیز پوسته‌ها بزرگتر و به هم چسبیده‌اند و با یک حالت متراکم و چرب در پوست سر وجود دارد.»

انصاری تصریح کرد: «استرس‌های روحی و اختلالات عاطفی، خستگی روزانه، اختلالات هورمونی، مشکلات گوارشی نظیر چاقی زیاد، یبوست و عدم هضم غذا، برخی داروها، کمبود ویتامین‌های A، D و عدم رعایت بهداشت و شستشوی سر با شامپوهای تحلیل برنده چربی پوست از عوامل مؤثر در ایجاد شوره سر به شمار می‌رود.»

وی با بیان اینکه، قارچ مخمر مالاسازیا نیز می‌تواند باعث ایجاد شوره شود ادامه داد: «این قارچ بر روی پوست سر اغلب افراد سالم و بالغ وجود دارد اما در بعضی اوقات رشد آن از کنترل خارج و از چربی‌های مترشحه توسط فولیکل‌های موی سر تغذیه می‌کند و موجب تحریک و تکثیر سلولی می‌شود.»

این متخصص پوست و مو گفت: «همچنین التهاب‌های پوستی نظیر اگزما و حساسیت‌های پوستی با اختلال در چرخه سلولی نیز می‌تواند ایجاد شوره کند. انصاری بیان داشت: «شوره سر اغلب در سنین بلوغ، جوانی و در فصل پاییز افزایش و در سنین میانسالی کاهش می‌یابد.»

این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران اظهار داشت: «شوره سر به طور معمول با استفاده از شامپوهای ضدشوره استاندارد، تغذیه مناسب و دوری از اضطراب و استرس کنترل و بهبود می‌یابد.»

وی افزود: «کثیرا برای پوست‌های خشک و سدر نیز برای پوست‌های چرب می‌تواند به عنوان یک شوینده غیر شیمیایی در کنترل شوره سر مؤثر باشد.»