

همه‌ی آنچه لازم است در مورد شوره‌ی سر بدانیم:

شوره‌ی سر، یک اختلال شایع بی‌خطر، بی‌ضرر و غیر واگیردار است. شوره به صورت پوسته‌های سفید، طوسی یا زردرنگ روی کف سر و یا موها دیده می‌شود. اگر موهای تیره‌ای داشته باشیم یا اینکه شوره‌ها روی شانه‌هایمان بریزند، راحت‌تر قابل مشاهده‌اند. وقتی شوره داریم، ممکن است در پوست سرمان احساس خشکی یا خارش نیز داشته باشیم.

علل شوره‌ی سر:

خوب است بدانیم شوره‌ی سر به علت بهداشت پایین ایجاد نمی‌شود، اما اگر موهای خود را مرتب نشوییم شوره‌ها روی پوست سر تجمع یافته و بیشتر دیده می‌شوند! استرس و هوای سرد نیز معمولاً موجب بدتر شدن شوره‌ی سر می‌شوند.

شوره به دلایل متعدد و مختلفی ایجاد می‌شود؛ مثلاً در سن بلوغ که میزان ترشح سبوم یا چربی در پوست سر بیشتر است، شوره نیز شیوع بیشتری دارد. در بسیاری از موارد، علت بروز شوره، تغییر در ساختار یا عملکرد سلول‌های پوست سر است که هم تکثیر سلول‌های آن دچار اختلال شده و هم به قارچ‌های فرصت طلب، اجازه‌ی رشد، تکثیر و تحریک پوست سر داده می‌شود.

آیا شوره‌ی سر نشانه‌ای از بیماری پوستی است؟

در اکثر موارد، علتی نگران‌کننده و جدی برای شوره‌ی سر وجود نداشته و به راحتی نیز درمان می‌شود. در اینجا به چند نمونه از علل ایجادکننده‌ی شوره‌ی سر، بر اساس علائمی که ایجاد می‌کنند، اشاره می‌کنیم:

- علائم: وجود لکه‌های قرمز پوسته دار و خارش دار روی پوست سر، صورت و سایر قسمت‌های بدن
- علت احتمالی: درماتیت سبورئیک

- علائم: لکه‌های قرمز یا طوسی‌رنگ روی پوست سر، گاهی همراه با ریزش موی تکه ای
- علت احتمالی: قارچ سر یا تینه‌آ کپیتیس

- علائم: خشکی، قرمزی، پوسته پوسته شدن و خارش بسیار شدید در قسمت های مختلف بدن
- علت احتمالی: اگزما

- علائم: پوست قرمز و تحریک شده که ممکن است با تاول و ترک های پوستی همراه باشد؛ به‌علاوه‌ی سابقه‌ی واکنش‌های حساسیتی به محصولات مثل رنگ مو، اسپری، ژل یا موس
- علت احتمالی: درماتیت تماسی

- علائم: لکه های قرمز پوسته‌دار و دردناک که با پوسته های نقره ای پوشیده شده اند.
- علت احتمالی: پسوریازیس

- علائم: دلمه‌ی زرد چرب روی پوست سر بچه، ابروها یا ناحیه‌ی زیر پوشک
- علت احتمالی: کلاه گهواره

درمان شوره‌ی سر:

چگونه می‌توانیم شوره‌ی سرمان را درمان کنیم؟ انواع مختلفی از شامپوها و محصولات ضد شوره در داروخانه‌ها وجود دارند که کمک می‌کنند در اکثر موارد بدون نیاز به مراجعه به پزشک و با پیدا کردن شامپوی ضد شوره‌ی مناسب سر خودمان، شوره را درمان کنیم. برای خلاص شدن از شر شوره، باید به دنبال محصولی باشیم که حداقل یکی از این ترکیبات را داشته باشد:

۱- پیریتیون زینک

۲- سلنیوم سولفاید

۳- کتوکونازول

۴- کل تار (همراه با سالیسیلیک اسید)

وقتی شامپوی مناسب را انتخاب کردیم، حتما از دکتر داروساز یا پزشکمان در مورد نحوه‌ی استفاده از آن بپرسیم. شامپوی انتخابی مان را باید حداقل به مدت یک ماه استفاده کنیم و بعد در مورد اثرگذاری آن تصمیم بگیریم. ممکن است برای پیدا کردن شامپوی مناسب سر خود مجبور باشیم چند نوع مختلف با ترکیبات متفاوت را امتحان کنیم تا به نتیجه‌ای مطلوب برسیم. نباید انتظار داشته باشیم شامپو یا ترکیباتی که برای یک نفر کارآمد و مفید است، برای بقیه نیز اثرگذار باشد.

اگر با این موارد روبرو شدیم، باید حتما توسط پزشک معاینه شویم:

۱- علی‌رغم مصرف یک ماهه‌ی شامپو ضد شوره، هنوز شوره یا علائم آن (مثل خارش یا خشکی پوست سر) را داریم.

۲- شوره‌ی ما بسیار شدید است و پوست سرمان به شدت خارش دارد.

۳- پوست سرمان قرمز یا متورم است.

۴- روی صورت یا سایر مناطق بدنمان، لکه‌های پوسته‌دار یا خارش دار داریم.

در این موارد پزشک باید بررسی کند علت اصلی ایجاد شوره‌ی سر در ما چیست و به درمان تخصصی آن بپردازد.

درمان‌های طبیعی و خانگی برای شوره‌ی سر:

اگر شما نیز از آن دسته افراد هستید که داروهای خانگی برای شوره‌ی سر را به داروهای شیمیایی ترجیح می‌دهید، پیشنهاد می‌کنیم این قسمت را مطالعه نمایید:

روغن چای سبز: برای کمک به درمان مشکلات پوستی از جمله آکنه و پسوریازیس استفاده می‌شود و گفته می‌شود که ممکن است خواص ضد باکتری و ضد قارچ نیز داشته باشد. پس منطقی به نظر می‌رسد که بتواند شوره را نیز کاهش دهد.

روغن نارگیل: این روغن با سه مکانیسم افزایش آبرسانی به پوست سر، ایجاد سد محافظ در مقابل آسیب‌های محیطی و همچنین کاهش التهاب، می‌تواند به کاهش شوره‌ی سر کمک کند.

آلئوئورا: می‌توانیم از این ماده‌ی طبیعی و با خاصیت مرطوب‌کنندگی بسیار بالا برای بهبود شرایطی مثل سوختگی‌های پوستی، پسوریازیس یا حتی تبخال، استفاده کنیم. مطالعات زیادی داشتن خواص ضدقارچ را به ژل آلئوئورا نسبت می‌دهند. از طرفی آلئوئورا با خاصیت کاهنده‌ی التهاب، به بهبود شوره‌ی سر کمک می‌کند.

سرکه‌ی سیب: با داشتن خاصیت اسیدی، می‌تواند جلوی رشد قارچ‌های مزاحم پوست سر را بگیرد و شوره را کاهش دهد. همچنین با کاهش خشکی پوست سر، خارش را نیز کم می‌کند. البته هنوز پشتوانه‌ی علمی کافی برای این ادعا وجود ندارد و بهتر است برای به حداقل رساندن عوارض استفاده از سرکه سیب، ابتدا آن را رقیق نموده و با روغن‌های طبیعی گفته شده در بالا، ترکیب نماییم.

آسپیرین یا همان سالیسیلیک اسید: همان‌طور که در بالاتر نیز گفته شد، سالیسیلیک اسید یکی از ترکیبات دارویی به کار رفته در برخی شامپوهای ضد شوره می‌باشد که به دلیل خاصیت ضدالتهابی، تحریک و خارش پوست سر را نیز کمتر می‌کند. می‌توانید دو قرص آسپیرین را خرد کرده و به شامپوی خود اضافه کنید تا شامپوی خانگی ضد شوره‌ی خودتان را بسازید.

امگا ۳: وجود امگا ۳ در فرایندهای ضدالتهابی و ضدتخریب سلولی، بسیار حیاتی است. گاهی اوقات کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ در بدن موجب خارش و پوسته‌ریزی در پوستمان می‌شود.

پروبیوتیک‌ها: با محافظت از سلول‌ها در مقابل آلرژی، با کاهش سطح چربی‌های مضر بدن و با کمک به کاهش وزن، سیستم ایمنی بدن ما را تقویت می‌کنند و به قارچ‌های مولد شوره‌ی سر، اجازه‌ی فعالیت و تکثیر نمی‌دهند. جوش شیرین: می‌تواند به عنوان یک لایه‌بردار عمل کرده و سلول‌های مرده را از سطح پوست سر بردارد. در نتیجه با کاهش پوسته‌ریزی و خارش همراه خواهد بود. البته به تحقیقات علمی بیشتری در این زمینه نیاز است.

از بعضی غذاها اجتناب کنید: غذاهایی مثل غذاهای فراوری شده، گوشت قرمز، سرخ‌کردنی‌ها، غذاها و نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای آلرژی‌زا مثل گوجه‌فرنگی و بادمجان در بعضی از افراد با تشدید خارش پوست سر و شوره همراه هستند که در این افراد توصیه می‌شود مصرف این غذاها محدود گردد.

از آن طرف مصرف غذاهایی که "پروتئین" زیادی دارند، مثل ماهی و مرغ؛ مصرف مواد غذایی گیاهی یا جانوری حاوی "آهن" مناسب، مثل مرغ و ماهی یا عدس، اسفناج یا سبزیجات دارای برگ سبز، مواد غذایی با "امگا ۳"

بالا مثل روغن ماهی، آووکادو و مغزهای خوراکی (آجیل)؛ و "زینک" که در غلات کامل به وفور وجود دارد، می‌تواند به سلامت موها و پوست سرمان کمک بزرگی نماید.

استرستان را مدیریت کنید: با آنکه استرس مستقیماً باعث بروز شوره‌ی سر نمی‌شود، اما علائم درماتیت سبورئیک را مثل خشکی و خارش، تشدید می‌کند. بسیاری از مردم وجود استرس را با مشکلات پوستی از جمله ریزش مو، اگزما و آکنه مرتبط دانسته‌اند. پیشنهادهای ما برای مدیریت و کاهش استرستان:

- ✓ به موسیقی آرامش‌بخش گوش دهید.
- ✓ با دوستان صحبت کنید.
- ✓ با خودتان صحبت کنید! از همان کلمات و جملاتی استفاده کنید که برای آرام کردن دوستان به کار می‌برید.
- ✓ خوراکی‌های سالم مثل میوه، سبزی و غذاهای دریایی را فراموش نکنید.
- ✓ بخندید! حتی ادای خندیدن را هم که در بیاورید، مغز شما گول می‌خورد و هورمون شادی ترشح میکند.
- ✓ چای بنوشید؛ زمانی که استرس دارید، سعی کنید به جای نوشیدن قهوه یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا، از چای که خاصیت آرامش‌بخش دارد استفاده نمایید.
- ✓ اگر استرس زیادی دارید، در دوره‌های ذهن‌آگاهی شرکت کنید و تمرینات آن را حتماً انجام دهید.
- ✓ ورزش کنید؛ حتی برای یک دقیقه و حتی به اندازه‌ی چند قدم راه رفتن یا انجام چند حرکت کششی.
- ✓ به کمیت و کیفیت خوابتان توجه کرده و آن را منظم و کافی کنید.
- ✓ با تمرکز بر پر و خالی شدن ریه‌هایتان از اکسیژن، عمیق و آرام نفس بکشید.

اگر با وجود تمام توضیحات بالا، هنوز هم نمی‌توانید علت شوره‌ی سرتان را تشخیص دهید، نگران نباشید. ابتدا توصیه‌های گفته شده را برای مدت ۳ تا ۴ هفته انجام داده و در صورت عدم بهبود، توسط پزشکتان معاینه شوید. یادتان باشد شوره‌ی سر هیچ خطری برایتان ندارد و اگر درمان‌های ساده و خانگی یا حتی داروهای بدون نسخه‌ی داروخانه‌ها به کمکتان نیامد، هنوز هم درمان‌های دارویی تخصصی‌تری برای شما وجود دارد که با تشخیص و تجویز پزشک متخصص بیماری‌های پوست و مو، مشکل شما را حل خواهند کرد.

گردآوری: دکتر زهرا عندلیب