۵ عامل موثر در افزایش شوره سر

9 تیر 1403

شوره باعث ایجاد مشکلاتی مانند خارشِ سر می‌شود و اکثر افراد با آن درگیر هستند؛ اما به نظر شما چه اشتباهاتی هست که این شوره‌ها را روی سر به وجود می‌آورد و چگونه باید با آن‌ها برخورد کرد؟

نشستن مو به اندازه کافی

پوست خشکِ سر باعث می‌شود که چربی روی آن تجمع پیدا کرده و شوره افزایش یابد، زیرا سر علاوه بر از دست دادن روغن طبیعی در معرض محصولات شیمیایی هم قرار می‌گیرد که ممکن است این محصولات؛ به خوبی از روی پوست سر شسته نشوند و شوره افزایش پیدا کند.

راهکار این است که به طور منظم موهای خود را بشویید و زیاده روی یا کم و کاستی نداشته باشید.

شستن مو با آب داغ

آب داغ باعث می‌شود که موهای تان آسیب ببیند و چربی آن از بین برود و در نتیجه پوست سر تلاش می‌کند که این چربیِ از دست رفته را جبران کند و همین باعث ضعف ریشه‌ها شده و یک پوست خشک و ملتهب با شوره را تجربه خواهید کرد؛ پس بهتر است از آب ولرم استفاده کنید.

اسکراب کردن خشن پوست سر

بعضی از افراد می‌خواهند که به زور شوره‌ها را از بین ببرند و در نتیجه پوست سر را خیلی خشن تمیز می‌کنند که انجام این کار باعث تحریک بیشتر و شوره در پوست سر خواهد شد؛ پس از خارش یا اسکراب خشن دست بردارید.

استفاده از حرارت و داغی زیاد

زمانی که پوست سر خیس است و عجله دارید، شاید مجبور شوید که یک سشوار سریع بکشید و از دمای بالا استفاده کنید که انجام این کار رطوبت طبیعی پوست سر را از بین می‌برد و شوره را بیشتر خواهد کرد. بهتر است هنگام سشوار کشیدن، درجه حرارت را روی کم‌ترین حالت قرار دهید.

#دکتر_ رویا _درویش _ پیشه

استفاده از محصولاتِ بهداشتی سنگین

بعضی از شامپو و نرم کننده‌ها حاوی سولفات، رایحه‌های صنعتی، پارابن و مواد ضد شوره هستند و خود؛ عاملی برای افزایش شوره روی سر خواهند بود. راه حل این است که از این مواد شیمیایی آسیب زننده استفاده نکنید و محصولی را به کار ببرید که حاوی مواد طبیعی باشد.