



تاریخ
۱۷
فروردین
۱۴۰۱
چهارشنبه

شوره سر با خشکی پوست سر چه تفاوتی دارد؟



است. گاهی اوقات لازم است که پزشک بخشی از پوست کف سر را با جراحی خارج کند تا یک متخصص آسیب‌شناسی (پاتولوژیست) برای تشخیص صحیح به پزشک کمک کند. متخصصان پوست بیشترین تجربه ممکن در تشخیص صحیح شوره و درمان بیماری‌های پوست سر را دارند.

راه درمان شوره چیست؟

یکی از شایع‌ترین بیماری‌های پوست کف سر که باعث به وجود آمدن شوره شدید می‌شود درمانیت سبورئیک است. علت این بیماری نامشخص است. برخی معتقدند عامل این بیماری رشد بیش از حد نوعی مخمر پوستی به نام پیتریوسپوریوم (Pityrosporum) یا مالاسزیا است. با این وجود، یکی از علت‌های آن می‌تواند اختلال در توازن میان میکروب‌های نرمال پوست سر باشد.

این بیماری را می‌توان به راحتی با داروهای موضعی و کم عارضه کنترل کرد. در صورت قطع درمان، این بیماری عود کرده و تشدید می‌شود. هیچ درمان قطعی و مشخصی برای ریشه‌کن کردن این بیماری وجود ندارد.

بهترین شامپو برای شوره شامپویی ست که حاوی پیریتیون زینک، قطران ذغال سنگ (کل تار)، اسید سالیسیلیک، سلنیوم سولفید یا کتوکونازول است. در کنار این شامپوها می‌توانید از لوسیون‌ها، محلول‌ها یا فوم‌های موضعی استفاده کنید تا قدرت متوسط، به‌صورت یک یا دو بار در روز استفاده کنید.

شواهد قابل توجه ولی نه‌چندان زیادی درباره تأثیر محصولات حاوی روغن درخت چای یا سرکه سیب، بر درمان شوره سر وجود دارد. مطالعه انجام‌شده در استرالیا نشان می‌دهد شامپویی که حاوی پنج درصد روغن درخت چای باشد، می‌تواند شوره موی سر افرادی را که دچار بیماری پوستی دیگری نیستند، کاهش دهد.

بیماری‌های پوستی مختلف روی پوست کف سر اثر می‌گذارند. اگر شامپوهای ضدشوره که در فروشگاه‌ها و داروخانه‌ها به صورت بدون نسخه به فروش می‌رسند مؤثر واقع نشوند، برای انجام معاینه بالینی به متخصص پوست مراجعه کنید.

پیش‌آگهی شوره موی سر

شوره علت‌های مختلفی دارد. شوره‌ای را که به علت نشتن منظم سر به وجود آمده است اغلب می‌توان با بیشتر شستن موها کنترل کرد. اگر علت شوره سر، درمانیت سبورئیک باشد، راه کنترل آن استفاده از شامپوهای مختلف و مصرف محصولات موضعی حاوی کورتیکواستروئید (کورتون) است. باید بدانید که این محصولات، شوره را درمان نکرده و تنها به کنترل آن کمک می‌کنند. با این وجود اگر درمان خود را ادامه ندهید، ممکن است بیماری‌ها شدیدتر شوند.
با دنبال کردن منظم درمان این می‌توانید شوره‌تان را کنترل کنید. مصرف بیش از حد محصولات دارویی، علاوه بر هدر رفتن پول، نتیجه مطلوبی در بلندمدت نیز نخواهد داشت. دیگر بیماری‌های پوست سر که منجر به شوره می‌شوند نیز، نیاز به درمان‌های اختصاصی‌تری دارند.

آیا می‌توان از این بیماری‌ها پیشگیری کرد؟

بهترین راه جلوگیری از ابتلا به شوره موی سر، استفاده منظم از شامپو ضد شوره است. اگر پوست خیلی خشکی دارید، برای محافظت از پوست‌تان روی مرطوب کننده، وازلین بزنید. برای شستشوی پوست کف سر‌تان، اختصاصاً از شامپوها و نرم کننده‌های حاوی مرطوب کننده استفاده کنید. این شامپوها معمولاً به علت اینکه حاوی ترکیبات آبرسان، مانند روغن‌ها هستند، مواد شوینده (دترجنت‌های) کمتری نسبت به صابون دارند.

روغن رزماری و تأثیر چشمگیر آن بر رشد موها

مخاوص ضد التهابی

•تقویت سیستم عصبی

•بهبود گردش خون

اسانس روغنی رزماری مانند اسانس روغنی نعناع فلفلی (که برای تقویت رشد مو استفاده می‌شود)، گردش خون را تقویت می‌کند. در نتیجه، این روغن با بهبود خون‌رسانی به فولیکول‌های مو و جلوگیری از تخریب آن‌ها، از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

از اسانس روغنی رزماری علاوه بر تحریک رشد مو، برای پیشگیری از سفید شدن زودرس مو و شوره هم استفاده می‌شود. این روغن به رفع خشکی و خارش سر هم کمک می‌کند.

آیا تحقیقات علمی هم اثر رزماری بر رشد مو را تأیید می‌کنند؟

همان‌طور که می‌دانید ریزش مو در افراد دلایل مختلفی دارد، از جمله عفونت، واکنش سیستم ایمنی، سن، تغییرات هورمونی و ریزش موی ارثی.

هیچ شواهدی وجود ندارد که نشان دهد رزماری می‌تواند ریزش موی ناشی از شیمی درمانی و یا مصرف برخی داروها و یا ریزش موی ناشی از کشیدن مداوم مو را از بین ببرد.

اما مطالعات نشان می‌دهد که این گیاه می‌تواند برخی از شایع‌ترین انواع ریزش مو را کاهش دهد؛ به عنوان مثال طاسی با الگوی مردانه. این نوع از ریزش مو هنگامی اتفاق می‌افتد که یکی از مشتقات تستوسترون به نام دی هیدرو تستوسترون (DHT) به فولیکول‌های مو حمله می‌کند.

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: بیماری های مو

صفحه
۶
شماره
۳۳۲۵
سال
بیست و هشتم

بی‌خطر بودن استفاده از رزماری در کنار داروهایی مانند ماینوکسیدیل یا سایر داروهای محرک رشد مو انجام نگرفته است. به همین دلیل هر شخصی که از ماینوکسیدیل یا سایر درمان‌های رویش مجدد مو استفاده می‌کند، باید قبل از استفاده از روغن رزماری در کنار این درمان‌ها با پزشک خود مشورت کند.

شيوه‌های استفاده از رزماری برای درمان ریزش مو

آسان‌ترین راه برای استفاده از روغن رزماری، استفاده از شامپویی است که حاوی غلظت بالایی از روغن رزماری باشد. در ادامه چند روش برای استفاده از اسانس روغنی رزماری به عنوان تقویت‌کننده و پرپشت‌کننده موها معرفی می‌کنیم. برای شروع، هریک از این روش‌ها را یک تا دو بار در هفته انجام دهید. در صورت تمایل یا اگر مشکلی با آن‌ها نداشتید، می‌توانید دفعات استفاده را بیشتر کنید.

۱) روغن رزماری را مستقیماً روی پوست سر‌تان ماساژ دهید

پس از حمام، ۵ قطره اسانس روغنی رزماری را روی پوست سر‌تان بریزید و به طور یکنواخت ماساژ دهید. در صورت تمایل، این روغن را با یک روغن حامل دیگر مثل روغن جوجوبا یا روغن نارگیل مخلوط کنید. برای این کار، به هر قاشق غذاخوری از روغن نارگیل، ۴ تا ۵ قطره روغن رزماری اضافه کنید و پوست سر خود را با آن به آرامی ماساژ دهید.

شستن سر‌تان بلافاصله پس از استفاده روغن اختیاری است، می‌توانید اجازه دهید روغن یک تا دو ساعت روی پوستتان بماند یا اگر قصد داشتید سر‌تان را سریع‌تر بشویید، بگذارید روغن حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه روی سر‌تان بماند.

۲) روغن را با شامپویتان مخلوط کنید

مقدار کمی از این روغن را می‌توانید به نرم‌کننده‌ها، لوسیون‌ها یا کره‌ها اضافه کنید. به ازای هر ۳۰ میلی‌لیتر از محصول، ۵ قطره روغن بریزید. سپس محصول را مطابق معمول استفاده کنید. همچنین می‌توانید وقتی پیش از مصرف مقداری از هر نوع محصول مو را کف دستتان ریخته‌اید، ۲ تا ۳ قطره روغن را مستقیماً به آن اضافه کنید.

۳) روغن رزماری را به شامپوی دست‌ساز خانگی‌تان اضافه کنید

در اینترنت دستورات زیادی برای ساختن شامپوی خانگی وجود دارد. شما می‌توانید برای استفاده از فواید خاص برخی از اسانس‌های روغنی برای سلامتی و زیبایی خودتان، آن‌ها را به شامپوهای خانگی اضافه کنید. البته توصیه ما در هر حال استفاده از شامپوهای فرموله شده توسط متخصصان پوست و مو و تولید شده توسط برندهای معتبر است.

چه نکاتی را باید قبل از استفاده روغن رزماری بدانیم؟

–مواظب باشید که روغن تماسی با چشم‌انتان نداشته باشد. در صورت تماس این روغن با چشم‌ها، سریع آن‌ها را با مقدار زیادی آب بشویید.

–مراقب باشید که مقدار بیش از حد از این روغن را استفاده نکنید؛ زیرا اسانس روغنی رزماری می‌تواند باعث تحریک پوستی شود. البته نگران نباشید. هرچند این روغن ممکن است باعث ایجاد ناراحتی شود، اما خطری برایتان ندارد. شما می‌توانید برای اجتناب از تحریک پوستی، همان‌طور که گفته شد، روغن را قبل از استفاده با یک روغن حامل یا محصولات دیگر رقیق کنید.

–اطلاعات کافی درباره ایمن بودن استفاده از روغن رزماری هنگام بارداری یا شیردهی وجود ندارد. اگرچه استفاده از این روغن برای ریزش مو به صورت موضعی است، با این وجود باز هم احتیاط کنید، چرا که اثرات آن در این دوره هنوز ناشناخته است.

جقدر طول می‌کشد تا روغن رزماری رشد موها را تقویت کند؟

معمولاً اثرات روغن رزماری بر تقویت موها پس از یک ماه دیده می‌شود. استفاده منظم از این روغن، میزان رشد مو و حجم مو را تقویت می‌کند. یادتان باشد که از ترکیبات متعددی برای تقویت موهایتان استفاده نکنید. موی افراد مختلف، ویژگی‌های متفاوتی دارد. بنابراین برای رشد موهایتان از موادی استفاده کنید که مناسب موهایتان باشد و به آن‌ها حساسیت نداشته باشد.

۵ روش مؤثر برای درمان خانگی خارش سر

آسیاب شده بسیار ریز مخلول در آب است. این محلول یک لایه نازک و محافظ روی سطح پوست تشکیل می‌دهد که رطوبت آن را حفظ کرده و مانع خشکی پوست سر و پوسته پوسته شدن آن می‌شود.

جو دوسر کلونیدی به عنوان یک آنتی اکسیدان شناخته شده و همچنین خاصیت ضد التهابی دارد، که هردوی این موارد، به کاهش سوزش پوست کمک می‌کنند.

تهیه جو د سر کلونیدی در خانه

برای تهیه این محلول به ترتیب زیر عمل کنید:

۱.یک مشت جو دوسر را در یک پارچه چیت یا نخی ببیچانید.

۲.پارچه را زیر شیر آب ولرم نگه داشته و آبی که از پارچه بیرون می‌آید را در یک ظرف جمع آوری کنید.
۳.آب حاصل را به آرامی و به طور یکنواخت روی کل پوست سر‌تان بریزید.
۴– **سرکه سیب**
سرکه سیب حاوی مقادیر بالایی “ اسید استیک “ است که یک ماده طبیعی به شمار می‌آید. این سرکه به دلیل خاصیت ضد باکتری و ضد قارچ، هزاران سال است که به عنوان ضد عفونی‌کننده زخم استفاده می‌شود. همچنین ممکن است سرکه سیب برای درمان خانگی خارش سر (ناشی از پسوریازیس) نسبتاً مؤثر و مفید باشد. بنا به گفته “بنیاد ملی پسوریازیس” می‌توانید سرکه سیب و آب را به نسبت مساوی ترکیب کنید و روی پوست سر‌تان بریزید و بعد از چند دقیقه با بعد از خشک شدن، آن را با آب ولرم بشوئید.

اگر پوست سر ترک خورده یا تاول زده باشد، سرکه سیب موجب احساس سوزش می‌شود. افرادی که روی پوست سرشان زخم باز دارند، از این روش درمانی اجتناب کنند. سرکه سیب می‌تواند سوختگی شیمیایی ایجاد کند، بنابراین با احتیاط از آن استفاده کنید.

۵– روغن نعناع فلفلی

روغن ننعاع فلفلی حاوی غلظت بالایی “منتول”(یک ماده طبیعی) است. منتول روی پوست اثر خنک‌کننده دارد. این ماده ممکن است (به خصوص) برای تسکین خارش ناشی از آلرژی‌های پوستی، مفید و مؤثر باشد.مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۲ به بررسی تأثیرات مخلوطی از روغن ننعاع فلفلی و روغن کنجد برای خارش سر در زنان باردار پرداخت. نتایج این طور نشان داد که استفاده از این اسانس روغنی دو بار در روز و به مدت دو هفته، در مقایسه با دارونما (پلاسیبو)، خارش را کاهش می‌دهد.

تستوسترون هم در بدن زنان و هم در بدن مردان تولید می‌شود، اما میزان تولید این هورمون در بدن مردان بیشتر از زنان است، در نتیجه برای مردان ریزش مو در سن پایین‌تر و با شدت بیشتری اتفاق می‌افتد. روغن رزماری به درمان این نوع ریزش مو کمک می‌کند.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ روی موش‌ها در ارتباط با ریزش موی ناشی از تستوسترون نشان داد که رزماری می‌تواند باعث رشد مجدد موهای موش‌ها شود. اگرچه نتایج این مطالعه قطعی نیست، اما محققان این نظریه را مطرح می‌کنند که روغن رزماری می‌تواند مانع پیوند دی هیدرو تستوسترون با گیرنده‌های هورمونی شود و در نتیجه از حمله به فولیکول‌های مو جلوگیری کند.

مطالعه دیگری در سال ۲۰۱۵ روغن رزماری را با ماینوکسیدیل (یک داروی رایج برای رشد مجدد مو) مقایسه کرد. افراد مبتلا به ریزش موی مرتبط با دی هیدروتستوسترون به مدت ۶ ماه ماینوکسیدیل یا روغن رزماری دریافت کردند. پس از گذشت سه ماه، رشد موی هیچ کدام از دو گروه افزایش پیدا نکرد. اما پس از ۶ ماه، هر دو گروه افزایش قابل توجهی را در رشد موهایشان مشاهده کردند.

گروهی که تحت درمان با روغن رزماری بود، نسبت به گروه تحت درمان با ماینوکسیدیل رشد موی بیشتری داشتند، هرچند که از نظر آماری، تفاوتشان چندان قابل ملاحظه نبود. این نتیجه نشان می‌دهد که روغن رزماری می‌تواند باعث تقویت رشد مو در بلندمدت شود.

در همین مطالعه، خارش پوست سر در گروهی که ماینوکسیدیل دریافت می‌کردند، شایع‌تر بود، پس روغن رزماری برای افرادی با سابقه حساسیت یا ناراحتی پوستی می‌تواند انتخاب بهتری باشد. به علاوه، تحقیقات اندکی وجود دارد که نشان می‌دهد روغن رزماری می‌تواند انواع دیگر ریزش مو را هم درمان کند.

به عنوان مثال تحقیقی که در سال ۱۹۹۸ منتشر شده است، اثر رایحه



درمانی (آروماتراپی) با استفاده از روغن رزماری را در افراد مبتلا به طاسی منطقه‌ای (آلوپسی آره‌آتا) بررسی می‌کند. این بیماری یک اختلال خودایمنی است که می‌تواند باعث ریزش مو شود. ۴۴ درصد از شرکت‌کنندگان در این مطالعه با بیش از ۷ماه استفاده از رزماری بهبود یافتند اما افرادی که هیچ درمانی دریافت نکرده بودند، تنها ۱۵ درصد بهبود یافتند.

برخی از مطالعات، از جمله مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ منتشر شد، به این نتیجه رسیدند که روغن رزماری می‌تواند بعضی از قارچ‌ها و باکتری‌ها را از بین ببرد. بنابراین هنگامی که ریزش مو به دلیل عفونت یا بیماری پوست سر است، روغن رزماری می‌تواند کمک‌کننده باشد. با این وجود هیچ شواهدی وجود ندارد که روغن رزماری باید جایگزین روش‌های درمانی تأیید شده بشود.

همچنین، این احتمال هم وجود دارد که روغن رزماری بتواند اثربخشی درمان‌های رایج و متعارف را افزایش دهد، اما هیچ مطالعه‌ای اعتبار این نظریه را آزمایش نکرده است. از طرف دیگر، هیچ تحقیقی در مورد

عوامل زیادی می‌تواند باعث خارش سر شود. شوره، بیماری پسوریازیس (نوعی بیماری پوستی مزمن خود ایمنی)، اگزما و شپش سر عوامل شایع این نوع خارش هستند. صرف‌نظر از علت خارش پوست سر، روش‌های زیادی برای درمان خانگی خارش سر وجود دارد.

به گزارش خیرگزاری میزان، از آنجایی که خارش پوست سر، مشکلی رایج و اغلب آزار دهنده است؛ در این مقاله قصد داریم شما را با دلایل و عوامل ایجاد آن آشنا کنیم. با ما همراه باشید تا روش‌های درمان طبیعی یا خانگی و محصولات بدون نسخه برای تسکین یا برطرف شدن خارش پوست سر را بررسی کنیم. موادی که برای این نوع درمان‌ها استفاده می‌شود به راحتی در دسترس بوده و می‌توانید آنها را به راحتی تهیه و استفاده کنید.

۱– روغن زیتون گرم

استفاده از روغن زیتون گرم روی پوست سر می‌تواند به نرم و شل شدن پوسته‌های خارش‌دار سطح پوست و در نهایت رفع خارش سر کمک کند.

ابتدا شیشه روغن زیتون را با کمی مالش گرم کنید و سپس روی پوست سر‌تان ماساژ دهید. اجازه دهید روغن زیتون برای چند ساعت روی پوست سر‌تان بماند و سپس آن را با شامپوهای درمانی مثل شامپوی “کول تار یا قطران زغال سنگ” یا “سالیسیلیک اسید” بشویید.

۲– روغن نارگیل ارگانیک

روغن نارگیل ارگانیک به طور طبیعی از نارگیل رسیده استخراج می‌شود و حاوی لوریک اسید است که یک روغن اشباع با خاصیت آنتی باکتریال می‌باشد. لوریک اسید، باعث جذب مؤثر روغن نارگیل در پوست می‌شود. این کار روغن نارگیل را به یک درمان خانگی خارش سر تبدیل می‌کند.

روغن نارگیل احتمالاً برای خارش پوست سر ناشی از اگزما مفید است. همچنین ممکن است برای بر طرف کردن شپش سر نیز مؤثر باشد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ قدرت درمانی مخلوطی از روغن نارگیل با انیسون یا بادیان رومی را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.

محققین دریافته‌ند که این ترکیب برای ازبین بردن شپش و خارش پوست سر موفق‌تر و موثرتر از داروی اصلی درمان شپش سر یعنی “پرمترین” است.

۳– جو دوسر کلونیدی

برخی شامپوهای ضد شوره حاوی یک ماده مؤثره طبیعی به نام جو دوسر کلونیدی یا بلغور جو دو سر هستند. این ترکیب در واقع جو دوسر