



قشرة الرأس

ما هي قشرة الرأس؟

قشرة الرأس هي حالة شائعة في فروة الرأس تسبب تقشر الجلد وحكة في فروة الرأس.

My Health
Digest

ما هي علامات وأعراض قشرة الرأس؟

تشمل العلامات والأعراض الأكثر شيوعًا لقشرة الرأس ما يلي:

- قشور بيضاء من الجلد الميت في الشعر وعلى الكتفين
- مناطق حمراء أو متقشرة على فروة الرأس
- حكة في فروة الرأس

ما هو سبب قشرة الرأس؟

قشرة الرأس هي شكل خفيف من التهاب الجلد الدهني. السبب الدقيق لالتهاب الجلد الدهني غير معروف ، ولكن من المرجح أنه مزيج من عدة أشياء:

- زيادة إفراز دهون الجلد من الغدد الدهنية وبصيلات الشعر
 - نوع من الخميرة الموجودة على الجلد تسمى الملاسيزية
- يمكن أن يؤدي الإجهاد والبرد والطقس الشتوي الجاف وبعض منتجات الشعر إلى تفاقم قشرة الرأس.
- قشرة الرأس ليست معدية. لا يمكن لأحد أن ينقلها إليك ، ولا يمكنك نقلها إلى شخص آخر.

كيف يتم تشخيص قشرة الرأس؟

يمكن للطبيب تشخيص قشرة الرأس والتهاب الجلد الدهني بناءً على أعراضه (مثل حكة فروة الرأس وتقشر الجلد على الكتفين) والفحص البدني.



كيف يتم علاج قشرة الرأس؟

يمكن دائمًا السيطرة على الحكة والقشرة الناتجة عن قشرة الرأس. للقشرة الخفيفة ، جرب أولاً التنظيف اليومي بشامبو لطيف لتقليل تراكم الزيت وخلايا الجلد. إذا لم يساعدك ذلك ، جرب الشامبو العلاجي لقشرة

يُصنف شامبو قشرة الرأس وفقًا للأدوية التي يحتوي عليها:

- شامبو بيريثيون الزنك
- الشامبو الذي يحتوي على القطران
- الشامبو الذي يحتوي على حمض الساليسيليك
- الشامبو كبريتيد السيلينيوم
- شامبو كيتوكونازول



يمكنك اتخاذ خطوات لتقليل خطر الإصابة بقشرة الرأس أو السيطرة عليها:

- تعلم كيفية إدارة التوتر. يؤثر الإجهاد على صحتك العامة ، مما يجعلك عرضة لعدد من الحالات والأمراض. يمكن أن يساعد حتى في تحفيز قشرة الرأس أو تفاقم الأعراض الموجودة.
- اتباع نظام غذائي صحي. قد يساعد النظام الغذائي الذي يوفر ما يكفي من الزنك وفيتامينات ب وأنواع معينة من الدهون في الوقاية من قشرة الرأس.
- اغسل شعرك بالشامبو بشكل متكرر. إذا كانت فروة رأسك دهنية ، فقد يساعد غسل الشعر بالشامبو يوميًا على الوقاية من قشرة الرأس. دلكي فروة رأسك بلطف لتفكيك القشرة. شطف جيدا.
- الحد من منتجات تصفيف الشعر. يمكن أن تتراكم منتجات تصفيف الشعر على شعرك وفروة رأسك ، مما يجعلها أكثر دهنية.

