

# أسباب قشرة الرأس وعلاجها

## أسباب قشرة الرأس وعلاجها



### الفهرس

- 1 قشرة الرأس
- 2 أسباب قشرة الرأس
- 3 علاج قشرة الرأس
- 4 المراجع

## قشرة الرأس

قشرة الرأس عبارة عن خلايا جلد فروة الرأس الميتة، حيث تكون عبارة عن قشور بيضاء متطايرة، قد تظهر على الأكتاف نتيجة تساقطها من الرأس، كما قد تظهر البشرة متهيجة وجافةً تغطيها طبقةً من هذه القشور البيضاء أو الصفراء، وتظهر هذه المشكلة نتيجة ارتفاع درجة الحرارة مما يؤدي إلى زيادة جفاف الجلد وتقشره، لذلك فقشرة الرأس ليست مرضاً معدياً وإنما تظهر على الشخص لعدة أسباب، ويمكن علاجها بسهولة في أكثر الحالات ولا يتم اللجوء إلى الأطباء إلا في الحالات المتقدمة أو المستعصية على الرغم من أن قشرة الرأس ليست مؤذية في كثيرٍ من الحالات إلا أن مظهرها في الرأس أو على الملابس يسبب الإحراج للشخص، كما أنها في الحالات المتقدمة قد تكون عاملاً قوياً لتساقط الشعر.<sup>[1]</sup>

# أسباب قشرة الرأس

هناك عدة أسباب لظهور القشرة منها:<sup>[2]</sup>

- جفاف جلد فروة الرأس بشكل كبير، وخاصةً في فصل الشتاء فتتعرّض فروة الرأس إلى الهواء البارد في الخارج ثم تتعرّض للهواء الدافئ في المنزل مما يعرضها للجفاف بشكل سريع.
- استخدام بعض الأنواع من الشامبو غير المناسبة للبشرة مما يسبب الحساسية لجلد فروة الرأس.
- سوء التغذية وبالتالي يفقد الجلد للكثير من العناصر الغذائية التي يحتاج إليها في المحافظة على رطوبته.
- المرحلة العمرية حيث إن الشباب هم الأكثر تعرّضاً لقشرة الرأس نتيجة نشاط الهرمونات بشكل أكبر.
- إصابة جلد فروة الرأس بالأكزيما أو الصدفية.

## علاج قشرة الرأس

هناك مجموعة من الوصفات الطبيعية التي من شأنها المساعدة على التخلص من قشرة الرأس، وبشكل سريع، والتي نذكرها في النقاط التالية:<sup>[3]</sup>

- خلط نصف كوبٍ من خل التفاح مع نصف كوبٍ من الماء في علبة رذاذ، ثم رش القليل منها على الشعر وتديلِك فروة الرأس به ويتم ذلك قبل غسله بمدة ربع ساعةٍ على الأقل، ويمكن تكرار العملية مرتين في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر.
- دهن فروة الرأس بهلام نبتة الصبار فهو مفيد جداً في العلاج، ويتم وضعه على الشعر قبل النوم وتركه طول الليل، ثم غسله في الصباح.
- نقع ملعقتين من الحلبة في كوبٍ من الماء لليلةٍ كاملةٍ، ثم طحن الحبوب لتصبح كالعجينة، وتوضع هذه العجينة على فروة الرأس لمدة نصف ساعةٍ وبعدها يتم شطف الشعر، ويمكن تكرار الخطوة مرتين في الأسبوع لمدة أسبوعين متتاليين.
- تديلِك فروة الرأس بعصير نصف حبةٍ من الليمون وتركها لمدة عشر دقائق ثم شطفها، فالليمون يساعد على توازن المستويات الهيدروجينية ويمنع ظهور الزيوت الزائدة التي تسبب ظهور القشرة.
- استخدام الأنواع المخصّصة من الشامبو لعلاج القشرة والمداومة على الغسيل يومياً لمنع الخلايا الميتة من التراكم.

## المراجع

1. "how to get rid of dandruff fast and naturally", " ↑  
.www.azhealthyfamilies.org, Retrieved 7-7-2018. Edited
2. "How to Get Rid of Dandruff", www.wikihow.com, Retrieved 7-7-2018. " ↑  
.Edited
3. "How to Get Rid of Dandruff (Natural Methods)", www.wikihow.com," ↑  
.Retrieved 7-7-2018. Edited

مجلوبة من "http://baytdz.com/أسباب-قشرة-الرأس-وعلاجها/?id=902788"

**##الرأس, #قشرة, #وعلاجها, أسباب**

**#العناية بفروة الرأس**