

۵عامل موثر در افزایش شوره سر

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

به گزارش سایت خبری پرسون، شوره باعث ایجاد مشکلاتی مانند خارش سر می شود و اکثر افراد با آن درگیر هستند؛ اما به نظر شما چه اشتباهاتی هست که این شوره ها را روی سر به وجود می آورد و چگونه باید با آن ها برخورد کرد؟ این قسمت از بهداشت و سلامت را تا انتها مطالعه کنید تا با اشتباهاتی که باعث ایجاد شوره مو می شوند، آشنا شوید.

نشستن مو به اندازه کافی

پوست خشک سر باعث می شود 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 می گیرد 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 مو های خود را بشویید و زیاده روی یا کم و کاستی نداشته باشید.

شستن مو با آب داغ

آب داغ باعث می شود که موهای تان آسیب ببیند و چربی آن از بین برود و در نتیجه پوست سر تلاش می کند که این چربی را از دست رفته را جبران کند و همین باعث ضعف ریشه ها 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 می خواهند که به زور شوره ها را از بین ببرند و در نتیجه پوست سر را خیلی خشن تمیز می کنند 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 می برد و شوره را بیشتر خواهد کرد. بهتر است هنگام سشوار کشیدن، درجه حرارت را روی کم ترین حالت قرار دهید.

استفاده از محصولات بهداشتی سنگین

بعضی از شامپو و نرم کننده ها حاوی سولفات، رایحه های 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.