

هذه المشاكل الصحية التي قد تتعرض لها إذا نمت وشعرك مبلل



الأحد 25 فبراير 2018 12:02 م

نشر موقع "شاغ كزداروفيو" الروسي تقريرا، تحدث فيه عن عادة الاستحمام قبل النوم، التي تعدّ من العادات الجيدة، حيث تساعد الجسم على الاسترخاء، وحصول الفرد على نوم أفضل، ولكن من الضروري تجنب النوم والشعر مبلل؛ نظرا للمضار التي قد تنجم عن ذلك.

وقال الموقع، في تقريره، إن أغلب الأشخاص يعتقدون أن النوم في حين يكون الشعر مبللا عادة غير مؤذية، وليس لها أي تأثير سلبي على الجسم، في المقابل، قد يؤدي هذا الأمر، خاصة إذا تكرر بشكل يومي، إلى بعض المشاكل الصحية على مستوى الشعيرات الدموية والعضلات، وصولا إلى الجهاز المناعي.

وقدم الموقع العديد من التأثيرات الجانبية لهذه العادة، حيث من الضروري تجنب النوم بشعر رطب، ومن بين الآثار السلبية للنوم بشعر رطب الإصابة بالصداع، خاصة الصداع النصفي، وقد يتسبب النوم بشعر مبلل في ظهور صداع عادي أو حاد؛ نظرا لأن الرطوبة تؤدي إلى تغيير مفاجئ في درجة حرارة الجسم.

وأفاد الموقع بأن النوم بشعر رطب قد ينجم عنه تبعات أخطر، خاصة إذا عمد الشخص إلى وضع منشفة على رأسه، ففي الغالب، قد يساهم ذلك في بقاء الشعر رطبا لفترة أطول، الأمر الذي من شأنه أن يؤثر سلبا على الدورة الدموية على مستوى فروة الرأس، فضلا عن ذلك، تعزز هذه الممارسة مستوى التوتر، ما يؤدي إلى الإصابة بالصداع الذي قد يمنعنا من النوم أحيانا.

والجدير بالذكر أنه وفي حال كنت ترغبين في الحفاظ على شعر قوي وصحي، فعليك تجنب هذه العادة السيئة، خاصة أن رطوبة الشعر غالبا ما تتسبب في تقصف الشعر وإضعافه بصفة تدريجية.

وأورد الموقع أن هذه العادة تزيد من خطر الإصابة بالالتهابات على مستوى الجلد، وذلك لأن الرطوبة تمثل بيئة مثالية لتكاثر الكائنات الحية الدقيقة، وفي الليل، ونظرا لأنه من المستبعد أن يجف الشعر بشكل كامل، فضلا عن توفر البيئة المثالية، أي حرارة الوسادة ورطوبة الشعر، تتكاثر الفطريات والبكتيريا، ما يؤدي إلى الإصابة بالالتهابات الجلدية، نتيجة لذلك، قد يظهر تورم وحكة على مستوى الرأس حتى بعد تجفيف الشعر، وغالبا ما يستغرق الأمر بضعة أيام حتى تختفي هذه الأعراض.

وأشار الموقع إلى أن رطوبة الشعر تؤدي إلى تغيير درجة حرارة الجسم أثناء النوم، ما من شأنه أن يضعف جهاز المناعة ويسبب مشاكل، مثل الحساسية ونزلات البرد، وفي ظل بقاء الشعر رطبا لعدة ساعات، تضعف آليات الحماية، ويصبح الجسم أكثر عرضة للفيروسات المسببة للأمراض.

وأوضح الموقع أن بقاء الشعر رطبا لعدة ساعات أثناء النوم يؤدي إلى إفراز الشعر للزيوت، ما يجعله دهنيا، ويعود ذلك إلى اختلال الغدد الدهنية، الأمر الذي يترتب عنه اختلال درجة الحموضة في فروة الرأس نتيجة الرطوبة، وقد تلاحظ أن شعرك يبدو دهنيا وغير نظيف في اليوم التالي.

وذكر الموقع أن النوم بشعر مبلل قد يترتب عنه الإصابة بآلام على مستوى العضلات وعلى الرغم من أن هذا الأمر قد يكون نتيجة العديد من العوامل، إلا أن رطوبة الشعر قد تزيد من خطر الإصابة به، وفي الأثناء، يتسبب تغيير درجة حرارة الجسم، فضلا عن مشاكل الدورة الدموية نتيجة رطوبة الشعر، في تشنج العضلات.

وأورد الموقع أن القشرة قد تظهر على الشعر بعد غسله بيوم واحد؛ بسبب تركه مبللا قبل النوم، نتيجة إصابة فروة الرأس بالفطريات، وعلى العموم، توجد العديد من الأسباب الأخرى المسببة لظهور القشرة، إلا أن بقاء الشعر رطبا أثناء النوم من العادات السيئة التي تزيد من خطر تنامي القشرة.

وأكد الموقع أن كل المشاكل الصحية، المذكورة آنفا، تعدّ التبعات المباشرة لعادة النوم بشعر رطب بصفة يومية في المقابل، من الأفضل غسل الشعر خلال النهار، وتعرضه للهواء والشمس، ما من شأنه أن يساهم في تجفيفه بشكل أسرع، ويحول دون تكاثر الميكروبات وتجنب الفطريات والعدوى التي قد تصيب الشعر، من الأفضل شطف الشعر باستعمال منتجات خاصة ومناسبة حسب نوعية الشعر.