استخدم واقي الشمس لفروة الرأس لحماية رأسك من حروق الشمس!

بدأ موسم الشمس القوية! انت تعلم انه الوقت المناسب للذهاب الى البحر والاستمتاع يالشمس الجميلة. ولكن تعلم أيضاً ان الشمس يمكن ان تكون مضرّة. لذلك تقوم بفرك واق الشمس في جميع أنحاء جسدك ، مع الحرص على عدم تفويت شبر واحد منه. يمكنك حتى تطبيقه على قمم أقدامك وآذانك وأيديك – المناطق المنسية في كثير من الأحيان. ولكن لا بد من انك تنسى منطقة أساسية جداً : انت لا تستخدم أي عامل حماية من الشمس على فروة رأسك. ونحن لا نلومك. يمكن أن يجعل وضع واقي الشمس التقليدي على شعرك ان يبدو وكأنه مليئ بالدهون.

الأمر الذي لا تعرفه ان هناك عدّة أنواع من واق الشمس مخصصة لفروة رأسك. ومن المهم جداً استخدامها لأن فروة الرأس جلدة حساسة كما بشرة وجهك وغيره من الأماكن.

“كثير من الناس لا يستخدمون واقي الشمس على فروة الرأس ، وهذا ليس شيئًا جيدًا. تقول دبرا جليمان ، طبيبة الأمراض الجلدية في مانهاتن وأستاذة مساعدة في الأمراض الجلدية في كلية الطب في إيكهنا في جبل سيناء ، ” إن فروة الرأس منطقة مفصولة للغاية في الجسم وينتهي بها الأمر مصابة بحروق الشمس “.

لذلك من المهم جداً التعرف عل مخاطر عدم حماية هذه المنطقة.

مخاطر تخطي استخدام واق الشمس لفروة الرأس:

تقول الدكتورة ديبرا جيلمان: “بما أن فروة الرأس هي أعلى نقطة في جسمك ، فإنها تحترق بسهولة أكبر من المناطق الأخرى.” لا أحد يحب الحرق ، ولكن قد يكون القليل من الاحمرار و الحكة أقل ما يقلقك.

على الرغم من أن سرطان الجلد في فروة الرأس ليس شائعًا مثل سرطان الجلد في مناطق أخرى من الجسم ، إذا قمت بتطوير سرطان الجلد (فروة الرأس ، الأكثر فتكًا من سرطان الجلد) ، فإنه أمر خطير للغاية ومؤلم جداً .

“وجد الباحثون أن أحد أكثر أنواع سرطان الجلد المميتة والقاتلة

يحدث في فروة الرأس" ، يشرح الدكتور جيليمان. "فروة الرأس غنية بالأوعية الدموية ، وهناك نظريات أنه بسبب هذا ، يمكن أن ينتشر سرطان الجلد بسهولة إلى الدماغ". كما أن سرطان الجلد على فروة الرأس يميل إلى تشخيصه لاحقًا نظرًا لتغطيته بالشعر ، مما يجعل العلاج أكثر صعوبة.

حماية فروة رأسك

كلما استطعت ، قم بتنظيف شعرك مرة أخرى ، واذا كان لديك شعر طويل قم بربطه في كعكة أو ذيل حصان. تقول الدكتورة جيلمان: "سيساعد هذا على منع جزء من فروة رأسك من التعرض للشمس". يمكن لإعتمار قبعة ان يساعد أيضا.

إذا كنت تخطط لتصفيف شعرك بطريقة تبقي فروة رأسك مكشوفة ، فإن أفضل رهان هو كريم واقي من الشمس لفروة الرأس. (الذي يحمل مكافأة: سوف تحمي شعرك من أضرار أشعة الشمس أيضا).

هناك العديد من خيارات واقي الشمس لفروة الرأس التي لا تتضمن الكريمات. هناك واقي الشمس الذي يطبق بفرشاة وهو سهل الإستخدام ولا يلوّث الشعر أبداً. يمكنك ايضاً إختيار سبراي للشعر يرش رذاذا خفيف على الشعر فيجق سريعاً دون ان يبدو شعرك مبلل ، وذلك أمراً لا تريده خاصة اذا لم تكن تمضي يومك على البحر ولا تريد تبليل شعرك قبل او بعد الاستخدام. لديك أيضا خيار ثالث وهو المادة الموسية وهو لا يترك وراءه زيوت غير مرغوب فيها. فهو يلعب دوراً أخر وهو انه يعطي شعرك لمسة جميلة وهو مقاوم للماء لمدة تصل إلى 80 دقيقة.