

## دراسة حديثة تكشف عن "عواقب وخيمة" للنوم بشعر مبلل



يفضل الكثيرون الاستحمام في الليل، قبل الخلود إلى النوم، للتخلص من الأوساخ المتراكمة طوال اليوم على الجسد والشعر.

وقد يترك البعض خصلات الشعر لتجف من تلقاء نفسها والذهاب إلى السرير، لكن النوم بشعر مبلل يمكن أن يكون له بعض العواقب الوخيمة، من الالتهابات الفطرية إلى القشرة، ناهيك عن الشعر التالف.

ويقول عالم الشعر فيصل أحمد لموقع "مترو": "بسبب الظروف الرطبة والدافئة، فإن النوم بشعر مبلل يمكن أن يجذب الالتهابات الفطرية في فروة الرأس، مثل السعفة (عدوى فطرية يمكن أن تؤثر على الجلد أو الأظافر أو فروة الرأس، يتميز بطفح جلدي دائري أحمر اللون يسبب الحكة). وهذه يمكن أن تسبب ندبات وتساقط الشعر".

ويمكنك أيضا أن تصاب بقشرة الرأس، والتي رغم أنها ليست خطيرة، إلا أنها مزعجة للغاية.

ويوضح فيصل، وهو المؤسس المشارك لموقع [com.PowerYourCurls](http://com.PowerYourCurls): "النوم بشعر مبلل يمكن أن يجذب البكتيريا التي يمكن أن تسبب حكة وتقشر فروة الرأس".

مضيفا أن: "هناك ضررا آخر يلحق بالشعر جراء هذه العادة"، قائلا أنها: "يمكن أن تسبب تكسرا أو تقصفا، لأنه عندما يكون الشعر مبللا، تكون البصيلات ضعيفة أيضا. وبما أن الشعر عرضة للتشابك أثناء النوم، فمن المحتمل أن يكون هناك الكثير من تساقط الشعر والأطراف المتقصفة".

ولكن الأمر لا يقتصر على الشعرك فقط. فالنوم بشعر مبلل يمكن أن يفسد بشرتك أيضا. ويوضح طبيب الأمراض الجلدية الدكتور حمدان عبد الله حامد: "النوم بشعر مبلل يمكن أن يسبب البثور على بشرتك وحتى فروة رأسك".

ويحدث هذا بسبب تراكم البكتيريا على الوسادة من الشعرك المبلل.

وتابع قائلا: "يمكنك أيضا الحصول على نتوءات حب الشباب على فروة رأسك بسبب التهاب الجريبات أو بصيلات الشعر الملتهبة".

لذا، سيكون من الأفضل تجفيف الشعر قبل الخلود إلى النوم أو التوقف عن الاستحمام ليلا إذا كنت غير قادر على مقاومة الشعور بالنعاس ما يمنعك من تجفيف شعرك.