

المياه العسرة قد تكون سببًا خفيًا لقشرة الرأس المزعجة

2 ديسمبر، 2025



تعاني نسبة كبيرة من الأشخاص من قشرة الرأس، التي تظهر على شكل قشور بيضاء أو صفراء مصحوبة بالحكة وجفاف فروة الرأس، وتُعد من أكثر مشكلات فروة الرأس شيوعًا، إذ تتفاوت شدتها من شخص لآخر، وتؤثر على الراحة والثقة بالنفس.

ومؤخرًا، حذّر خبراء من أن ملايين الأشخاص معرضون لخطر الإصابة بالقشرة نتيجة استخدام المياه العسرة، التي تحتوي على نسبة عالية من المعادن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم.

ورغم أن هذه المعادن ليست ضارة بحد ذاتها، إلا أن تراكمها على فروة الرأس قد يسبب تهيجًا وتقشرًا، كما يظهر في الغلايات والمصارف على شكل ترسبات كلسية.

وأوضح الدكتور ألكسندر جوديك، استشاري الأمراض الجلدية في لندن، أن بعض المرضى الذين ينتقلون للعيش في مناطق ذات مياه عسرة يعانون للمرة الأولى من حكة وحرقان في فروة الرأس وجفاف شديد يؤدي

إلى تفاقم قشرة الرأس.

وأشار إلى أن فطريات تُعرف باسم *malassezia* تتغذى على زيوت فروة الرأس وتُعد سببًا رئيسيًا للقشرة، وأن المعادن في المياه العسرة تُسهم في تجفيف الفروة وتهيج بيئة مثالية لنمو هذه الفطريات.

ولتقليل آثار المياه العسرة، ينصح الدكتور جوديك بتركيب فلتير لرأس الدش، واستخدام شامبو مخصص لإزالة تراكم المعادن. كما شدد على عدم الإفراط في غسل الشعر، مؤكدًا أن غسله مرتين أسبوعيًا يكفي لتجنب الجفاف.

وختمًا، نبّه الباحثون إلى أن بعض حالات قشرة الرأس قد تكون مؤشرًا على الصدفية، وهي حالة جلدية مزمنة قد ترتبط أحيانًا بالتهاب المفاصل الصدفي، وتحتاج إلى متابعة طبية دقيقة.