



## كم مرة يجب غسل الشعر؟

يعتبر الاعتناء بالشعر من الأولويات التي تأخذ من وقتنا واهتمامنا ما لا يستهان به، فكم مرة يجب علينا غسله؟



© [thebird](#)

نغسل شعرنا عادة للتخلص من الدهون التي تتراكم عليه، أو بالأحرى للتخلص من الزهم الذي أفرزته الغدد، هذا الزهم هو المسؤول عن ترطيب الشعر وبشرة الوجه مع الحفاظ عليهما من الجفاف.

توجد الغدد الدهنية المفترزة لزهم الشعر بجوار جذور الشعر على مستوى طبقة في الجلد تسمى الأدمة، ينقل هذا الدهن عبر بصيلات/جريبات الشعر ليتوضع على فروة الرأس.



### [Wikimedia Commons](#)

تتحكم في كمية الزهم المنتجة عوامل هرمونية ووراثية وهذا يفسر ما تعرفه مرحلة البلوغ من ارتفاع في الزهم المتناسب اطرادا و تغير كمية الهرمونات، ما يجعل إفراز الزهم متفاوتا من شخص إلى آخر و من مرحلة إلى أخرى .

أما عن غسل الشعر فتقول أخصائية الأمراض الجلدية، ومديرة مركز بوسطن الطبي بعيادة الشعر **د.لين غولديبرغ** أن الإفراط فيه يضر بصحة الشعر ولا ينفعه. علاوة على ذلك، فغسل الشعر بوتيرة يومية غير صحي إذ هناك ثلاثة عوامل تحدد مقدار غسله حسب كل شخص و هي:

▪ نوع فروة الرأس:

إذا كانت فروة الرأس عادية، أي ليست دهنية و لا جافة، فالشعر يحتاج إلى أن يغسل مرة واحدة أو مرتين في الأسبوع وفق جامعة كولومبيا، أما إذا كان الشعر دهنيا ربما سيكون بحاجة أن يغسل أكثر من ذلك.

## ▪ نوع الشعر:

يؤثر نوع الشعر في كمية الزهم فمثلا الشعر الخشن أو المجعد يبطئ انتشار الزهم، لذلك إذا كان لديك شعر مثل هذا قد تحتاج فقط إلى “الشامبو” مرة واحدة في الأسبوع، و الشعر العادي مرتين في الأسبوع .

## ▪ تصفيف الشعر :

إذا صفف الشعر للتو فيستحسن غسله مرات أقل لأنه قد يتلف بفعل المستحضرات والمجفف.

المصدر : [businessinsider](https://www.businessinsider.com)