عادة شائعة وقت النوم تزيد من خطر تساقط الشعر يجب تجنبها

قد يتجاهل الكثيرون تجفيف شعرهم عقب الاستحمام والنوم بشعر مبلل ، بعد يوم طويل وشاق ، و هو ما قد يتسبب في مشكلة مؤرقة.

و وفقاً للخبير ماكس ستيفنز، من Checklist Sleep The، فقد يتسبب ذلك في تساقط الشعر وتلفه. قائلا: "تضعف السلامة الهيكلية لشعرك عندما يكون مبللا وتجعله أكثر عرضة للتكسر".

و أضاف: "الذهاب إلى الفراش بشعر مبلل يمكن أن يخلق شعرا مجعدا وهشا، لذا إذا لاحظت أن شعرك ليس بحالة جيدة كما كان عليه من قبل، فقد يكون الوقت قد حان للتخلص من الاستحمام الليلي".

وتابع: "عندما تتقلب باستكرار في أثناء نومك، يتعرض شعرك للضغط. ويمكن أن يتسبب هذا الضغط في تقصف الشعر وعندما يكون شعرك مبللا يكون من الأسهل إلحاق الضرر به أكثر مما لو كان جافا".

وأشار ستيفنز إلى أن الشعر الرطب والرطوبة يسببان أيضا نمو البكتيريا. ويمكن أن تكون البكتيريا

التي تنمو في الفراش وعلى الوسائد ضارة، ويمكن أن تسبب مشاكل للبشرة والشعر، مثل حب الشباب وقشرة الرأس.

وقد تسبب البكتيريا أيضا مشاكل في الجهاز التنفسي إذا تشكل العفن

كيفية منع هذه المشاكل

قال ستيفنز: "إحدى أسهل الطرق لتقليل المخاطر المرتبطة بالنوم بشعر مبلل هي تقليل عدد المرات التي تغسل فيها شعرك في الأسبوع. على الرغم من أن هذه النصيحة قد تبدو بسيطة، إلا أنها تساعد في تقليل الضرر الذي تلحقه بشعرك".

وأشار إلى أن ترك بعض الوقت بين غسل الشعر ووقت النوم سيساعد أيضا. بالإضافة إلى إمكانية اعتماد أغلفة وسائد حريرية والتي يمكن أن تحمي الشعر بشكل أفضل لأنها تسمح للشعر بالانزلاق عبرها عند الحركة أثناء الليل.

وأضاف ستيفنز: "الأقمشة الناعمة تسبب احتكاكا أقل عند التقلب أثناء النوم كما أنها تساعد أيضا في الاحتفاظ بالزيوت الطبيعية داخل الشعر ما ينتج عنه شعر أكثر صحة. وإذا كنت مضطرا للذهاب إلى الفراش بشعر مبلل، يجب أن تستثمر في وسائد مضادة للماء لأن هذا سيوقف الرطوبة من اختراق الوسائد الخاصة بك وسيوقف العفن الضار والبكتيريا من التراكم".