

Mengatasi Ketombe yang Mengganggu



Sumber Foto : Pexels

Kulit kepala gatal karena ketombe tentu sangat mengganggu ya, yuk kenali penyebabnya dan cara mengatasinya pada artikel berikut!

Ketombe merupakan kondisi dimana terlihat serpihan putih atau kuning pada kulit kepala, hal ini sering terjadi dan pada umumnya jika Anda memiliki warna rambut yang lebih gelap serpihan ini akan lebih mudah terlihat pada rambut atau bahu Anda.

Tentunya kondisi ini menyebabkan rasa tidak nyaman dan gatal pada kulit kepala penderitanya.

Banyak orang percaya bahwa ketombe disebabkan oleh kebersihan yang buruk, tetapi hal ini tidaklah benar. Meskipun jarang keramas dapat membuat ketombe lebih jelas, para peneliti masih mempelajari penyebabnya.

Penyebab Ketombe

Ketombe tidak disebabkan oleh kebersihan yang buruk, meskipun mungkin lebih jelas jika Anda tidak mencuci rambut secara teratur.

Stres dan cuaca dingin juga dapat memperburuk ketombe.

penyebab lain yang terjadi seperti:

- Sekresi dari kelenjar sebaceous atau kelenjar keringat
- Kolonisasi jamur di permukaan kulit Anda
- Jarang keramas

- Menyikat rambut secara berlebihan di kepala
- Infeksi jamur
- Terlalu banyak terkena sinar matahari
- Tekanan berlebihan pada kulit kepala seperti menggunakan topi ataupun hijab
- Paparan debu atau kotoran

Mengatasi ketombe

Cara paling efektif untuk mengobati dan mengontrol ketombe adalah dengan menggunakan sampo ketombe dan perawatan kulit kepala. Tips ini mungkin akan membantu:

- Ikuti petunjuk pada botol sampo ketombe. Ada banyak sampo ketombe yang beredar di pasaran, dan masing-masing mengandung bahan aktif yang berbeda untuk mengatasi ketombe
- Untuk mendapatkan hasil terbaik, selalu ikuti petunjuk pada botol. Misalnya, beberapa sampo ketombe mengharuskan Anda mengoleskan sampo ke rambut dan kulit kepala dan membiarkan sampo selama sekitar lima menit sebelum dibilas. Lainnya tidak boleh ditinggalkan di kulit kepala.
- Jika Anda orang Kaukasia atau Asia, keramas setiap hari dan gunakan sampo ketombe dua kali seminggu. Jika sampo antiketombe yang Anda gunakan tidak memberikan hasil yang Anda inginkan, cobalah mengganti sampo ketombe dengan bahan aktif yang berbeda.
- Jika Anda orang Afrika-Amerika, cukup keramas seminggu sekali menggunakan sampo ketombe
- Berhati-hatilah saat menggunakan sampo ketombe yang mengandung tar batubara. Shampo tar dapat menghitamkan rambut pirang, abu-abu atau putih, jadi jika Anda memiliki rambut berwarna terang. Shampo tar juga berpotensi membuat kulit kepala Anda lebih sensitif terhadap sinar matahari. Jika Anda menggunakan sampo ketombe jenis ini, penting untuk melindungi kulit kepala Anda dari sinar matahari dengan mengenakan topi saat berada di luar ruangan dan mencari tempat berteduh bila memungkinkan.

Mengatasi ketombe dengan bahan rumahan

Jika Anda ingin mencoba beberapa pengobatan alami sebelum beralih ke solusi obat, Anda dapat mempertimbangkan opsi berikut:

- **Bubuk soda kue.** Gosokkan dengan lembut ke kulit kepala Anda saat mandi dan bilas setelah beberapa menit
- **Cuka sari apel.** Campurkan 1/4 cangkir dengan 1/4 cangkir air. Oleskan ke rambut Anda selama 15 menit hingga 1 jam, lalu bilas. Lakukan ini dua kali seminggu
- **Minyak kelapa.** Gosokkan 3-5 sendok teh ke kulit kepala Anda dan biarkan selama 1 jam. Kemudian keramas dan cuci bersih
- **Jus lemon.** Gosokkan 2 sendok teh ke kulit kepala Anda dan bilas. Kemudian gosok satu sendok teh lagi yang dicampur dengan 1 gelas air. Lakukan ini setiap hari
- **Lidah buaya.** Gosokkan ke kulit kepala Anda sebelum Anda mencuci rambut
- **Minyak zaitun.** Gosokkan 10 tetes ke kulit kepala Anda. Tutupi kepala Anda dengan topi mandi dan biarkan semalaman. Sampo dan cuci rambut Anda di pagi hari

Referensi :

- American Academy of Dermatology. How to Treat Dandruff
- NHS (2019). Dandruff
- Helathline (2021). What Causes Dandruff and How To Remove It
- Columbia Skin Clinic (2022). 6 Causes of Dandruff and How to Treat Them