

# med

bezpłatny kwartalnik  
nr 1(3) marzec 2008

## magazyn pacjenta

# WŁOSY osłabione

**J**uż w starożytności ludzie przywiązywali ogromną wagę do włosów. Wszyscy mitologiczni bogowie i wielcy wojownicy mogli poszczycić się bujnymi fryzurami, natomiast niewolnikom, więźniom i zdrajcom, w celu poniżenia, golono głowy. Wśród kapłanów z kolei obcięcie włosów traktowane było jak ofiara. Biblijnemu Samsonowi włosy dawały nadludzką siłę, którą stracił, gdy mu je potajemnie ostrzyżono. Być może dlatego nawet w dzisiejszych czasach łysina kojarzona jest głównie ze starością i słabością, a bujne włosy postrzegane są jako symbol młodości, siły i energii.

W zamierzcztych czasach włosy chroniły głowę przed zimnem i promieniowaniem UV, dziś dodatkowo pełnią funkcję estetyczną. Długie, lśniące i puszyste są dla wielu Pań atrybutem ich kobiecości. Dzięki dobrze dobranej fryzurze można podkreślić atuty urody, skorygować kształt twarzy oraz ukryć niedoskonałości. Dla Panów włosy mają nie mniejsze znaczenie. Mężczyznom w podeszłym wieku bujne włosy dodają pewności siebie i mają duży wpływ na poczucie własnej wartości.

Często po zimie nasze włosy są jednak w nienajlepszej kondycji. Suche i mroźne powietrze, ogrzewanie i klimatyzacja oraz częste suszenie suszarką nie pozostają bez wpływu na kondycję głowy, a co za tym idzie, także i włosów. Dodatkowo dieta uboga w witaminy i minerały, brak ruchu, a w efekcie niedotlenienie organizmu jeszcze bardziej osłabiają cebulkę włosa. U kobiet dochodzi do tego problem „maltretowania” włosów różnego rodzaju zabiegami chemicznymi, jak na przykład farbowanie, prostowanie czy trwała ondulacja. Nic dziwnego, że takie włosy wyglądają pod koniec zimy gorzej, są suche, szorstkie, matowe, łamliwe, a ich końcówki rozdwojone. W takim przypadku warto intensywniej zadbać o ten, jakże ważny element naszego wyglądu. Niestety coraz popularniejszym problemem jest ich wypadanie, na które uskarżają się nie tylko mężczyźni, ale również coraz więcej kobiet.

Umiarkowane wypadanie dotyczy każdego. Jeśli liczba „gubionych” dziennie włosów nie przekracza 150, nie ma jeszcze powodu do paniki. Jeśli jednak problem narasta i zaczyna być coraz bardziej za-

**Hanna Gramowska**  
Centrum Informacji  
Medycznej TZMO SA

uważalny, należy zastanowić się nad jego przyczyną.

Każdy włos wyrasta z zagłębienia w skórze zwanego mieszkiem włosowym. Ich liczba uwarunkowana jest genetycznie i nie zmienia się przez całe życie. Czasami jednak niektóre z nich mogą przestać funkcjonować, co prowadzi do łysienia. U obu płci proces ten jest w głównej mierze związany z wiekiem. Z upływem lat włosy każdego człowieka zaczynają się przeredzać. Zdarza się jednak, że również młode oso-

*Jeśli liczba „gubionych” dziennie włosów nie przekracza 150, nie ma jeszcze powodu do paniki. Jeśli jednak problem narasta i zaczyna być coraz bardziej zauważalny, należy zastanowić się nad jego przyczyną.*

by muszą zmierzyć się z tym problemem. Najpowszechniejszą, a zarazem najbardziej oporną na leczenie formą utraty włosów jest łysienie typu męskiego. Zaczyna się od kątów czołowych i szczytu głowy, a skończyć się może całkowitą łysiną. Problem ten dotyczy szczególnie mężczyzn po pięćdziesiątym roku życia, przy czym warto tu zaznaczyć, że borykają się z nim głównie przedstawiciele rasy białej. Rządziej łysieją czarnoskórzy mężczyźni, a najrzadziej mieszkańcy Azji. Przyczyną tego typu wypadania włosów są uwarunkowania genetyczne oraz męskie hormony płciowe - androgeny. Niestety nie wynaleziono jeszcze satysfakcjonującej metody zapobiegającej tej formie łysienia. Mężczyźni starają się więc zamaskować łysinę, nosząc treski czy peruki. W celu uniknięcia ich zsunienia, w niektórych krajach produkuje się peruki idealnie dopasowane do konkretnego kształtu głowy, które przykleja się do niej specjalnym klejem na okres trzech tygodni. Po upływie tego czasu, peruka jest zdejmowana, żeby umożliwić umycie głowy, a następnie zakłada się ją ponownie.

Innym sposobem radzenia sobie z przeredzonymi włosami jest zagęszczanie fryzury przez wplatanie sztucznych lub naturalnych włosów. Metoda ta jest jednak bardzo kosztowna i uciążliwa, ponieważ o taką fryzurę należy dbać w szczególny sposób, stosując specjalne kosmetyki.

Jeszcze innym rozwiązaniem jest przeszczep włosów, który w ostatnich latach zyskuje coraz większą popularność. Metoda ta polega na pobraniu włosów z potylicy oraz z boków głowy. Włosy te wydają się być odporne na działanie hormonów, ponieważ nie wypadają nawet po przeszczepieniu ich w inne miejsca. W celu uniknięcia uszkodzenia mieszka włosowego, pojedyncze włosy pobiera się przy użyciu mikroskopu stereoskopowego, a następnie wszczepia za pomocą specjalnej igły w nowe miejsce. Czy włosy będą rosły w odpowiednim kierunku i czy będą układać się w naturalny sposób, zależy od doświadczenia i zręczności lekarza przeprowadzającego przeszczep.

Łysienie typu męskiego to jednak tylko jedna z form tego coraz bardziej powszechnego problemu. U kobiet oraz u młodych mężczyzn przyczyn tej dolegliwości może być wiele.

#### NAJCZĘSTSZE Z NICH TO:

» **uwarunkowania genetyczne**

» **zaburzenia hormonalne**

U kobiet szczególnie po porodzie i w okresie menopauzy. W trakcie ciąży występuje podwyższony poziom estrogenów, który sprawia, że gubią one w tym okresie mniej włosów. Po porodzie „nadmiar” włosów zostaje jednak wyrównany, co sprawia wrażenie ich nadmiernego wypadania.

» **choroby** – jajników, nadnerczy, nowotwory, nadczynność lub niedoczynność tarczycy. W rzadszych przypadkach także grypa, szkarlatyna, kiła, gruźlica i inne choroby zakaźne.

» **zatrucia**

np. rtęcią, arsenem, talem

» **leki**

Wypadanie włosów mogą powodować leki przeciwzakrzepowe oraz kuracje przeciwnowotworowe.

- » **długotrwały stres**
- » **nieprawidłowe odżywianie**

Monotonna dieta uboga w białko i tłuszcze, żelazo, cynk oraz witaminy A i E oraz witaminy z grupy B. Często przyczyną jest również gwałtowne odchudzenie.

- » **otyłość**
- » **starzenie organizmu**
- » **łupież oraz łojotok**, który zaburza prawidłowe ukrwienie skóry głowy
- » **niewłaściwe preparaty i zabiegi kosmetyczne**
- » **niewłaściwa fryzura lub nakrycie głowy**

Nie bez znaczenia dla kondycji włosów są farby, utleniacze, trwała ondulacja, lakiery i inne produkty do układania włosów.

Niektóre fryzury zbyt mocno napinają włosy (np. koński ogon). Wyniki badań dowodzą, że czarnoskóre kobiety jako zwolenniczki fantastycznych fryzur częściej mają problemy z łysieniem niż kobiety rasy białej. Również uciskanie skóry głowy przez ciężkie kaski lub inne nakrycia głowy może przyczynić się do utraty włosów.

### Co należy robić, by utrzymać włosy w dobrej kondycji? Jak przywrócić im dawny blask?

Poważny problem wymaga porady lekarza, który zdiagnozuje konkretną przyczynę dolegliwości. Jeśli jednak wypadanie włosów nie jest bardzo nasilone, możemy sami spróbować zmierzyć się z tym kłopotem.

W pierwszej kolejności należy zastanowić się, czy w naszym przypadku mamy do czynienia z którąś z wyżej wymienionych przyczyn. Może wystarczy ograniczyć sytuacje stresowe w naszym życiu i uważniej dobierać składniki naszej diety? Może należy zmienić kosmetyki pielęgnacyjne lub ograniczyć zabiegi chemiczne?

Jeśli chcemy wpływać na stan naszych włosów za pomocą diety, powinniśmy zwrócić uwagę, na to, by w posiłkach nie zabrakło **białka**, które dostarcza włosom **aminokwasy** - główny ich budulec. Składnik ten znajdziemy w chudym mięsie i jego przetworach, rybach, jajach, mleku, twarogu, serze oraz w roślinach strączkowych.

Oprócz aminokwasów nasze włosy potrzebują witamin, szczególnie **witamin A**

*Z upływem lat włosy każdego człowieka zaczynają się przerzedzać. Zdarza się jednak, że również młode osoby muszą zmierzyć się z tym problemem.*

**i E**, pobudzających wzrost włosów oraz **witamin z grupy B**, wspomagających proces wzrostu, zapobiegających łojotokowi oraz ułatwiających wchłanianie aminokwasów. Dostarczymy ich naszemu organizmowi dzięki takim produktom jak: wątroba, mleko, żółtka jaj, otręby ryżowe oraz preparaty pszczele. Ważnym składnikiem naszej diety powinno być również **żelazo, cynk** oraz **miedź**. Na wystarczającą ilość żelaza w diecie powinny szczególnie zwracać uwagę kobiety. Obfite krwawienie, dieta uboga w żelazo oraz ciąża mogą w krótkim czasie doprowadzić do niedoboru tego pierwiastka. Aby zapobiec takiej sytuacji, należy wprowadzić do jadłospisu drób, mięso, kasze, warzywa strączkowe, pestki dyni, nasiona sezamu. Dzięki produktom mlecznym, wątrobie, orzechom, ostrygom, pestkom dyni i słonecznika, soi, ziarnom zbóż oraz kiełkom uzupełnimy naszą dietę w cynk i miedź.

Jeżeli zależy nam nie tylko na zapobieganiu, ale i zwalczeniu problemu wypadania włosów, oprócz doboru odpowiedniej diety powinniśmy zastosować wysokiej jakości kosmetyki, które działają bezpośrednio na skórę głowy. Muszą to być jednak preparaty specjalistyczne i co bardzo ważne - przebadane dermatologicznie. ■

## Szampon wzmacniający

eva

# MEDICA

zawiera Kerastim®



### SUBSTANCJE CZYNNE:

**Kerastim®** – aminokwas bogaty w siarkę, kompleks L-cystyny z kwasem bursztynowym. Podnosi metabolizm keratynocytów i aktywizuje przemianę materii.

**Ekstrakt z korzenia pokrzywy** – poprawia mikrokrążenie w meszku włosowym.

**Witamina E** – działa antyutleniająco i zapobiega rozkładowi keratyny.

**Niacyna (witamina PP)** – zwalcza proces starzenia się meszków włosowych.

Szampon przeznaczony jest do pielęgnacji włosów cienkich, łamliwych i nadmiernie wypadających. Wyraźnie zmniejsza ilość wypadających włosów. Włosy stają się silniejsze, bardziej sprężyste i mniej łamliwe.

**DZIAŁANIE:** Skutecznie zapobiega wypadaniu włosów. Stymuluje wzrost włosów. Zaleca się stosować 2 razy w tygodniu przez 2 - 4 tygodnie.

Pojemność 125 ml

WYDAWCA:  
ADRES REDAKCJI:

Stowarzyszenie na Rzecz Opieki Długoterminowej i Pomocy Społecznej „Dom Pod Słońcem”  
ul. Żółkiewskiego 33, 87-100 Toruń,  
tel.: (0 56) 612-32-93, fax.: (0 56) 612-35-75  
stowarzyszenie@dompodslońcem.org.pl  
www.dompodslońcem.org.pl