

DBAJMY

O WŁOSY!!!!

CZĘŚĆ 1



Tekst: Przemysław Styczeń



Piękne i zadbane włosy bez wątpienia stanowią o naszej atrakcyjności. Ich gęstość, długość, kolor i połysk są źródłem bardzo silnych bodźców o znaczeniu seksualnym i społecznym. Utrata włosów to nie tylko poważny problem estetyczny, ale przede wszystkim psychologiczny. **Warto zatem o nie właściwie dbać i starannie je pielęgnować.**

- Rola i znaczenie włosów

Włosy chronią ludzi przed promieniowaniem słonecznym, urazami, zimnem oraz owadami. Łodygi włosów rozprzewadzają łój i pot z gruczołów, których ujścia znajdują się w mieszczkach włosowych. Są także subtelnym narządem czuciowym, który reaguje nawet na najlżejszy dotyk czy ruch powietrza.

Niewątpliwą funkcją włosów we współczesnym świecie jest ozdoba i dekoracja głowy. Włosy upiększają nas, a fryzura często stanowi wyznacznik statusu społecznego. Mają ogromny wpływ na naszą samoocenę i pewność siebie.

Chociaż biologiczne znaczenie włosów wydaje się być stosunkowo niewielkie, to jednak ich zły stan lub utrata, niezależnie od płci i wieku, wiąże się z dużym dyskomfortem i stresem. Stanowi nie tylko poważny problem estetyczny, ale i psychologiczny.

• **Budowa włosów**

Każdy włos składa się z łodygi i korzenia. Łodyga to martwa część włosa, która wystaje ponad powierzchnię skóry. Korzeń natomiast to niewidoczna, żywa część włosa, która znajduje się w mieszkcu włosowym, czyli poniżej powierzchni skóry.

Z chemicznego punktu widzenia włosy składają się głównie z keratyny – podobnie jak paznokcie. Keratyna to białko, które zawiera w swoim składzie ok. 20% cysteiny, aminokwasu bogatego w siarkę. To właśnie dzięki wiązaniom dwusiarczkowym włosy mają tak bardzo trwałą strukturę mechaniczną i chemiczną.

Najciemsze są włosy jasne, a najgrubsze – rude. Blondyni/ki mają za to na głowie najwięcej włosów, a osoby rude – najmniej. Kolor włosów jest warunkowany przez barwnik – melaninę – który znajduje się w warstwie korowej włosa.

• **Fizjologia włosów**

Włosy na głowie rosną z prędkością ok. 0,3 mm na dobę, czyli ok. 1 cm na miesiąc. Tempo ich wzrostu zależy od wielu czynników – m.in. od wieku, pory roku, dnia, odżywienia organizmu i właściwości osobniczych zapisanych w genach. Podcinanie włosów, wbrew obiegowym opiniom, nie ma wpływu na prędkość, z jaką rosną.

Dziennie wypada z głowy ok. 50-100 włosów, które następnie odrastają. Jest to zjawisko fizjologiczne. Większa utrata włosów jest zjawiskiem niepokojącym i może prowadzić do ich przerzedzenia lub wyłysienia.

Z wiekiem gęstość włosów na głowie zmniejsza się, stają się one coraz cieńsze i mniej wysyczone barwnikiem, dlatego siwieją.

• **Wpływ hormonów na włosy**

Wzrost włosów na głowie jest hamowany przez tzw. androgeny, które są hormonami płciowymi. U mężczyzn produkowane są one przez jądra oraz korę nadnerczy, natomiast u kobiet przez korę nadnerczy i jajniki.

Nadmiar androgenów może powodować tzw. łysienie androgenowe, które występuje zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet.

Hormonami, które mają ochronne działanie na włosy są estrogeny, które także są hormonami płciowymi. U kobiet wytwarzane są one w jajnikach.

Gdy po menopauzie czynność wydzielnicza jajników ustaje, prowadzi to do niedoboru estrogenów i jednocześnie do względnego nadmiaru androgenów. U mężczyzn estrogeny są w niewielkich ilościach produkowane przez jądra oraz korę nadnerczy.

Włosy
stanowią jeden z najważniejszych elementów naszego wizerunku. Gęste, mocne i zadbane kojarzą się powszechnie ze zdrowiem i dobrostanem. Niestety postępujące osłabienie i wypadanie włosów dotyczy coraz większej części populacji. Przyczyn ich utraty i złego stanu może być bardzo wiele. Bez względu na przyczynę i nasilenie wypadania włosów niezwykle ważna jest ich właściwa pielęgnacja.

• **Przyczyny wypadania włosów i łysienia**

Przyczyn łysienia, nadmiernego wypadania włosów lub złego ich stanu może być bardzo wiele. Mogą być nimi czynniki genetyczne (wrodzone), niedobory żywieniowe (np. źle zbilansowana, monotonna dieta), intensywne odchudzanie się, nietolerancje pokarmowe, operacje przebiegające w narkozie, przyjmowane leki (ich lista jest bardzo długa), chemio- i radioterapia, szczepienia, ostry i przewlekły stres, zatrucia (np. metalami ciężkimi), czynniki mechaniczne (np. mocne upinanie włosów), obfite miesiączki (niedobór żelaza w organizmie), okres poporodowy (łysienie fizjologiczne u osób po 60 r.ż.), zaburzenia psychiczne (np. trichotillomania) czy też wreszcie czynniki środowiskowe (np. intensywna ekspozycja na promieniowanie słoneczne).

Wypadanie włosów może być spowodowane również chorobami skóry owłosionej głowy – grzybicą, łuszczycą, zapaleniem skóry (atopowym lub łojotokowym), łupieżem (suchym lub tłustym), zakażeniem rużenicą czy też zapaleniem mieszków włosowych.

Wypadanie włosów może być wreszcie objawem chorób ogólnoustrojowych

– przewlekłych chorób układowych, chorób zakaźnych, gorączkowych, zaburzeń hormonalnych czy chorób autoimmunologicznych.

Na stan i utratę włosów może też wpływać ich nieodpowiednia pielęgnacja, palenie tytoniu (również bierne), nadużywanie alkoholu, niedostateczna ilość snu oraz niezdrowy styl życia.

• **Łysienie androgenowe**

Najczęściej spotykanym typem łysienia, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet jest łysienie androgenowe (inaczej: androgenetyczne). W wieku 50 lat dotyczy ono ok. 80% mężczyzn i ok. 40% kobiet. U mężczyzn wypadanie włosów może zacząć się w każdym momencie po zakończeniu okresu dojrzewania (zazwyczaj pomiędzy 20-30 lat.). W przypadku kobiet najczęściej dotyczy osób w wieku 20-30 lat oraz w okresie pomenopauzalnym, gdy naturalnie zmniejsza się w ich organizmie ilość ochronnych estrogenów.

Przyczyny łysienia androgenowego są złożone i nie są do końca poznane. Decydującą rolę odgrywają tutaj poziom androgenów oraz predyspozycje genetyczne (dziedziczne). Istotą łysienia androgenowego jest postępująca miniaturyzacja mieszków włosowych pod wpływem androgenów, która stopniowo prowadzi do zanikania mieszków oraz włosów.

Łysienie androgenowe przebiega najczęściej według dwóch wzorców: męskiego i kobiecego. Mężczyźni z reguły tracą włosy na czole (zakola) oraz na szczycie głowy (tonsure). Na skroniach i potylicy włosy z reguły nie wypadają. U kobiet natomiast z reguły występuje rozproszony przerzedzenie się włosów na szczycie głowy, co daje charakterystyczny „objaw choinki”. Włosów jest z biegiem czasu coraz mniej i stają się one coraz cieńsze, ale mimo to zachowane jest kompletne uwłosienie, tzn. nie ma miejsc zupełnie wyłysiałych.

Stopień łysienia androgenowego zawsze zależy od tzw. ekspresji genowej i może być nasilony w różnym stopniu u różnych ludzi. Oznacza to, że osoba z bardzo wysokim poziomem androgenów może w ogóle nie mieć żadnych kłopotów z włosami, jeżeli nie jest do tego dziedzicznie predysponowana. ■

Zapraszam:

www.drstyczen.pl, www.mezoterapia.pl

www.facebook.com/DrStyczen

