

DBAJMY O WŁOSY!!!

82 CZĘŚĆ 2



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.**

• Leczenie wypadania włosów

Sposób leczenia wypadania włosów uzależniony jest od jego przyczyny, dlatego tak duże znaczenie ma przede wszystkim odpowiednia diagnostyka i postawienie właściwego rozpoznania.

Możliwości terapeutyczne obejmują: leczenie konwencjonalne, leczenie wspomagające oraz zabiegi trychologiczne i pielęgnacyjne.

W leczeniu konwencjonalnym stosuje się zarówno leki do stosowania ogólnego (doustne), jak i miejscowego (w postaci wcierek).

Leczenie wspomagające obejmuje przede wszystkim różne formy mezoterapii, takie jak mezoterapia igłowa, osocze bogatopłytkowe oraz mezoterapia mikroigłowa. Coraz większą popularność i uznanie zyskuje także terapia światłem LED oraz karboksyterapia.

• Zabiegi trychologiczne

Zabiegi trychologiczne to zabiegi kosmetyczne, których celem jest poprawa stanu włosów i skóry głowy. Do najważniejszych i najczęściej stosowanych procedur należą:

- peelingi enzymatyczne;
- drenaż limfatyczny skóry głowy;
- wcierki z użyciem preparatów stymulujących wzrost włosów, przeciwłupieżowych i przeciwłojotokowych;
- elektrostymulacja za pomocą specjalnych grzebieni;
- mezoterapia bezigłowa (jono-, sono- i elektroforeza);
- prądy Darsonval'a.

Ważnym elementem pracy każdego trychologa jest również edukacja pacjentów w zakresie odpowiedniego doboru kosmetyków do włosów, właściwej ich pielęgnacji oraz nauka skutecznych technik automasażu skóry głowy.

Niektórzy trycholodzy specjalizują się również w zakresie różnych metod kamuflażu, do których zalicza się nie tylko tradycyjne peruki i treski, ale także mikropigmentację skóry głowy (dermatografia) oraz coraz bardziej popularne nowoczesne systemy niechirurgicznego uzupełniania włosów.

• Samodzielna pielęgnacja włosów

Prawidłowa pielęgnacja jest ważna nie tylko we wszystkich przypadkach wypadania włosów, ale także wtedy, gdy nie mamy z nimi żadnych problemów. Oto najważniejsze zalecenia pielęgnacyjne:

1. Ogranicz do minimum takie zabiegi, jak trwała ondulacja, nawijanie na wałki, kręcenie, prostowanie czy tapirowanie włosów. Wszystkie one wiążą się z ryzykiem uszkodzenia ich łądgy.
2. Ogranicz do minimum stosowanie lakierów, wosków i żelów do układania włosów. Niepotrzebnie obciążają łądgy włosów i mogą działać niekorzystnie na skórę głowy.
3. Do mycia wybieraj odpowiednie szampony, a po myciu używaj specjalistycznych odżywek i masek, które ułatwiają między innymi ich układanie.
4. Stosuj właściwą technikę mycia. Szampon wylewaj z butelki najpierw na dłoń i następnie nakładaj na zmoczone wcześniej włosy. Nie używaj zbyt gorącej wody. Zawsze pamiętaj o dokładnym (wręcz przesadnym) spłukaniu piany z włosów. Myj włosy każdorazowo po wizycie na basenie lub po kąpielii w morzu.
5. Po umyciu najpierw odsącz włosy ręcznikiem i następnie delikatnie je rozczesz. Nigdy nie rozczesuj włosów na siłę.
6. Najlepiej pozostaw włosy do samodzielnego wyschnięcia lub skorzystaj z suszarki z chłodnym nawiewem. Poddawanie włosów działaniu wysokich temperatur jest zawsze niekorzystne. Jeżeli modelujesz włosy suszarką, lokówką lub prostownicą zrób to dopiero gdy włosy są już prawie suche. Nie kładź się spać z mokrymi włosami.
7. Do czesania używaj grzebieni o rzadkich zębach lub szczotek dedykowanych do rozczesywania włosów. Nieodpowiednie układanie włosów to jedna z najczęstszych przyczyn powstawania uszkodzeń włosów.

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.

8. Używaj wysokiej klasy kosmetyków lub specjalistycznych produktów do stylizacji – dodają one włosom połytku, elastyczności, objętości i puszystości sprawiając, że jest ich na głowie „więcej”. Nie tylko ilość włosów, ale także ich ogólna kondycja – połytek, gładkość czy brak rozdwojonych końcówek – decydują o wyglądzie naszych fryzur.

9. Kosmetyków staraj się używać wyłącznie na włosy, skórę głowy łatwo jest nimi podrażnić

10. Nie spinaj i nie splataj włosów w zbyt ciasne warkocze, kucyki i koki. Napięcie włosów może powodować zwiększone ich wypadanie spowodowane nadmiernym pociąganiem.

11. Staraj się jak najrzadziej dotykać rękami włosów i skóry głowy. Nie drap się po głowie.

12. Systematycznie podcinaj rozdzwajające się końcówki włosów. Obcinanie końcówek powoduje, że włosy mniej się elektryzują, łatwiej układają i lepiej wyglądają.

13. Chroń włosy przed wiatrem, wysoką i niską temperaturą oraz deszczem i śniegiem. Ważna jest także ochrona skóry głowy przed promieniowaniem UV (chustka, kapełusz), w szczególności wtedy, gdy włosy są już przeredzone. Do stylizacji używaj kosmetyków zawierających filtry UV.

14. Systematycznie masuj skórę głowy opuszkami palców lub specjalnymi szczotkami do masażu. Pozwala to na poprawę krążenia, zwiększenie ukrwienia i w pewnym stopniu zastępuje masaż limfatyczny. ■

Zapraszam:

www.drstyczen.pl, www.mezoterapia.pl

www.facebook.com/DrStyczen

