



Dr Styczeń radzi

Piękno przez cały rok

Jak dbać o włosy?

Gęste i zadbane włosy wpływają na naszą atrakcyjność fizyczną. Są źródłem silnych bodźców o znaczeniu społecznym i seksualnym. Ich utrata lub zły stan są powszechnym problemem – nie tylko estetycznym, ale i psychologicznym.

Fryzura to jeden z najważniejszych elementów naszego wizerunku. Gęste, mocne i zadbane włosy świadczą o zdrowiu i ogólnym dobrostanie.

Postępujące osłabienie i wypadanie włosów dotyczy niestety coraz większej ilości osób, zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Szacuje się, że w wieku

50 lat na nadmierne wypadanie włosów skarży się ok. 40% kobiet i aż 80% mężczyzn.

Przyczyn utraty i złego stanu włosów może być bardzo wiele. Wypadanie włosów może wynikać z dziedzicznej „urody” (np. łysienie androgenowe) lub być objawem choroby lub zachwiania homeostazy organizmu. W każdym

niepokojącym nas przypadku nadmiernego wypadania włosów lub łysienia warto skorzystać z porady lekarskiej.

Bez względu na przyczynę i nasilenie wypadania włosów niezwykle ważna jest ich właściwa pielęgnacja.

■ Przyczyny wypadania włosów

Przyczyn łysienia, nadmiernego wypo-



danía włosów lub złego ich stanu jest bardzo wiele. Do najczęstszych należą: czynniki genetyczne (czyli wrodzone), intensywne odchudzanie się, stres, niedobory żywieniowe (np. monotonna dieta), leki (ich lista jest bardzo długa), zatrucia (np. metalami ciężkimi), czynniki mechaniczne (np. mocne upinanie włosów lub nawykowe ich pociąganie), obfite miesiączki (niedobór żelaza w organizmie), okres poporodowy czy też czynniki środowiskowe, do których należy m.in. przebywanie w zanieczyszczonym środowisku.

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

Wypadanie włosów może być także

objawem chorób ogólnoustrojowych – przewlekłych chorób układowych, chorób zakaźnych, gorączkowych, zaburzeń hormonalnych oraz chorób autoimmunologicznych.

Na stan i utratę włosów może wreszcie wpływać ich nieodpowiednia pielęgnacja, palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu, niedostateczna ilość snu oraz niezdrowy styl życia.

■ Leczenie wypadania włosów

Sposób leczenia łysienia i nadmiernego wypadania włosów uzależniony jest od jego przyczyny. Dlatego tak duże znaczenie ma przede wszystkim wizyta u lekarza, szczegółowa diagnostyka i postawienie właściwego rozpoznania.

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

W leczeniu konwencjonalnym stosowane są zarówno leki doustne (np. Propecia), jak i miejscowe, w postaci wcierek (np. Loxon lub Alpicort).

W leczeniu wspomagającym wykorzystujemy 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 karboksyloterapia.

Zabiegi trychologiczne to zabiegi kosmetyczne, których celem jest poprawa stanu włosów i skóry głowy. Do najważniejszych i najczęściej stosowanych procedur trychologicznych 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) oraz prądy Darsonval'a.

■ Osocze bogatopłytkowe

Ze wszystkich metod leczenia łysienia i wypadania włosów na szczególną uwagę zasługuje osocze bogatopłytkowe.

Jest to specyficzny „preparat” otrzymywany z własnej krwi pacjenta. Sta-

nowi on stężoną zawiesinę płytek krwi w stosunkowo niewielkiej objętości osocza.

Płytki krwi zawierają w sobie duże ilości tzw. czynników wzrostu, które uwalniane na zewnątrz przyspieszają dzielenie, rozwój i różnicowanie się komórek oraz stymulują komórki macierzyste i fibroblasty. Wpływają także korzystnie na tworzenie się nowych naczyń krwionośnych i poprawę mikrokrążenia w tkance, do której są podawane.

Celem stosowania osocza bogatopłytkowego w mezoterapii skóry owłosionej głowy jest dostarczenie porcji zagęszczonych czynników wzrostu pochodzących z płytek w okolice cebulek włosowych.

Osocze bogatopłytkowe to preparat autologiczny (własny), z czym wiąże się jego ogromna zaleta – jego stosowanie nie niesie ze sobą ryzyka reakcji uczuleniowych, a zabieg jest bardzo bezpieczny. Autologiczne osocze jest bowiem w 100% bezpieczne i immunologicznie neutralne.

Płytkowe czynniki wzrostu mają o wiele silniejsze działanie niż jakikolwiek gotowy preparat, dlatego skuteczność osocza ocenia się jako większą w porównaniu do tradycyjnej mezoterapii igłowej.

W przypadku osocza skuteczny w wypadaniu włosów bywa już pojedynczy zabieg. Najlepiej jednak zaplanować i wykonać serię kilku zabiegów (4-6) w odstępach co 4 tygodnie.

■ Samodzielna pielęgnacja włosów

Samodzielna pielęgnacja włosów jest ważna nie tylko we wszystkich przypadkach ich wypadania, ale także wtedy, gdy nie mamy z nimi żadnych problemów.

Dla dobra włosów warto przede wszystkim ograniczyć do minimum takie zabiegi, jak: trwała ondulacja, nawijanie włosów na wałki, kręcenie, prostowanie oraz ich tapirowanie. Wszystkie one wiążą się z dużym ryzykiem uszkodzenia łodyg włosów.

Warto również ograniczyć stosowanie lakierów, wosków i żelów do układania włosów. Niepotrzebnie obciążają one



todygi włosów i mogą działać niekorzystnie na skórę głowy.

Do mycia włosów warto stosować szampony dobrane do stanu naszych włosów, a po umyciu używać specjalistycznych odżywek. Ułatwiają one rozczesywanie i układanie włosów.

Bardzo ważna jest technika mycia. Szampon należy wylewać z butelki najpierw na mokre dłonie i dopiero potem nakładać na zmoczone wcześniej włosy. Włosy należy delikatnie masować opuszkami palców. Do mycia nie powinno używać się gorącej wody.

Po umyciu trzeba pamiętać o bardzo dokładnym (wręcz przesadnym) spłukaniu piany z włosów. Po wizycie na basenie lub po kąpieli w morzu umycie włosów jest obowiązkowe.

Po myciu włosów najlepiej najpierw delikatnie odsączyć je ręcznikiem i dopiero potem delikatnie rozczesać. Nigdy nie wolno rozczesywać włosów na siłę.

Do mycia, pielęgnacji i stylizacji włosów warto używać wysokiej klasy kosmetyków. Dodają one fryzurze połysku,

elastyczności, objętości i puszystości sprawiając, że jest ich na głowie „więcej”. Nie tylko ilość włosów, ale także ich ogólna kondycja – połysk, gładkość czy brak rozdwojonych końcówek – decydują o wyglądzie naszych fryzur.

Jeśli mamy taką możliwość, to najlepiej jest pozostawić włosy do samodzielnego wyschnięcia lub skorzystać z suszarki z chłodnym nawiewem. Poddawanie włosów działaniu wysokich temperatur jest dla nich zawsze niekorzystne. Jeżeli włosy wymagają modelowania suszarką, lokówką lub prostownicą, to najlepiej zrobić to dopiero gdy włosy są już prawie suche. Należy unikać kładzenia się spać z mokrymi włosami.

Do czesania najlepiej jest używać grzebieni o rzadkich zębach lub szczotek dedykowanych do rozczesywania włosów. Nieodpowiednie układanie włosów to jedna z najczęstszych przyczyn uszkodzenia ich łodyg.

Warto pamiętać, że kosmetyki powinny być aplikowane wyłącznie na włosy,

skórę głowy łatwo jest nimi podrażnić. W miarę możliwości należy unikać spłaniania i splatania włosów w zbyt ciasne warkoczki, kucyki i koki. Napięcie włosów może powodować zwiększone ich wypadanie spowodowane nadmiernym pociąganiem.

Warto starać się jak najrzadziej dotykać włosów i skóry głowy. Drapanie się po głowie może spowodować uszkodzenie skóry i niepotrzebnie ją zanieczyszczać.

Rozdwajające się końcówki włosów warto systematycznie podcinać. Obcinanie końcówek powoduje, że włosy mniej się elektryzują, łatwiej układają i lepiej wyglądają.

Włosy należy starać się chronić przed wiatrem, wysoką i niską temperaturą oraz deszczem i śniegiem. Ważna jest także ochrona skóry głowy przed promieniowaniem UV (chustka, kapelusz), w szczególności wtedy, gdy włosy są już przerzedzone. Do stylizacji najlepiej używać kosmetyków zawierających filtry UV.

Warto też systematycznie masować skórę głowy specjalnymi szczotkami do masażu. Pozwala to na poprawę krążenia, zwiększenie ukrwienia i w pewnym stopniu zastępuje masaż limfatyczny.



O AUTORZE

DR PRZEMYSŁAW STYCZEŃ



Lekarz medycyny estetycznej, absolwent Akademii Medycznej w Katowicach, słuchacz Podyplomowej Szkoły Medycyny Estetycznej PTL, członek Polskiego Towarzystwa Medycyny Estetycznej i Anti-Aging, członek-założyciel Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran, autor wielu artykułów prasowych z zakresu medycyny estetycznej. Swoją wiedzę na temat najnowszych osiągnięć medycyny estetycznej systematycznie pogłębia, uczestnicząc w licznych szkoleniach i warsztatach oraz w konferencjach i kongresach – zarówno krajowych, jak i zagranicznych. Prowadzi gabinet medycyny estetycznej w Warszawie.

tel. +48 608 555 664

e-mail: witam@drstyczen.pl

www.drstyczen.pl

www.mezoterapia.pl

<https://www.facebook.com/DrStyczen>