

Uroda | pielęgnacja włosów

Co z tym mieszkaniem?

Walki z naturą nie wygramy. Prędzej czy później włosy będą się przerzedzały. Powód? Zaburzenia hormonalne: w okresie pomenopauzalnym w organizmie kobiety spada produkcja estrogenów, a proporcjonalnie więcej jest androgenów, których wytwarzanie nie maleje. To ten brak równowagi odpowiada za nadmiar włosów na podłódze w łazience.

Gdy zapytałam dziesięć znajomych pań po pięćdziesiątce (sporo po), co w ich zmieniającym się wyglądzie spędza im sen z powiek, okazało się, że większości ani nie zmarszczki, ani nie utrata owalu, ale ilość włosów, które każdego ranka znajdują najpierw na poduszce, a potem na podłódze w łazience. „Kiedyś miałam taki warkocz, o, zobacz tu na zdjęciu, taki gruby. A teraz, szkoda mówić”, „Jak tak dalej pójdzie, to chyba wyłysięję”, „To bardzo przykre: dbam o włosy, używam odżywek, a potem się czeszę i ze szczotki zdejmuję kulkę z włosów. Właśnie przez to czuję, że spada moja atrakcyjność jako kobiety”. Jak widać – włos uczy pokory. Na początek – pocieszenie. Kobietom po menopauzie raczej nie grozi całkowite wyłysienie czy powstanie potężnych, charakterystycznych dla starszych mężczyzn zakoli. Paniom włosy przeważnie przerzedzają się równomiernie. Są słabsze, jest ich mniej, ale są.

PROBLEM TKWIĄCY POD POWIERZCHNIĄ

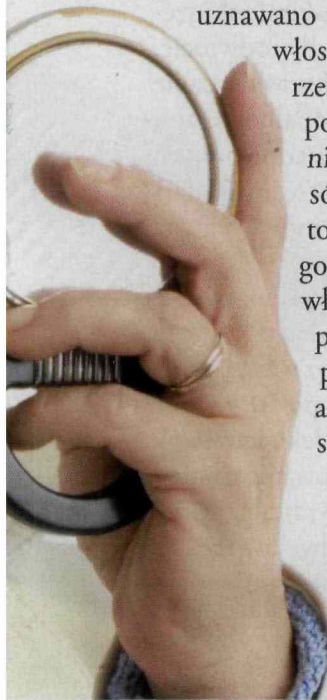
Włos – to niby takie nic. Budowa i etapy rozwoju – proste jak drut. Zbadane, poznane. A mimo to naukowcy jakoś nie umieją powiedzieć, co wpływa na szybszy wzrost włosa, ani co – tak jednoznacznie

– powoduje jego wypadanie. Bo powody nadmiernego wypadania mogą być różne, a czasami problem przerzedzania nie ma jednej przyczyny, tylko kilka nakładających się na siebie. Może to być stres, rozmaite choroby, przyjmowanie niektórych leków (cytostatyków, leków o działaniu immunosupresyjnym, przeciwzakrzepowym, obniżającym poziom lipidów), stan zapalny skóry, zła dieta, niewłaściwa fryzura, zanieczyszczenia powietrza, zatrucia. Do tego zawirowania hormonalne – dojrzewanie, ciąża, menopauza. Także choroby tarczycy. Czasami chore zęby, często niedobór żelaza.

Ważne więc jest, żebyśmy tracąc, włosy najpierw poszły do dermatologa, potem zrobiły podstawowe badania krwi i hormonów, a dopiero na końcu udały się do drogerii czy apteki. A wiele z nas robi dokładnie odwrotnie. To źle, bo nawet najlepszy preparat kosmetyczny nie pomoże, jeśli przyczyną przerzedzenia będzie np. niedobór żelaza czy miedzi.

Codziennie niechorująca kobieta powinna tracić (wedle różnych danych) od 50 do 100 włosów. Jeśli mamy cierpliwość, pochylmy się i liczymy: zarówno te, które wypadają samoistnie, jak i te, które tracimy podczas mycia czy czesania. Większa ilość, szcze-

TEKST Lena Miś
KONSULTACJA: Izabela Szymczak, Klinika Włosów HairLab



gólnie wypadająca przez dłuższy czas, wymaga interwencji – diagnozy specjalisty, a potem środków zaradczych, które zahamują zły proces. Jako podstawową metodę diagnostyczną do niedawna uznawano trichogram. Odpowiednią liczbę włosów wrywano i badano ich korzenie pod mikroskopem. Problem polegał tylko na tym, że wcześniej nie można było przez tydzień włosów myć, stylizować i czesać. Po to, by nic nie zakłóciło naturalnego, fizjologicznego obrazu. Dzisiaj włosy bada się w czasie trichoskopii. Ogląda się je pod mikroskopem bez konieczności wrywania, a kamera obserwuje w tym czasie stan mieszków włosowych.

ESTROGENY W ODWROCIE, ANDROGENY W NATARCIU

Gdy kobieta wkracza w okres menopauzy, hormony uzyskują – w tym przypadku już nieodwracalnie – nieprawidłowe proporcje. Obniża się poziom żeńskich hormonów płciowych, estrogenów, które mają korzystny wpływ na włosy. Stymulują one anagen – czyli stadium cyklu wymiany włosów, w którym cebulki są dobrze wykształcone, a namnażanie ich komórek powoduje intensywny wzrost włosa. Proporcjonalnie więcej pojawia się to w organizmie hormonów męskich – androgenów. Nie oznacza to, że ich produkcja rośnie. Po prostu – nie maleje, co zaburza proporcje: estrogeny-androgeny. – To właśnie androgeny przy spadku estrogenów są winne temu, że nasza

W każdym wieku dla stanu włosów ważna jest urozmaicona dieta. Aby włosy miały zdrowy wygląd, potrzebują białka i żelaza. Znajdziemy je w czerwonym mięsie, ciemnozielonych warzywach, orzechach i jajkach. ▶

WARTO WIEDZIEĆ

To mit!

- Włosy nie wypadają od częstego mycia. Jest dokładnie na odwrót – mogą wypadać z powodu braku higieny, nagromadzenia łoju i brudu na powierzchni skóry głowy. Inną sprawą jest to, że do mycia należy używać delikatnych szamponów, takich do codziennego użytku.
- Farbowanie nie powoduje wypadania włosów, gdyż działa na łodygę włosa, a nie na jego korzeń i mieszek. Oczywiście, złej jakości farba włosy niszczy, wysuszy, zmatowi, może spowodować ich kruchość. Łamanie się włosów to jednak nie wypadanie. Na problem łamliwości pomoże dobra odżywka i zmiana fryzjera.
- Żaden kosmetyk nie spowoduje szybkiego odrostu włosów. Szampony i odżywki na porost włosów nie mają cudownej mocy sprawczej. Wymagają systematyczności w stosowaniu, działają na łodygę włosa, czyniąc ją wzmocnioną, bardziej sprężystą, nadają jej połysk. W ogóle: wszelkie środki stosowane miejscowo działają objawowo – tzn. poprawiają stan włosów, ale nie likwidują przyczyny problemu.
- Obcinanie włosów nie wzmacnia ich w tym sensie, w jakim potocznie o tym myślimy. Ilość włosów zależy od wydolności i jakości mieszków włosowych, a nie długości wyrastających z nich kosmyków. Inną sprawą, że bardzo krótkie włosy (co szczególnie wiedzą panowie z trzydniowym zarostem) robią wrażenie mocniejszych, bo są króciutkie i na tym etapie rosną sztywno, pionowo nad skórę. Poza tym krótkich włosów nie widać na dnie wanny i na podłodze. Daje to psychologiczny komfort, że wypadło ich mniej.


To prawda!

- Włosy mogą nadmiernie wypadać z powodu złej fryzury. Częste związkiwanie włosów w koński ogon, ścisły kok, warkocz powodują stały ucisk i niedotlenie mieszków włosowych. W tym miejscu tworzą się puste przestrzenie, gdzie włos już nie odrasta.
- Idealna fryzura dla przerzedzających się włosów to nie krótki jeżyk (widać wtedy prześwity), ale klasyczny bob lub krótka niesforna fryzura z dłuższą grzywką.
- Udowodnione działanie wzmacniające mieszek włosowy mają preparaty na bazie minoxidilu. Prawdą jednak jest i to, że trzeba je stosować bez przerwy. Po zaprzestaniu kuracji włosy zaczynają wypadać.
- Kosmetyki zwiększające objętość fryzury działają, ale nie na zasadzie zwiększenia ilości włosów, lecz pogrubienia tych, które mamy. Dzięki temu mogą być one stosowane jako swoistego rodzaju kamuflaż.

fryzura robi się przerzedzona, za to niechciane włosy pojawiają się w tzw. męskich rejonach: nad górną wargą, na nogach czy podbródki. I tu trzeba powiedzieć, że proces wypadania włosów spowodowany takimi zaburzeniami hormonalnymi jest bardzo ciężko odwrócić. Część kobiet zauważa, że stan ich włosów znacznie poprawia się po zastosowaniu hormonalnej terapii zastępczej (HTZ). Ma to swoje uzasadnienie, bo zawarte w takiej terapii estrogeny przeciwdziałają skutkom działania androgenów – mówi Izabela Szymczak z Kliniki Włosów HairLab. Zaburzenia proporcji hormonów – to jedno. Drugie – starzenie się samych mieszków włosowych, na co zwraca uwagę dr Dorota Kwiatkowska z warszawskiej kliniki Skin Clinic. – Każda kobieta po 50. r.ż. nie ma już włosów takiej jakości, jak w wieku lat 20 czy 30. Mieszki włosowe mają już zdecydowanie zmniejszoną średnicę. Z jednego mieszka wyrasta najwyżej jeden włos, a nie – tak jak kiedyś – dwa czy trzy.

HTZ, MEZOTERAPIA, WCIERKI, PRZESZCZEP

Tak jak wspomnieliśmy: przyczyn nadmiernego wypadania włosów należy szukać u lekarza. To on, po postawieniu diagnozy, zaleca odpowiednią terapię. Jakie mamy możliwości? O HTZ już pisaliśmy. Czasami terapia hormonalna polega na przyjmowaniu preparatów antyandrogenowych. Bywa, że lekarz zapisze nam krem lub maść sterydową. W bardzo wielu przypadkach na utratę włosów pomagają też mezoterapia. To stymulacja wzrostu włosów polegająca na wstrzyknięciu substancji witaminowo-pierwiastkowych bezpośrednio w skórę głowy. – Substancje podawane w czasie zabiegu mają skład bardzo podobny do tych, które stosuje się w postaci popularnych wcierek w powierzchnię skóry głowy. Z jedną różnicą – wprowadzone igłą wnikają głębiej, bezpośrednio w okolice mieszka włosowego. Pamiętajmy jednak, że to jest cały czas leczenie objawowe, a nie przyczynowe. Dlatego po 2-3 seriach zabiegów wykonywanych co kilka dni należy stosować leczenie podtrzymujące – podkreśla dr Dorota Kwiatkowska. Dodatkową pomocą mogą być preparaty wcierane w domu w skórę głowy. Ich użycie jest proste – po prostu wcieramy je w skórę głowy i zostawiamy bez spłukiwania. Te najsilniejsze dostępne są tylko na



receptę. Te popularne – w drogeriach i aptekach (ze stężeniem minoxidilu do 2%) – bez recepty. Ich bazą jest rogaina (regaina), czyli minoxidil. Daje ona znaczną poprawę, hamuje wypadanie włosów u mniej więcej 60% pacjentów. Przy niekwestionowanych zaletach ma jednak jedną wadę. Jest lekiem działającym czasowo, po zaprzestaniu jej stosowania włosy znowu zaczynają wypadać.

Ostatecznością w przypadku łysienia bywa przeszczep. Niestety, metoda to inwazyjna (polega na operacji przeszczepienia skóry głowy z okolicy potylicznej na ciemieniową) i kosztowna (do kilku tysięcy złotych), a efekt nie zawsze odpowiada wyobrażeniom pacjenta. Z tego powodu polecana jest paniom mającym znaczne ubytki włosów lub... zdesperowanym. Takie przeszczepy włosów lepsze rezultaty przynoszą u mężczyźn.

WŁAŚCIWA PIELEGNACJA

Włosy, nawet te nadmiernie wypadające, należy myć tak często, jak tego potrzebują. Ponieważ zwykle

z wiekiem produkujemy mniej łoju, włosy (a właściwie skóra głowy) staje się przesuszona, codzienne mycie po prostu już nie okazuje się konieczne. Konieczne natomiast jest zadbanie o odpowiednie kosmetyki. Na rynku znajdziemy mnóstwo witaminizowanych preparatów ukierunkowanych na ten aspekt, który chcemy poprawić. Mamy więc kosmetyki wzmacniające, zwiększające objętość, nadające połysk, puszystość, witalność. Po każdym myciu trzeba zastosować odżywkę albo maskę koniecznie (!) dobraną do indywidualnego problemu z włosami. Odpowiedni duet: szampon plus maska nie tylko poprawią stan włosów, ale i zwiększą optycznie ich objętość oraz ułatwią rozczesywanie, co zapobiegnie np. łamaniu się włosów i wrywaniu ich ze skóry. Odradzane jest natomiast rozjaśnianie włosów – to jest częstym powodem ich złej kondycji. Lepiej je przyciemnić. Pamiętajmy też, że wszystkie kosmetyki pielęgnacyjne zadziałają na łodygę włosa (czyli tę część widoczną na zewnątrz), a nie jego korzeń. To i tak dużo, bo zadbane, wypielęgnowane włosy i dobrze dobrana fryzura potrafią zniwelować mankamenty wynikające z przerzedzenia. ▸