

Włos prawdę ci powie

Włosy to nie tylko ozdoba. Ich stan może wiele powiedzieć o kondycji całego organizmu. O to, co można wyczytać z włosów i jak zaradzić problemom z nimi pytamy trychologa – Izabelę Szymczak.

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA GWIAZDA-IWAŃSKA

Anglicy mają celne powiedzenie "hair day" (dosłownie: dzień fryzury). Oznacza ono tylko sytuację, gdy w żaden sposób nie możemy zapanować nad włosami. Nie chodzi o zwykłe wypadanie włosów, ale o sytuację, gdy wszystko idzie nie po naszej myśli. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim.

ROZMAWIAŁA: KATARZYNA GWIAZDA-IWAŃSKA

Anglicy mają celne powiedzenie "hair day" (dosłownie: dzień fryzury). Oznacza ono tylko sytuację, gdy w żaden sposób nie możemy zapanować nad włosami. Nie chodzi o zwykłe wypadanie włosów, ale o sytuację, gdy wszystko idzie nie po naszej myśli. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim.



Anglicy mają celne powiedzenie "hair day" (dosłownie: dzień fryzury). Oznacza ono tylko sytuację, gdy w żaden sposób nie możemy zapanować nad włosami. Nie chodzi o zwykłe wypadanie włosów, ale o sytuację, gdy wszystko idzie nie po naszej myśli. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim. Takie dni zdarzają się nam wszystkim.

→ Od kilku miesięcy wypadają mi włosy. Poszłam do dermatologa, ale on powiedział, że najlepiej byłoby wybrać się do trychologa. Czy to też lekarz?

Trychologia (od greckiego *trichos* – włosy) jest nową nauką z pogranicza medycyny, fryzjerstwa i kosmetyki. Zajmuje się problemami skóry głowy i włosów. Trycholog jest więc specjalistą od problemów ze skórą

głowy i włosami. Szuka przyczyn złej kondycji i wypadania włosów i dobiera odpowiednią kurację.

Wyróżniamy trychologię medyczną i kosmetyczną.

Ta pierwsza oparta jest terapii zwalczającej wewnętrzne przyczyny (np. leczenie anemii czy chorób tarczycy), natomiast trychologia kosmetyczna na stosowaniu dermokosmetyków (dostępnych bez recepty).

→ **Jak wygląda gabinet trychologa? Czego może się spodziewać pacjent, idąc do takiego specjalisty?**

Nie jest ważne, jak wygląda gabinet, tylko jaką wiedzę i podejście do tematu wykazuje trycholog. Można znaleźć mnóstwo gabinetów trychologicznych, gdzie skorzystamy wyłącznie z zabiegów kosmetycznych. Tymczasem trycholog z prawdziwego zdarzenia nie tylko poleca odpowiednie zabiegi pielęgnacyjne, ale przede wszystkim dokładnie diagnozuje stan skóry głowy i włosów, zleca wykonanie badania krwi, hormonów i analizę pierwiastkową włosa. A przede wszystkim, jeśli wymaga tego sytuacja, współpracuje z lekarzami innych specjalizacji – dermatologiem, endokrynologiem czy internistą. Albo po prostu uczy pacjenta, jak właściwie dbać o włosy. Trychologia jest także kuracją wspomagającą leczenie (we współpracy z lekarzem) schorzeń takich jak: łuszczyca, łojotokowe zapalenie skóry, ciemieniucha, nadmierne wypadanie włosów.

→ **Jak wygląda badanie trychologiczne? Czy trzeba się do niego przygotować?**

Do trychologa można pójść bez przygotowania, nie ma też potrzeby mycia głowy przed wizytą. Na początku przeprowadzamy bardzo dokładny wywiad. Pytamy pacjenta m.in. o ogólny stan zdrowia, przebyte choroby, obecnie przyjmowane leki, dietę, stres, pielęgnację włosów itp. Jeśli ktoś ma aktualne wyniki badań morfologicznych lub hormonalnych, warto je ze sobą zabrać na wizytę (jeśli ich dawno nie robiliśmy, trycholog może je zlecić).

Do wykonania właściwego badania konieczna jest specjalna kamera trychologiczna. Badanie przypomina trochę klasyczne USG, gdzie na

monitorze widać w bardzo dużym przybliżeniu (200–400-krotnym) obraz skóry głowy, cebulek, struktury włosów. Badanie pomaga zdiagnozować przyczyny problemów ze skórą głowy oraz włosami. Na początek trycholog sprawdza, czy włosy prawidłowo się odnawiają (tzn. czy rosną nowe, tzw. następowe), ile włosów nam rośnie, ile jest w stanie spoczynku, a ile zaraz wypadnie. Ewentualnie w kilku miejscach wrywa włosy i sprawdza stan cebulek, jaki mają kształt, czy są dobrze ukrwione i odżywione.

→ **Ile kosztuje wizyta u trychologa?**

Badanie trychologiczne (wraz z konsultacją) w naszej klinice kosztuje 120 zł.

→ **Podobno można zrobić także pierwiastkowe badanie włosów. Na czym ono polega i po co się je robi?**

To oddzielna metoda diagnozowania. W próbce włosów wyciętych z tyłu głowy, niefarbowanych i niepoddawanych trwałej ondulacji, oznacza się zawartość pierwiastków, np. chromu, siarki, sodu, litu i magnezu, a także pierwiastków toksycznych: arsenu, glinu, kadmu, ołowiu i rtęci. W keratynie, która jest podstawowym białkiem budulcowym, pozostaje informacja o wszelkich zmianach, jakie dokonują się w składzie biopierwiastków. W przeciwieństwie do krwi włos nie podlega procesom metabolicznym, jego skład nie zmienia się zatem na bieżąco. Na podstawie tego badania można określić przede wszystkim potrzebną suplementację witaminową lub pierwiastkową pacjenta. Wyniki są bardzo czytelne (my przesyłamy do laboratorium analiz BIOMOL, które specjalizuje się w tego typu badaniach) w postaci wykresów, słupków, części opisowej.

→ **A gdy ktoś ma włosy farbowane lub po trwałej, to nie można zrobić analizy pierwiastkowej?**

Można, ale trzeba odczekać ok. miesiąc po zabiegu, aby powstały odrosty.

→ Ile kosztuje to badanie, jak długo trzeba czekać na wyniki?

Analiza pierwiastkowa włosów z opisem metabolizmu i tendencji chorobowych kosztuje 300 zł. Na wyniki czeka się ok. 3 tygodni.

→ Co najczęściej, według Pani obserwacji, jest przyczyną wypadania włosów?

Odpowiedź na to pytanie byłaby bardzo długa. Przyczyn wypadania włosów jest co najmniej kilkanaście. Problemy ze skórą głowy i włosami odzwierciedlają wewnętrzny stan naszego organizmu. Przede wszystkim skłonność do łysienia wynika z uwarunkowań genetycznych, problemów hormonalnych, niewłaściwej diety, niektórych chorób (w tym skóry), sposobu życia, złej pielęgnacji i złego traktowania swoich włosów.

→ Utrata ilu włosów dziennie powinna zaniepokoić?

Powodem do niepokoju jest fakt, że wypada nam zdecydowanie więcej włosów niż wcześniej. Nie należy się sugerować podawaną kiedyś liczbą 100 włosów. Dla jednej osoby będzie to „ponad normę”, bo ma np. cienkie włosy i genetycznie jest ich mało, dla drugiej (z dużym potencjałem włosów) będzie to zjawisko normalne.

→ Jakie są kosmetyczne metody leczenia w przypadku przerzedzenia włosów? Ile kosztuje i jak długo przeciętnie trwa kuracja.

Bardzo skutecznym zabiegiem jest mezoterapia (podawanie substancji odżywczych poprzez mikronakłucia skóry głowy), a także wcieranie preparatów stymulujących wzrost włosów (odżywczych, dotleniających, wzmacniających). Kuracja powinna trwać min. 3 miesiące, a jej cena jest uzależniona od zastosowanych zabiegów i ich ilości.

→ Czy częściej zgłaszają się do Pań-



NAPISZ DO NAS!
JEŚLI MASZ
SWÓJ SPOSÓB
NA ZDROWIE,
PODZIEL SIĘ NIM
Z CZYTELNICZ-
KAMI „VITY”



CZYTELNICZKA RADZI

Olej działa!

Marta z Bydgoszczy

► Gdy wiosną wypadają mi włosy, raz w tygodniu stosuję odżywkę rycynową. Trzy łyżki oleju rycynowego lekko podgrzewam, mieszam z żółtkiem i łyżeczką soku z cytryny. Nakładam na umyte i podsuszone włosy i skórę głowy. Owijam włosy folią i ręcznikiem, a po godzinie dokładnie zmywam.

stwa kobiety, czy mężczyźni?

Problemy z włosami dotyczą w jednakowym stopniu obydwu płci, również dzieci.

→ Czy przy sezonowym wypadaniu włosów (wiosną i jesienią) warto brać jakieś suplementy?

Przyczyną sezonowego wypadania włosów jest zazwyczaj niedobór żelaza, cynku, brak i nadmiar witaminy A. Może być ono spowodowane też niedożywieniem, a zwłaszcza niedoborami białkowymi czy aminokwasowymi i często występuje, jeśli stosujemy diety odchudzające. Przyjmowanie preparatów, np. drożdży, witamin z grupy B, biotyny (witamina H), E, C lub aminokwasów może rzeczywiście przynieść poprawę. Odżywianie cebulek włosowych jest jednak procesem skomplikowanym i długotrwałym, jednorazowa aplikacja nie wystarczy (co najwyżej poprawi nasze samopoczucie). Efekt kuracji będzie widoczny dopiero po ok. 3 miesiącach stosowania terapii.

→ Dziękuję za rozmowę.