NIECH WŁOS CI Z GŁOWY NIE SPADNIE!

Czarne, blond czy rude. Naturalne i farbowane. Krótkie i długie. Proste i kręcone. Włosy. Dla wielu kobiet synonim kobiecości. Gęste, grube i lśniące. Niestety nie zawsze możemy się takimi pochwalić. Ratujemy się kosmetykami mającymi nadać im połysk i objętość, wcieramy odżywki. Tymczasem włosy nie zawsze odwdzięczają się pięknym wyglądem.

Bywają suche, łamliwe, matowe, a co gorsza wypadają. Znajdujesz je rano na poduszce, przy biurku gdzie pracujesz. PODCZAS MYCIA MASZ WRAŻENIE, ŻE WYPADAJĄ GARŚCIAMI, A KOLEJNE PRZECIĄGNIĘCIE RĘKOMA PO WŁOSACH SPOWODUJE, ŻE NIEMAL NIC Z DAWNEJ CZUPRYNY NIE ZOSTANIE NA GŁOWIE? Cóż, jeżeli domownicy większą uwagę zwracają na znajdujące się wszędzie Twoje włosy, niż na sierść pupila, czas zająć się tym problemem.

FIZJOLOGIA CZY PATOLOGIA?

Jak rozróżnić czy wypadanie włosów to w naszym przypadku jeszcze norma czy już stan chorobowy? Warto przede wszystkim wiedzieć, że nasze włosy podlegają pewnym mechanizmom, które określa się cyklem wzrostu włosa. Każdy z naszych włosów jest całkowicie niezależny od pozostałych, co oznacza, że mamy w danym momencie włosy będące w różnych stadiach. Zdecydowana większość naszych włosów na skórze głowy, bo aż około 80% znajduje się w fazie wzrostu zwanej anagenem, trwającej od 2 do 6 lat. Następnie po krótkiej fazie przejściowej, włosy wchodzą w fazę spoczynku i po około trzech miesiącach zaczynają wypadać. Następnie cykl zaczyna się od nowa. Za normę przyjmuje się jeżeli tracimy do 100 włosów dziennie, natomiast jeżeli przekraczamy tę liczbę uznaje się to już za problem medyczny. Oczywiście zdecydowana większość osób nie musi liczyć każdego włosa z osobna, żeby zauważyć problem.

JAK SZUKAĆ PRZYCZYNY?

Przyczyn wypadania włosów może być bardzo dużo, począwszy od bardzo błahych czynników, aż do poważnych chorób, którym towarzyszy ten problem. Niezależnie jednak od tego co powoduje, że tracimy włosy, jeżeli problem narasta trzeba przyjrzeć się tej kwestii bliżej.

NAJBARDZIEJ BANALNYM POWODEM PRZERZEDZENIA WŁOSÓW SĄ CZYNNIKI MECHANICZNE. CHOĆ NIE ZASTANAWIAMY SIĘ NAD TYM NA CO DZIEŃ, NIEUSTANNIE NARAŻAMY NASZE WŁOSY NA RÓŻNEGO RODZAJU USZKODZENIA, KTÓRE Z DNIA NA DZIEŃ JE OSŁABIAJĄ. Mocno związane włosy w koński ogon, wsuwki, spinki i plączące gumki. Regularne farbowanie, rozjaśnianie czy trwała ondulacja. Do tego często dochodzi codzienne suszenie włosów, a następnie ich stylizacja obejmująca prostowanie lub kręcenie. Na domiar złego obciążamy je masą kosmetyków, które mają poprawić ich wygląd: szampony, odżywki, maski, żele, pianki i lakiery. Tymczasem ich skład niejednokrotnie pozostawia wiele do życzenia, a stosowanie niektórych specyfików tylko pogłębia nasz problem. Nie mniej jednak mechaniczne uszkodzenia włosów to najczęściej kłopot, z którym łatwo sobie poradzić wykazując się odrobiną cierpliwości i systematyczności w odpowiedniej pielęgnacji. Nieco trudniej jest gdy problemu nie stanowią czynniki zewnętrzne, a przyczyna nadmiernego wypadania włosów tkwi wewnątrz naszego organizmu.

Warto na początek wykluczyć pewne czynniki przejściowe, które mogły wpłynąć na kondycję naszych włosów. JEŻELI W OSTATNIM CZASIE BYLIŚMY NARAŻENI NA SILNY STRES, MÓGŁ ON ZNACZĄCO WPŁYNĄĆ NA ZAKŁÓCENIE ICH CYKLU ŻYCIA, SKRÓCIĆ FAZĘ WZROSTU I PRZYSPIESZYĆ FAZĘ SPOCZYNKU. Stan włosów pogarsza się także po operacjach i chorobach, chociażby takich jak grypa. Należy pamiętać, że z punktu widzenia naszego przetrwania włosy są zdecydowanie mniej ważne niż np. narządy wewnętrzne i to przede wszystkim na utrzymaniu ich prawidłowych funkcji skupia się organizm. Dlatego też nasze włosy ucierpią na wszelkich niedoborowych dietach. Wszystkie składniki odżywcze jakich dostarczymy w pierwszej kolejności zostaną wykorzystane do utrzymania najważniejszych funkcji życiowych, a dopiero potem trafią do włosów. >>

Z tego POWODU JEDNĄ Z METOD DIAGNOSTYKI NIEDOBORÓW SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH JEST ANALIZA PIERWIASTKOWA WŁOSA. JEST ONA WARTYM UWAGI DODATKOWYM NARZĘDZIEM DO OCENY STANU ODŻYWIENIA NASZEGO ORGANIZMU. Czym jednak różni się od badania krwi? Otóż parametry krwi są często dość mocno zmienne i zależne od wielu czynników, natomiast włosy mają stabilny skład chemiczny. Dodatkowo ich powolny wzrost sprawia, że dzięki ich zbadaniu możemy zobrazować pacjentowi stan jego odżywienia z ostatnich kilku tygodni, a chwilowe zmiany np. w diecie nie wpłyną znacząco na wynik. Atutem jest także możliwość samodzielnego pobrania próbki zgodnie z wytycznymi laboratorium i jej wysłanie. Koszt takiego badania to około 300 zł.

Kolejną kwestią, WAŻNĄ W KONTEKŚCIE WYPADANIA WŁOSÓW SĄ CHOROBY SKÓRY GŁOWY, KTÓRE MOGĄ BYĆ BEZPOŚREDNIĄ PRZYCZYNĄ PROBLEMU. Jedną z nich jest łojotokowe zapalenie skóry, które poprzez nadmiar łoju uszkadza mieszki włosowe i doprowadza do łysienia. Inną chorobą jest grzybica, która także powoduje naruszenie struktury włosów i w konsekwencji ich utratę. Jeżeli nie jesteśmy w stanie samodzielnie znaleźć przyczyny wypadania włosów, warto udać się do trychologa, czyli specjalisty, który w sposób profesjonalny zbada skórę głowy oraz włosy. Podda szczegółowej analizie nasz problem i doradzi sposoby skutecznego leczenia.

KIEDY SZWANKUJE TARCZYCA

Ze względu na fakt, że choroby tarczycy są plagą naszych czasów, warto im w tym miejscu poświęcić chwilę. Każda osoba, a przede wszystkim kobiety, które częściej na nie zapadają, po wykluczeniu innych możliwych przyczyn wypadania włosów, powinny wykonać podstawowe badania krwi, a następnie udać się do dobrego specjalisty, który nie zbagatelizuje objawów, twierdząc, że dopóki wyniki mieszczą się w normie to nie ma żadnego problemu. Niekiedy w wynikach krwi, nawet tych będących w wyznaczonych widełkach, widać niuanse świadczące o pewnych problemach. Jakie badania zatem wykonać? Przede wszystkim podstawową morfologię, panel tarczycowy (TSH, FT3, FT4, aTPO, aTG), żelazo oraz ferrytynę. Otóż BARDZO CZĘSTO NIEDOMAGAJĄCA TARCZYCA OPRÓCZ KLASYCZNYCH OBJAWÓW TAKICH JAK SPADEK ENERGII, SENNOŚĆ, BARDZIEJ DOTKLIWE ODCZUWANIE ZIMNA CZY SUCHOŚĆ SKÓRY MANIFESTUJE SWOJĄ ZABURZONĄ PRACĘ WŁAŚNIE POPRZEZ WYPADANIE WŁOSÓW. Spowolniony metabolizm widać nawet w ich nieprawidłowym wzroście.

Jedyną drogą to zatrzymania tego procesu, który w przypadku chorób tarczycy jest jednym z wielu problemów to wyrównanie poziomu hormonów pod opieką dobrego specjalisty, który spojrzy na problem szerzej. Bardzo często sami doprowadzamy do występowania zaburzeń pracy naszego organizmu stosując niewłaściwą, niedoborową dietę. W przypadku kobiet dodatkowo bardzo często do tego rodzaju problemów doprowadzają różnego rodzaju diety i głodówki. Warto pamiętać, że czasami mimo ogromnej ilości dostarczanych kalorii nadal możemy być niedożywieni!

Jak zatem czytać wyniki badań tarczycy? TSH choć w większości laboratoriów ma bardzo szerokie normy powinno się mieścić w zakresie 1 do 2. Należy jednak pamiętać, że jest to norma funkcjonalna dla osób dorosłych i nie należy się nią posługiwać w przypadku dzieci. TSH fizjologicznie wzrasta także z wiekiem. Hormony FT3 i FT4 z kolei powinny stanowić minimum 50% normy danego laboratorium, a najlepiej około 70-80% (w Internecie są dostępne specjalne kalkulatory). Z kolei wyniki przeciwciał aTPO i aTG przekraczające normę powinny nas zaniepokoić i skłonić do dalszej diagnostyki (Źródło: „Rozszyfruj swoją krew. Praktyczny poradnik dla każdego" Paulina Ihnatowicz, Emilia Ptak). Powyższe informacje to jedynie wskazówki i nie stanowią porady lekarskiej. KAŻDY WYNIK NALEŻY SKONSULTOWAĆ ZE SPECJALISTĄ, KTÓRY PRZEPROWADZI SZCZEGÓŁOWY WYWIAD I WEŹMIE POD UWAGĘ INNE CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA WYNIK DANEGO PACJENTA.

Wyżej zostało wspomniane także zbadanie poziomu żelaza i ferrytyny. Dlaczego? Te dwa parametry są istotne zarówno w odniesieniu do pracy tarczycy jak i do problemu wypadających włosów. Niedoczynność tarczycy bardzo często idzie w parze z obniżonym poziomem właśnie tego składnika odżywczego, co wynika między innymi z upośledzonego wchłaniania z jakim często się spotykamy w przypadku tego schorzenia. Żelazo jest jednocześnie niezwykle istotne z uwagi na jego udział w produkcji hormonów tarczycy. Już na tym jednym przykładzie widzimy wyraźnie, że niedobory pokarmowe mogą powodować całą kaskadę problemów.

Ferrytyna natomiast jest białkiem, które magazynuje zapasy żelaza w naszym organizmie i to ona najwięcej powie nam na temat jego rzeczywistej ilości, a nie tylko tej krążącej we krwi. Jeżeli poziom ferrytyny mieści się w dolnej granicy normy nic dziwnego, że mamy problem z wypadaniem włosów. Tutaj ponownie norma jest dość szeroka, natomiast aby włosy przestały wypadać nie powinna być niższa niż 60 µg/l, a warto dążyć do wyniku około 100. Dlaczego? NASZE ZŁOŻA ŻELAZA ZNAJDUJĄ SIĘ M. IN. W OKOLICACH MIESZKÓW WŁOSOWYCH I W PRZYPADKU BARDZO NISKIEGO WYNIKU MOŻEMY MÓWIĆ O TZW. FERRYTYNOWYM WYPADANIU WŁOSÓW.

Pamiętajmy jednak, by nie podejmować żadnych decyzji samodzielnie nie mając wystarczającej wiedzy. Suplementacja żelaza w wielu przypadkach jest niewskazana ze względu jego prozapalne działanie, co może nam przynieść więcej szkody niż pożytku. Każda taka decyzja powinna być poprzedzona profesjonalną konsultacją lekarską lub dietetyczną. To co sami możemy zrobić to zadbać o swoje zdrowie dostarczając maksimum niezbędnych składników poprzez wysokoodżywczą dietę. JEŻELI NASZ ORGANIZM BĘDZIE MIAŁ PEŁNE MAGAZYNY WITAMIN I MINERAŁÓW, NIE BĘDZIEMY MUSIELI SIĘ OBAWIAĆ – ŻADEN WŁOS NAM Z GŁOWY NIE SPADNIE!

VERONIKA ULANECKA
Dietetyk

REKLAMA

MULTIWITAMINA Nr1 NA ŚWIECIE*

Wspiera sprawność umysłową i fizyczną

Suplement diety z **witaminami**, **minerałami** oraz wyciągiem z **żeń-szenia** i **miłorzębu japońskiego** dla dorosłych.

Wskazania:
dla osób dorosłych

Skład:
witaminy, minerały,
wyciąg z żeń-szenia
oraz miłorzębu japońskiego

30 tabletek

Referencyjna wartość spożycia (RWS) oraz ilość każdego suplementu diety zalecanych do spożycia w ciągu dnia można znaleźć na opakowaniu preparatu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Dla utrzymania prawidłowego stanu zdrowia należy stosować zróżnicowaną dietę i prowadzić zdrowy tryb życia. Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety.

Pfizer

Podmiot odpowiedzialny:
Pfizer Corporation Austria GmbH
Consumer Healthcare
Floridsdorfer Hauptstraße 1
1210 Wiedeń, Austria

*Centrum to najlepiej sprzedajaca sie marka multiwitamin na swiecie według danych IMS Health z 12/2015."