

poradnik medyczny



Odpowiada ekspert ZDROWIA:
Anna Mackojć
trycholog,
biotechnolog,
Instytut Trychologii
w Warszawie

Chcesz poznać przyczyny swoich dolegliwości? Potrzebujesz porady? Współpracujący z nami specjaliści pomogą Ci rozwiązać problem. Napisz do nas! Wyślij e-mail na adres: zdrowie@grupazpr.pl albo napisz list i wyślij na adres: Redakcja „ZDROWIA”, ul. Dęblińska 6, 04-187 Warszawa

Jak pozbyć się łupieżu?

Kilka miesięcy temu zauważyłam na ubraniach ślady łupieżu. Zaczęłam stosować szampon przeciwłupieżowy i stan skóry głowy szybko się poprawił. W związku z tym wróciłam do swojego ulubionego szamponu. Niestety, łupież znowu się pojawił. Czy to znaczy, że potrzebna jest jakaś mocniejsza kuracja? Karolina z Rzeszowa

Łupież należy do najbardziej popularnych keratoz, czyli chorób skóry głowy o przebiegu złuszczającym. Według danych szacunkowych z tym problemem zmagają się ok. 50% populacji. To schorzenie skóry głowy zazwyczaj łatwe do zdiagnozowania, gdyż nietrudno rozpoznać jego objawy. Najpowszechniejszym z nich jest świąd i pojawianie się drobnopłatkowego złuszczenia się skóry. Odpowiedzialność za powstawanie owych białych płatków na skórze głowy przypisuje się m.in. grzybowi z gatunku *Malassezia*. Nazwa pochodzi od nazwiska lekarza J. Malasseza, któremu udało się znaleźć powiązanie między występowaniem owego grzyba na skórze a nadmiernym złuszczeniem się skóry. Co sprawia, że zaczyna on panować na głowie? Istnieje wiele czynników. Może to być na przykład nadmierne przesuszenie skóry (np. przez suszenie włosów zbyt gorącym nadmuchem suszarki), zaburzenia hormonalne i żywieniowe, a także stosowanie niewłaściwych preparatów do pielęgnacji i stylizacji włosów oraz ich nadużywanie. Nie bez znaczenia jest również zbyt rzadkie mycie włosów, gdyż wówczas zgromadzony łój i obumarłe komórki naskórka nie są usuwane w odpowiednim czasie, co może doprowadzić do pojawienia się zmian łupieżowych. Podobnie zgubne w skutkach jest kładzenie się spać z wilgotnymi włosami – sprzyja bowiem namnażaniu się grzybów, także tych wywołujących łupież. Po wzmocnionym wysiłku fizycznym warto umyć włosy, ponieważ na spoczonej skórze zmiany łupieżowe pojawiają się częściej. Znaczenie ma też dieta – niedobory cynku, kwasów tłuszczowych i witamin z grupy B oraz nadużywanie alkoholu mogą także przyczynić się do wystąpienia zmian o charakterze łupieżowym. Długotrwały kontakt skóry z materiałami sztucznymi (czapka, czepek) niekiedy również skutkuje pojawieniem się owej przypadłości. Trychology oraz dermatology podkreślają zgodnie, że łupież

dość często towarzyszy innym chorobom, m.in. zapaleniu trzustki, cukrzycy, zapaleniu wątroby typu C. Nierzadko występuje u osób z chorobą Parkinsona, depresją, padaczką. Dlatego ustalając możliwe przyczyny nagłego pojawienia się łupieżu, warto wziąć pod uwagę nie tylko nawyki higieniczne i dobór kosmetyków, ale także stan zdrowia. **Dostępne kuracje.** W walce z łupieżem dobre efekty przynosi odpowiednio dobrana terapia trychologiczna, ale wymaga systematyczności. Zwykle zaleca się stosowanie odpowiednich szamponów, peelingów czy lotionów do skóry głowy, eliminujących problem złuszczającego się naskórka. Zawierają one takie substancje jak ketokonazol (ma właściwości antyoksydacyjne oraz przeciwzapalne), siarczek selenu (ogranicza namnażanie się grzybów, zmniejszając świąd i nadmierne złuszczenie się skóry) oraz flutrimazol i pirytonian cynku. W niektórych preparatach jest też biotiaryna, normalizująca pracę gruczołów łojowych. Po poradę, jakie preparaty, jak często i w jakiej dawce należy stosować, warto wybrać się do trychologa. Ekspert oceni, czy kolonia grzyba drożdżopodobnego nie jest zbyt duża. Jeśli jest, skieruje do dermatologa (gdy choroba ma ciężki lub przewlekły charakter, do walki z nią stosuje się sterydy, kwas salicylowy oraz związki siarki). Jednocześnie trycholog wyjaśni, jak długo po ustąpieniu objawów trzeba prowadzić odpowiednie działania profilaktyczne, stosując nadal wskazane preparaty o działaniu przeciwłupieżowym. W trakcie wizyty u trychologa może się też okazać, że przyczyną pojawienia się płatków złuszczonej skóry jest inna keratoza, np. łojotokowe zapalenie skóry (które o wiele trudniej wyleczyć) czy łuszczyca (może wystąpić w każdym wieku).

