

WALKA O ZAKOŁA

Wczesne łysienie, siwe włosy, problem z nadmiernym wypadaniem włosów. To często największa zmora mężczyzny. A gdyby ktoś wam powiedział, że taki problem to nie problem? Powie wam to **TRYCHOLOG**.

Z doświadczoną trycholog i biotechnolog, ekspertką warszawskiego Instytutu Trychologii **ANNĄ MACKOJC** rozmawia **AGNIESZKA PROKOPOWICZ**.

Z czym panowie przychodzą najczęściej?

Problemów trychologicznych jest wiele. Poczynając od tych związanych z kondycją skóry, a kończąc na łysieniu. Istotą rozwiązywania każdego problemu jest podjęcie jak najszybszej reakcji. Nie powinno się bagatelizować najmniejszych problemów. Zachęcam również do wizyt profilaktycznych, które mogą wskazać prawidłową pielęgnację lub pozwalać na wykrycie zmian, zanim zdążą się one rozwinąć tak, że nie będzie już możliwości cofnięcia negatywnych efektów.

Młodzi przychodzą głównie z łysieniem?

Każdy mężczyzna chce być atrakcyjny. Problemy, z którymi młodzi zgłaszają się do gabinetu, dotyczą zmian skórnych typu łupież, łojotok, ale też łysienia. Nie ma jednego schematu. Jest wiele czynników, które prowokują wystąpienie zmian skóry głowy i włosów. Do najczęstszych możemy zaliczyć stres, restrykcyjne diety, intensywne treningi, zaburzenia homeostazy, ale też często błędy w pielęgnacji skóry głowy i włosów.

O co pani pyta młodych mężczyzn przychodzących z problemem utraty włosów?

Wywiad trychologiczny trwa około godziny. Padają pytania o tryb życia, stres, dietę, przebyte infekcje, choroby ogólnoustrojowe, stosowane leki, suplementy, używki, np. palenie papierosów. Interesuje nas też oczywiście przebieg pielęgnacji, czyli częstotliwość mycia głowy i stosowania stylizacji. Włosy są odbiciem stanu zdrowia organizmu w interdyscyplinarnym ujęciu.

Czy treningi mogą wpłynąć na jakość włosów?

Trwając na ten temat naukowe dyskusje. Uprawianie sportu może przynieść profity zdrowotne, ale może być też powodem kłopotów z włosami. Ćwiczenia wpływają relaksująco na organizm, co oczywiście ma pozytywny wpływ na wzrost włosów. Natomiast zbyt intensywne treningi mogą wzmacniać dysproporcje w układzie gospodarki hormonalnej lub wywoływać kaskadę reaktywnych form tlenu, co przekłada się na wystąpienie stresu oksydacyjnego w mieszkach włosowych.

Podobno mężczyzna dziedziczy skłonność do łysienia po ojcu i dziadku od strony matki...

Oszacowanie predyspozycji łysienia genetycznego musi zawierać wiele składowych pozwalających zweryfikować prawdopodobieństwo wystąpienia cech powią-

zanych z łysieniem według „krzyżówki genetycznej”. Cały czas trwają badania nad wzorcami łysienia.

Czy można cofnąć czas i poprawić jakość włosów, ich gęstość, kiedy zmiany już nastąpiły, a pacjent ma 50-60 lat?

Obecnie trychologia dysponuje wieloma technikami poprawy jakości wyglądu włosów, ale na odmłodzenie mieszków włosowych jeszcze nie mamy procedur. Ilość i jakość naszych włosów genetycznie ukształtowana jest już na poziomie życia płodowego. Jeśli w trakcie życia występują czynniki, które negatywnie wpływają na włosy, wówczas ich czas życia się skraca. Mogą to być choroby, leki, stres, dieta, aspekty genetyczne wpływające na tzw. łysienie androgenowe. Zachęcam do wizyt profilaktycznych, podczas których pierwsze aspekty łysienia androgenowego można przy użyciu trichoskopu zaobserwować jeszcze zanim widoczne będą wizualne zmiany utraty gęstości fryzury. Jest to dobry moment na podjęcie decyzji o wdrożeniu terapii trychologicznej.

Jak można pomóc młodemu mężczyźnie, który łysieje, choć nie stresuje się, dobrze odżywia, dobrze śpi i nie przesadza ze sportem, a w rodzinie ojciec i dziadkowie mieli całkiem bujne czupryny?

Każda terapia dobierana jest indywidualnie do danego przypadku. Podstawą jest wykluczenie indywidualnych przeciwwskazań do konkretnego zabiegu oraz prawidłowa kondycja skóry. Wiele procedur wspomaganych jest też terapią domową i współpracą z endokrynologiem, diabetologiem czy psychologiem. Włosy są „składową” wielu czynników, dlatego działania ukierunkowane na sukces powinny mieć charakter interdyscyplinarny. Do popularnych metod wpływających na jakość porostu włosów należą m.in. naświetlania LLLT (low level laser therapy), mezoterapia z wykorzystaniem odpowiednich składników, np. peptydów biomedycznych, osocza bogatopłytkowego lub też rekomendowana przez lekarza farmakoterapia.

Jakie choroby są przeciwwskazaniem do tych procedur?

Terapia składa się z kilku etapów. Na każdym etapie oceniane są uzyskane efekty i ewentualne przeciwwskazania, które zmuszą nas do zmiany przebiegu terapii. Ważne jest, aby podczas wywiadu i przygotowania pla-



Odżywka
MEDICEUTICALS,
134 zł/250 ml;
nawilżająca
maska do włosów
OLAPLEX,
129 zł/100 ml;
maska do włosów
NEBOA,
19,99 zł/300 ml.

nu terapii dokładnie przeanalizować wszystkie informacje uzyskane od osoby, która ma zostać poddana terapii. Niektóre choroby towarzyszą ludziom od wielu lat, np. choroby autoimmunologiczne, metaboliczne czy kardiologiczne. Zdarza się, że taka choroba może stanowić przeciwwskazanie do procedur trychologicznych.

Czy łysienie może być objawem ciężkiej choroby?

Każdy rodzaj łysienia jest sytuacją alarmową w naszym organizmie. Przyczyną łysienia mogą być drobne problemy, ale mogą być też poważne choroby.

Jak następuje proces siwienia?

To proces, który może wynikać z genetyki, wieku, czynników stresowych, ale może być też wizualnym aspektem choroby autoimmunologicznej – bielactwa. Każdy z tych mechanizmów oparty jest na braku wytwarzania pigmentu w komórkach macierzystych włosów (melanocytach).

Czy siwiejemy ze stresu?

Badania przeprowadzone przez naukowców uniwersytetu w Harvardzie potwierdziły tezę, że możemy utracić pigment we włosach na skutek stresu i jest to proces nieodwracalny.

Jak zatem dbać o włosy?

Pielęgnację skóry głowy dobieramy indywidualnie w zależności od jej kondycji. Szampon jest preparatem pielęgnującym skórę głowy, a nie włosy. Do włosów rekomendowane są maski lub odżywki, które mają zadanie współpracować z łodygą. Istnieją też szampony terapeutyczne o specjalnym przeznaczeniu do skóry z łupieżem, łojotokiem, świądem lub innymi zmianami. Warto również wspomnieć o częstotliwości mycia głowy. Koniecznie skóra głowy powinna być oczyszczona po wysiłku fizycznym i każdorazowo przed snem, jeśli używany produkt do stylizacji.

Co jeszcze można odczytać z włosów?

W zależności od użytego parametru w trichoskopii, czyli światła, powiększenia oraz systemu do obliczeń i analizy trichoskopowej, możemy zweryfikować m.in. gęstość, grubość, jakość cebuli i jej fazę wzrostu, rodzaj pielęgnacji skóry i włosów. Należy pamiętać, że zmiany w tych parametrach mogą wskazywać problemy trychologiczne, ale często ich sedno wynika z zaburzeń homeostazy organizmu. Włosy są „lustrem” stanu zdrowia. Warto kontrolować zatem stan skóry głowy i włosów na wizycie u trychologa.

Czy ma pani jakieś sprawdzone sposoby na mycie włosów?

Podczas mycia głowy powinno się delikatnie opuszkami palców rozprowadzić szampon, masując głowę. Nie można trzeć i pocierać agresywnie skóry głowy. Warto wspomnieć również o dwukrotnym myciu głowy podczas jednej kąpieli. Pierwsze mycie oczyszcza skórę głowy, natomiast drugie zapewnia terapeutyczne działanie składników aktywnych zawartych w preparacie. Zachęcam też do przemyślanych zakupów szamponu, adekwatnie do naszych potrzeb. Dobrze dobrany szampon nie powinien powodować świądu, rumienia, łupieżu, łojotoku czy innych przypadłości pojawiających się na skórze głowy.