



Stres sieje spustoszenie na głowie. Na ratunek włosom

Istnieje wiele czynników odpowiedzialnych za osłabienie i utratę włosów. Jednym z nich jest permanentny stres, który obniża naszą odporność, może wywoływać lub zaostrzać objawy wielu chorób. Napięcie psychiczne odbija się na zdrowiu całego organizmu, również włosów osłabiając ich kondycję i prowadząc często do łysienia.

Okres trwającej od ponad roku pandemii koronawirusa dla wielu osób związany jest z przeżywaniem silnego i przewlekłego stresu, który może spowodować przedwczesne przejście włosów w fazę spoczynku, przyczynić się do zapalenia mieszków włosowych i osłabienia struktury włosa. U niektórych osób może nawet wystąpić łysienie spowodowane stresem, przybierające różne formy. Mogą to być ogniska całkowitego wyłysienia, podobne jak w przypadku łysienia plackowatego, jak również równomierne, ale mocno zauważalne zmniejszenie się gęstości całej fryzury, jak w przypadku łysienia telogenowego.

Włosy są najczulszym barometrem zdrowia, który odzwierciedla stan naszego organizmu, sygnalizuje niedobory witamin i minerałów, niski poziom żelaza czy rozregulowanie organizmu. Stres związany z pandemią odbija się na naszym zdrowiu psychicznym i fizycznym, generując skutki uboczne w postaci między innymi problemów z cerą i włosami. Do specjalistów zaczyna się zgłaszać coraz więcej osób, którym od kilku miesięcy wypadają nadmiernie włosy i boją się ich całkowitej utraty. – komentuje Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.

Sytuacje stresowe uruchamiają w organizmie procesy neuronalne, hormonalne oraz immunologiczne. Reakcje neuronalne i hormonalne, przebiegające w sposób niezakłócony pomagają dostosować metabolizm oraz pracę układu krążenia do aktualnych warunków. Przewlekły stres prowadzi do rozregulowania tych mechanizmów. Hormony uwalniane w nieprawidłowych ilościach, mają wpływ na homeostazę i gospodarkę metaboliczną organizmu. W efekcie dochodzi do zakłócenia działania układu immunologicznego, co odbija się także na zdrowiu i wyglądzie naszych włosów. Stres może prowadzić do wielu schorzeń, w tym także do utraty włosów.

Pierwszym sygnałem łysienia, na który powinniśmy zwrócić uwagę, jest oczywiście większa utrata włosów podczas czesania. Pamiętajmy jednak, że utrata nawet kilkudziesięciu, maksymalnie 100 włosów dziennie jest całkowicie normalna, oczywiście pod warunkiem, że na miejsce utraconego włosa pojawia się nowy.





Aby podjąć skuteczną walkę o zachowanie włosów na głowie, nie można ignorować sygnałów w postaci nadmiernego wypadania włosów. Czekając zbyt długo ze zwróceniem się po specjalistyczną pomoc, możemy narazić się na trwałą utratę włosów. Niezwykle ważne jest zasięgnięcie konsultacji specjalisty, kiedy pojawią się pierwsze oznaki nieprawidłowości. – mówi Anna Mackojć, trycholog z Instytutu Trychologii.

Jednym ze specyficznych zaburzeń, które może również pojawiać się pod wpływem stresujących sytuacji jest trichotillomania, czyli niekontrolowany przymus wrywania sobie włosów z różnych części ciała, najczęściej z głowy. Efektem trichotillomanii może być pojawienie się na skórze miejsc kompletnie pozbawionych włosów. Ryzykiem zmagania się z tym zaburzeniem mogą być obarczone osoby z brakiem umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Obecna sytuacja, związana z pandemią jest stresującą dla naszego organizmu i może zwiększać proces wypadania włosów, dlatego warto je wzmacniać odpowiednią dietą, suplementacją oraz domowymi zabiegami.

Dieta, realizowana z myślą o wzmocnieniu włosów, powinna dostarczać im składników poprawiających ich strukturę jak i odżywiających skórę głowy. W jadłospisie powinno uwzględnić się produkty bogate w białko, krzem, miedź czy bardzo ważne witaminy i minerały. Podstawowym budulcem włosów są białka i składniki mineralne. Aby włosy były mocne i zdrowe w pierwszej kolejności trzeba zadbać o nabiał, mięso i ryby, gdyż to one dostarczają pełnowartościowego białka, które zbudowane jest z aminokwasów. Te małe zaś cząstki stanowią budulec dla keratyny, będącej ważną substancją struktury włosa. Posiłki powinny być bogate w witaminy, przede wszystkim A, D, E, K jak również B6 i B12.

Aktualnie nie tylko stres, potęgowany pandemią może wpływać na intensywne wypadanie włosów, ale także okres wiosennego przesilenia. Dlatego w pierwszej kolejności z myślą o włosach warto zadbać o uzupełnienie witaminy b12 oraz cynku, który wspomaga odporność i pozytywnie wpływa na porost włosów. Można również profilaktycznie suplementować włosy preparatami z aminokwasami siarkowymi, ale zdając sobie sprawę, że na efekty należy poczekać co najmniej kilka tygodni.

W domowym zaciszu możemy przygotować także proste odżywki na przykład na bazie oliwy z oliwek, miodu i cytryny z dodatkiem kilku kropeł witaminy A+E oraz regenerujące kąpiele dla włosów z użyciem mieszanki olejków - lawendowego, eukaliptusowego czy z wyciągiem z melisy, o działaniu uspokajającym.





Stres osłabia kondycję organizmu, także naszych włosów. Jak pokazują wyniki badań stres może także prowadzić do wielu schorzeń, w tym również do utraty włosów. Pogarszająca się kondycja włosów lub nadmierne ich wypadanie to znak, że warto sięgnąć po pomoc specjalisty.

Kontakt dla mediów:

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: a.buczynska@innovationpr.pl

