



Wypadanie włosów na wiosnę. Jak sobie radzić ze skutkami zimy na głowie?

Dziennie średnio tracimy około 50-100 włosów, ale wiosną proces wypadania włosów nasila się jeszcze bardziej. Włosy po zimie są często przesuszone, łamliwe i pozbawione witalności. Sezonowe wypadanie włosów pojawia się wraz ze zmianą klimatu i różnic temperatur. Jeśli zimą, podczas mrozów zaniedbaliśmy skórę głowy, nie chroniąc jej odpowiednio, zbierzemy tego skutki wiosną w postaci nasilonego wypadania.

Wiosenne przesilenie wpływa niekorzystnie na ludzki organizm. Pozbawia nas sił, wywołuje senność, problemy z koncentracją i daje poczucie zmęczenia. Odbija się także na jakości i kondycji naszych włosów. Sezonowe, wiosenne przesilenie najczęściej pojawia się w okresie marca i kwietnia, w zależności jak szybko nadchodzi wiosna. Po zimie, w trakcie której skóra głowy i włosy były narażone na gwałtowne zmiany temperatur, mróz i wiatr, a w domu na suche powietrze, włosy są mocno osłabione. Są szczególnie wrażliwe na warunki klimatyczne, dlatego ich sezonowe wypadanie zazwyczaj pojawia się wraz ze zmianą pory roku, zwłaszcza różnic temperatur i innego nasłonecznienia. Dodatkowo zima jest okresem, kiedy nie mamy szerokiego dostępu do świeżych warzyw i owoców, które stanowią naturalne wsparcie dla kondycji włosów w postaci źródła wielu witamin i minerałów. W efekcie wiosną, a często także w okresie tak zwanego przedwiośnia, borykamy się ze skutkami zimy na głowie. Skóra głowy jest często przesuszona, mogą pojawiać się na niej różne podrażnienia, czy keratozy, jak na przykład łupież.

Jeśli na grzebieniu, szczotce czy umywalce znajdujemy na wiosnę sporo więcej włosów, to znak, że możemy cierpieć na sezonowe wypadanie włosów, które powinno naturalnie ustać pod wpływem właściwej diety i pielęgnacji. Nie oznacza to jednak, że nie powinniśmy monitorować tego procesu, gdyż często okazuje się, że przyczyny wypadania włosów mogą być zupełnie inne i wynikać z różnych schorzeń czy chorób.

Sezonowe wypadanie włosów nie powinno trwać dłużej niż 6-8 tygodni. Jeśli więc zauważymy, że mimo zmian w diecie, wzmacniania włosów i prawidłowej pielęgnacji, włosy nadal intensywnie wypadają to sygnał, że powinniśmy udać się do specjalisty. W oparciu o badanie trichoskopowe, trycholog będzie mógł ocenić stan skóry głowy, naczyń krwionośnych, ujęć mieszkowych włosów, a także łodyg włosów – ich wygląd, grubość, połysk i pigmentację. Dzięki badaniu, do którego wstępem jest pogłębiony wywiad, dotyczący stosowanych kosmetyków, diety a także stanu naszego zdrowia z uwzględnieniem zaburzeń hormonalnych, specjalista będzie mógł stwierdzić z jakim typem wypadania włosów mamy do czynienia. Jeśli zajdzie taka potrzeba, zarekomenduje konsultacje u kolejnych specjalistów, aby przyjrzeć się sprawie od strony dermatologicznej czy endokrynologicznej. – mówi Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog z Instytutu Trychologii.

Wiosną włosy podobnie jak cały organizm potrzebują witamin. Ślad na nich pozostawiły zimowe miesiące, jak również skutki przebytych infekcji, szczególnie tych z wysoką temperaturą. Czasami wystarczy zmiana diety i nieprawidłowych nawyków, aby poprawić jakość naszych włosów w okresie wiosennego przesilenia. Ważne,





aby w razie potrzeby, gdy proces wypadania włosów zaczyna nas niepokoić skonsultować się ze specjalistą, który zdiagnozuje czy utrata włosów większa niż normalnie nie jest efektem jakiegoś schorzenia czy choroby.

Wiosna jest okresem odnowy, ale zanim do niej dojdzie, wypadnie to co stare. Nasze włosy także, podobnie jak przyroda mają swój cykl życiowy. Na głowie dorosłej osoby znajduje się około 120 -150 tysięcy włosów. W fazie anagenu, czyli wzrostu rosną około 0,35 milimetra na dobę, ta faza trwa zazwyczaj około od 2 do 7 lat. Katagen – faza przejściowa trwa od 7 do 21 dni oraz telogen – faza spoczynku i wypadania trwa od 1 do 3 miesięcy. Wypadają nam nie tylko włosy, które znalazły się już w fazie telogenowej z przyczyn naturalnych, ale także pod wpływem innych czynników, zaburzających cykl życia włosa.

Wiosną organizm ma zazwyczaj deficyty, dlatego szczególnie warto wzmacniać mieszki włosowe witaminami i mikroelementami, aby nowe włosy rosły zdrowe i silne. Włosy szczególnie po trudniejszym okresie zimowym i w trakcie wiosennego przesilenia potrzebują witaminy A, witamin z grupy B, cynku i siarki. Często się także zdarza, że przyczyną wypadania włosów, szczególnie w okresie wiosennym jest niedobór żelaza. - komentuje Anna Mackojć, trycholog i biotechnolog z Instytutu Trychologii.

Aby wzmocnić włosy nasza dieta powinna być przede wszystkim dobrze zbilansowana. Na włosy dobrze wpłyną m.in. podroby, nasiona strączkowe, natka pietruszki czy sok z pokrzywy, jeżeli mamy niski poziom żelaza bądź ferrytyny. Aby wesprzeć organizm pod kątem witaminowym, nie zapominajmy o rybach morskich, olejach, jajach oraz oczywiście owocach i warzywach. Pamiętajmy, by jeść regularnie i pić przynajmniej 2l. wody dziennie. Niedobory pokarmowe wpływają na ogólny stan organizmu, zagrażając również mieszkom włosowym, dlatego szczególnie wiosną w fazie sezonowego przesilenia ważne jest prawidłowe odżywianie organizmu i wzmacnianie włosów od wewnątrz i zewnątrz.

Kontakt dla mediów

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

