ΞΑΝΘΙΠΠΗ - ΑΡΓΥΡΩ ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ

MD, MSc

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ

Αγίας Φωτεινής 50 - 52 Ν. Ιωνία 14231 (σταθμός ΗΣΑΠ Ν. Ιωνίας)

Τηλ.: 210 27 58 320

koutsoukou.derma@yahoo.gr

www.koutsoukou-dermatologos.gr

Ποιος είναι ο κύκλος ζωής της τρίχας;

Καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας οι τρίχες μας ακολουθούν 3 φάσεις εξέλιξης:

- Την αναγενή φάση: σε αυτήν η τρίχα μεγαλώνει,
- Την καταγενή φάση: σε αυτήν σταματά η ανάπτυξη και προετοιμάζεται η πτώση της και
- Την τελογενή φάση: σε αυτήν η τρίχα πέφτει για να ξεκινήσει η δημιουργία της καινούργιας τρίχας.

Στο ανθρώπινο κεφάλι (στα μαλλιά) υπάρχουν φυσιολογικά περίπου 100.000-150.000 τριχικοί θύλακες. Από αυτούς περίπου το 90% βρίσκονται στο αναγενές στάδιο. Ο μέσος ρυθμός ανάπτυξης της τρίχας των μαλλιών μας είναι 0,3 mm την ημέρα. Το αναγενές αυτό στάδιο διαρκεί περίπου 2 με 6 έτη.

Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι οι περισσότερες τρίχες των μαλλιών μας βρίσκονται σε φάση ανάπτυξης και για αυτόν τον λόγο τα μαλλιά μας μακραίνουν στο σύνολό τους. Ωστόσο κάθε μέρα κάποιες τρίχες έχουν ολοκληρώσει το κύκλο της ζωής τους και πέφτουν φυσιολογικά. Αυτές υπολογίζονται σε περίπου 50-150 τρίχες την ημέρα.

Όταν ο αριθμός αυτός είναι μεγαλύτερος, διαταράσσεται η ισορροπία και μιλάμε για τριχόπτωση.

Πού οφείλεται η τριχόπτωση;

Τα αίτια της τριχόπτωσης είναι πολλά.

Α) Υπάρχουν νοσήματα δερματικά που προκαλούν και απώλεια τριχών, όπως ο δισκοειδής ερυθηματώδης λύκος, ο θυλακικός λειχήνας, η γυροειδής αλωπεκία κ.ά. Υπάρχουν επίσης μολύνσεις στο δέρμα του τριχωτού της κεφαλής από μικρόβια ή μύκητες.

Β) Υπάρχουν νοσήματα κληρονομικά, όπως η ανδρογενετική αλωπεκία (στην

καθομιλούμενη λέγεται φαλάκρα), που η έκτασή της ποικίλει από αραίωση σε λίγα σημεία έως απώλεια μαλλιών σε μεγάλη επιφάνεια και εμφανίζεται και σε άντρες και σε γυναίκες. Υπάρχουν και άλλα γενετικά νοσήματα που επηρεάζουν την δομή της τρίχας και την κάνουν πιο αδύναμη.

Γ) Υπάρχουν συστηματικά νοσήματα, όπως παθήσεις του θυρεοειδούς αδένα, η έλλειψη σιδήρου και άλλες αιματολογικές διαταραχές.

Δ) Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες ο οργανισμός επιβαρύνεται συνολικά, όπως μετά από μία βαριά ασθένεια, μετά από ένα μεγάλο χειρουργείο, μετά από την κύηση και τον τοκετό, μετά από μία εξαντλητική δίαιτα, μετά από ένα μεγάλο ψυχολογικό stress.

Ε) Υπάρχουν ψυχολογικά-ψυχιατρικά αίτια, όπως η τριχοτιλλομανία, στην οποία το άτομο ξεριζώνει τις τρίχες του.

ΣΤ) Υπάρχουν φάρμακα που προκαλούν απώλεια μαλλιών, όπως κάποιες χημειοθεραπείες. Αλλά και πιο συνηθισμένα φάρμακα που λαμβάνουν πολλοί άνθρωποι καθημερινά, όπως καρδιολογικά, ψυχιατρικά, ορμονικά φάρμακα κ.ά.

Ζ) Υπάρχει η εποχιακή τριχόπτωση, που συνήθως εμφανίζεται μετά το καλοκαίρι, ωστόσο υπάρχουν και παραλλαγές (δηλ. σε κάποιους ανθρώπους εμφανίζεται νωρίτερα).

Η) Επίσης ρόλο παίζουν και καθημερινές πρακτικές, όπως έντονες και πολύ συχνές χημικές εργασίες στα μαλλιά, στενά πιασμένες αλογοουρές ή κότσοι, έντονο βούρτσισμα, έκθεση των τριχών σε έντονη θερμότητα κατ’ εξακολούθηση (πιστολάκι μαλλιών και σίδερο μαλλιών σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες).

Θ) Τέλος να θυμόμαστε ότι καθώς μεγαλώνουμε, τα μαλλιά μας υφίστανται τις συνέπειες του χρόνου, δηλ. γίνονται κατά γενικό κανόνα πιο λεπτά, πιο ξηρά, πιο εύθραυστα και λιγότερα.

Πότε απευθυνόμαστε στην/στον δερματολόγο μας;

Εάν αντιληφθούμε ότι χάνουμε περισσότερες τρίχες από ό,τι συνήθως, απευθυνόμαστε στην/στον δερματολόγο μας. Επίσης εάν δούμε κάποιο κενό ή περιοχή αραίωσης ή λέπτυνσης, καλό είναι να μην καθυστερούμε. Φυσικά αυτό αφορά και τα φρύδια και τις βλεφαρίδες, αλλά και όλο το σώμα.

Παρακολουθούμε και τα παιδιά, που δεν μπορούν μόνα τους να αντιληφθούν κάποιο πρόβλημα.

Η/ο δερματολόγος θα εκτιμήσει την κατάσταση και ίσως ζητήσει κάποιες εξετάσεις.

Ποιες θεραπείες υπάρχουν;

Η θεραπεία εξαρτάται από την αιτία.

Υπάρχουν φάρμακα που αντιμετωπίζουν τις συστηματικές και αυτοάνοσες οντότητες.

Υπάρχουν τοπικές θεραπείες με ειδικά σαμπουάν ή λοσιόν.

Υπάρχουν συμπληρώματα διατροφής ειδικά για την τριχογένεση.

Υπάρχουν ενέσιμες θεραπείες, φωτοθεραπεία και άλλες σύγχρονες τεχνικές.

Πώς φροντίζουμε τα μαλλιά μας;

Οι γενικοί κανόνες είναι:

- Λουζόμαστε με το/τα σαμπουάν που θα μας υποδείξει η/ο δερματολόγος μας και με την συχνότητα που θα μας συστήσει. Επίσης εφαρμόζουμε τα προϊόντα περιποίησης που θα κρίνει ότι χρειαζόμαστε.
- Δεν τραβάμε τα μαλλιά μας και αποφεύγουμε στενά πιασίματα (σφιχτές αλογοουρές, σφιχτούς κότσους).
- Εάν μπορούμε αλλάζουμε ανά διαστήματα την κατεύθυνση της χωρίστρας.
- Δεν καίμε τα μαλλιά με το πιστολάκι ή το σίδερο ισιώματος.
- Είμαστε πολύ προσεκτικοί και φειδωλοί με τις χημικές εργασίες και ακολουθούμε τις οδηγίες των ειδικών, π.χ. της κομμώτριας/του κομμωτή μας.
- Χτενίζουμε/βουρτσίζουμε τα μαλλιά μας ήπια, ώστε και να τα βοηθούμε στην αποβολή των παλιών τριχών, χωρίς ωστόσο να τα ταλαιπωρούμε.
- Κόβουμε ανά διαστήματα τις άκρες, για να εξασφαλίζουμε υγιή δομή.
- Ακολουθούμε ισορροπημένη διατροφή.

ΞΑΝΘΙΠΠΗ – ΑΡΓΥΡΩ ΚΟΥΤΣΟΥΚΟΥ

MD, MSc

ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΟΣ - ΑΦΡΟΔΙΣΙΟΛΟΓΟΣ