

A hajhagymák vitamin- vagy nyomelemhiánya miatt a haj hullani kezdhet, vagy mattá, szárazzá, töredezetté, illetve épp ellenkezőleg, túl zsírossá válhat. A hajsálak, valamint a fejbőr egészségének megőrzésében az A-, B-, H-, C- és E-vitaminok játsszák a főszerepet. Ne feledkezzen meg az ásványi anyagok pótlásáról sem!



Öröklött is lehet

Mi okozhat hajhullást?

Évszakváltás és stressz: bármelyik hatására növekedhet a kihullott szálak mennyisége. Erre is van azonban megoldás!



DR. VINCZE ILDIKÓ
bőrgyógyász-
kozmetológus

A kiváltó okokról és a kezelési lehetőségekről **dr. Vincze Ildikó**, a Budai Allergiaközpont bőrgyógyász-kozmetológusa adott felvilágosítást.

– Átlagban napi 100 elvesztett hajsál még nem ad okot aggodalomra. Akkor van gond, ha a kihullottak helyén nem nőnek újabbak, és emiatt a hajkorona folyamatos csökkenését észleljük. A hajhullást nagymértékben befolyásolják az örökletes tényezők, ugyanakkor bizonyos betegségek, például pajzsmirigyprobléma vagy nőgyógyászati panasz is állhat a háttérben.

TÜRELEM!

A haj ciklusokban nő. Az első szakasz az anagén, azaz növekedési fázis, ennek időtartama 2–4 év. A második a néhány napig tartó katagén fázis: ebben az átmeneti időszakban a haj növekedése hirtelen megáll. Ezt követi a nyugalmi, vagy más néven telogén fázis, amely 2-4 hónapig is eltart. Ekkor a hajsál kihullik, illetve fájdalom nélkül kihúzható. Egy-egy kezelés a hosszú hajnövekedési ciklus miatt hónapokig is eltart...

telen megáll. Ezt követi a nyugalmi, vagy más néven telogén fázis, amely 2-4 hónapig is eltart. Ekkor a hajsál kihullik, illetve fájdalom nélkül kihúzható. Egy-egy kezelés a hosszú hajnövekedési ciklus miatt hónapokig is eltart...

– A gyógyszerek mellékhatásként szintén jelentkezhet hajhullás, de a szervezetben zajló gyulladásos folyamatok, például fog- vagy ínygyulladás is okozhatja. A vitamin- és ásványianyag-hiány, illetve a fejbőr gombás fertőzése szintén nagyfokú hajvesztéshez vezethet.

Lehet, hogy a diéta a felelős...

– A fokozott hajhullást kiváltó tényezők felderítésének fontos állomása a haj és a fejbőr vizsgálata, azonban ugyanilyen lényeges a beteg kikérdezése is – magyarázza Vincze doktornő. – Ha külsőleg nem látható gyulladásra, fertőzésre, egyéb eltérésre utaló jel, a páciensről kapott információk segíthetik a diagnózis felállítását.

A panaszok megvitatása során kiderülhet például, hogy a beteg épp egy stresszesebb időszakon van túl, esetleg a hajhullás összeköthető az intenzív fogyókúra megkezdésének időpontjával. Ezek után, amennyiben szükséges, a további

Napi 100 hajsál elvesztése nem kóros.

vizsgálatok már célzottan végezhetőek el. A hajhullás okairól a vérvizsgálat és a hajsálak mikroszkópos elemzése, az úgynevezett trichogramvizsgálat is sokat elárulhat.

Egyénre szabott gyógymód

A szakember szerint a hajhullást a felderített kiváltó okoknak megfelelően kell kezelni, a gyógyszeres terápia vagy éppen a különböző helyi készítmények mellett döntve. Az eredmény azonban mindig egyéni! Öröklött hajlam esetén a folyamat rendszerint csak lassítható. A gyógyszeres kezelés, a stressz vagy a hajkárosodások (pl. hajfestékek, hajvasaló) miatt jelentkező hajhullás viszont a kiváltó ok elhagyása után rendszerint megszűnik, és bizonyos idő elteltével a haj megint dússá válik.