

Rewolucja hormonalna związana z ciążą i porodem nie omija włosów ani skóry głowy. Jakie działania trychologa mogą pomóc w przywróceniu skórze głowy zaburzonej równowagi?

Fot. Fotolia

Trychologia dla młodej mamy

Zdrowe włosy w ciąży i po porodzie

Naturalnie gęste

Zazwyczaj przez całe dziewięć miesięcy ciąży włosy są lśniące, gęstsze i nie wypadają. Znajdują się bowiem w fazie anagenu, czyli wzrostu, która dla włosa kobiety trwa zazwyczaj 5-7 lat, a u ciężarnej, statystycznie rzecz biorąc, wyraźnie się wydłuża. Przy brodawce włosowej trwa przyspieszony podział komórek macierzy. Zawdzięczamy ten efekt hormonom, które występują w małym stężeniu, ale wywierają ogromny wpływ na nasze zdrowie, zachowanie i... wygląd. Szczególnie estrogen i utrzymujący ciężę progesteron sprawiają, że włosy nie przechodzą w fazę przejściową, czyli katagen, kiedy to włos przestaje rosnąć i szykuje się do wypadnięcia (trzecia faza to telogen, czyli obumieranie włosa i przechodzenia mieszka włosowego w stan spoczynku). Faza ta w ciąży nie występuje albo jest zminimalizowana do wymiany fizjologicznej cyklu włosa. Rezultat to wrażenie bujniejszej fryzury. Jednak tak jak dla całego organizmu, tak też dla mieszków włosowych kluczową sprawą jest odżywianie oraz sprawne krążenie krwi.

Odżywianie u podstaw

Kondycja włosów odzwierciedla stan naszego organizmu. Obserwując opuszki włosowe pobrane podczas badania trichoskopowego, możemy zobaczyć, jak podczas fazy wzrostu opuszka pożywia się, korzystając z krwi. Krew transportuje m.in. żelazo, które niesie ze sobą tlen. Jeśli dostarczamy organizmowi wszystkich potrzebnych składników, nasza krew będzie bogata w odżywcze substancje, wykorzystywane przez mieszki włosowe. Dzięki temu otoczka kolagenowa obejmująca opuszkę włosa nie ulegnie zwłóknieniu. Skóra głowy pozostanie rozprężona, a mieszki będą miały odpowiednią wielkość, co pozwoli na wzrost dłuższych włosów. Jeśli będąc w ciąży, chcemy w pełni cieszyć się efektem mocnych i lśniących włosów, powinno to być jedną z wielu motywacji do racjonalnego odżywiania się w tym okresie.

Przed poczęciem

Jeśli mam kontakt z pacjentkami jeszcze przed planowaną ciążą, osobom z zaburzeniami zdrowotnymi lub borykającym się z problemem wypadania włosów wykonuję prewencyjne zabiegi trychoterapeutyczne. Ich kontynuacją są zalecenia na czas ciąży. W tym szczególnym okresie zabiegi wykonywane są przez pacjentkę w domu w okrojonej, dozwolonej dla niej wersji. Stosowanie wówczas odpowiednich preparatów wzmacniających takich jak serum, szampony, maski czy wcierki, w połączeniu ze zdrową dietą często pozwala uniknąć poporodowych problemów z włosami i skórą głowy.

Czy można farbować?

Większość kobiet jest świadomych faktu, że podczas ciąży farba może „nie chwycić”, a trwała ondulacja nie przynieść spodziewanego efektu, ponieważ włos w tym czasie zmienia swoje właściwości i nie poddaje się skrętowi tak jak zazwyczaj. Decydując się na tego rodzaju zabiegi, trzeba też brać pod uwagę bezpieczeństwo. Szkodliwe substancje zawarte w kosmetykach czy produktach higieny osobistej, jak na przykład ftalany, stosowane regularnie, nawet w niewielkiej ilości, mogą nam i dziecku zaszkodzić, zaburzając gospodarkę hormonalną. Dotyczy to również chemii fryzjerskiej. Większość farb do włosów zawiera fenyleندیامiny (organiczne związki chemiczne z grupy diaminobenzenów), a także ołów, stosowany zwłaszcza do czerni i pozostałych ciemnych odcieni. Farby zawsze mieszane są z H₂O₂, czyli perhydrolem o różnym stężeniu procentowym – im większym, tym silniej rozjaśniającym.

Jeśli ktoś nie chce zrezygnować z koloryzacji w czasie ciąży, na przykład ze względu na kontrastujący lub siwy odrost, niech przede wszystkim zabezpieczy skórę głowy przed zabiegiem i wybierze odpowiednią metodę. Farbowanie można wykonać bez dotykania skóry głowy pędzlem z farbą, którą aplikuje się wówczas tylko na włos, korzystając z technik takich jak baleyage, folia, papierki. Jednocześnie warto użyć specjalnego pre-



Opuszek w fazie anagenu podczas pobierania pożywienia-krewi / fot. autora

PROFESJONALNIE DOBRANE
ZABIEGI TRYCHOTERAPII
MOGĄ DOŚĆ SZYBKO
POPRAWIĆ STAN SKÓRY
GŁOWY I WŁOSÓW.

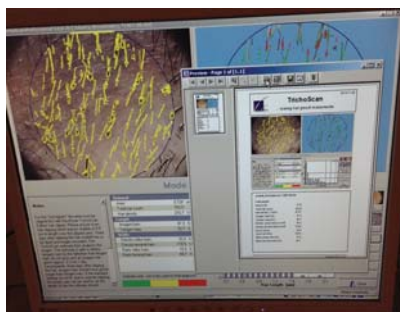


Opuszek w fazie anagenu podczas pobierania pożywienia-krewi / fot. autora



Opuszek w fazie anagenu z odsłoniętą powłoką keratynową, podczas pobierania pożywienia-krewi / fot. autora

PROCEDURY
TRYCHOTERAPII
W OKRESIE POŁOGU
TO GŁÓWNIIE STYMULACJA
WZROSTU WŁOSÓW
POPRZEZ OCZYSZCZANIE,
ODŻYWIANIE, DOTLENIANIE,
UJĘDRNIANIE SKÓRY
GŁOWY.



Wynik badania metodą Trichoscan/fot. autora



Badanie trichoskopowe dermatoskopem / fot. autora

paratu zabezpieczającego. Aplikuje się go pięć minut przed zastosowaniem chemii fryzjerskiej, wmasowując w całą powierzchnię skóry głowy. Część preparatu można domieszać do farby.

Pamiętajmy, że nawet ziołowe balsamy koloryzujące z ekstraktami roślinnymi, reklamowane jako wolne od amoniaku i utleniaaczy, w instrukcji użycia mają wskazówki co do wykonania testu na alergię. Niewielką ilość preparatu należy nanieść na przedramię i zmyć po 30 minutach. Jeśli po upływie 48 godzin nie wystąpią zmiany na skórze, produkt można zastosować. Korzystając z zabiegów fryzjerskich w trakcie ciąży, trzeba unikać odchylenia głowy do tyłu, bo nie jest to korzystne ułożenie ciała w tym okresie.

Kłopoty młodych mam

Dwa-trzy miesiące po porodzie, kiedy spada poziom hormonów żeńskich, włosy nagle mogą zacząć mocno wypadać, tworząc duże zakola i przerzedzenia na skroniach. Jest to proces normalny. Jeśli karmimy piersią, dodatkowo podnosi się poziom prolaktyny, co również jest przyczyną wypadania i przerzedzania się włosów. Dodatkowo łysienie poporodowe może nasilić depresję poporodową. Warto skorzystać wtedy z wsparcia psychoterapeutycznego. Pamiętajmy, że stres wzmacnia produkcję prolaktyny nawet u tych młodych mam, które nie karmią piersią. Do roku po porodzie baza hormonalna przeważnie normuje się i problemy mijają. Są też przypadki, kiedy w ogóle nie odczuwa się nadmiernego wypadania poporodowego. Do mojego gabinetu często trafiają jednak młode mamy, często karmiące, przerażone przerzedzeniem włosów, które wypadają niemal garściami. Nierzadko pojawia się łysienie plackowate. Zdarzają się też mamy karmiące dwa lata, zachodzące w ciążę podczas karmienia i karmiące również drugie dziecko. Często chcąc ładnie wyglądać i szybko wrócić do poprzedniej wagi, nie odżywiają się racjonalnie. Niedobory w organizmie wywołują spustoszenie w skórze

głowy i mają katastrofalne skutki dla kondycji włosów. Nie mamy już za to żadnych przeciwwskazań do wykonywania pełnej kuracji trychoterapeutycznej. Pacjent, czyli młoda mama, po zdiagnozowaniu dokładnie przyczyny problemu i współistniejących dolegliwości bądź chorób jest już w trakcie leczenia przez dermatologa bądź endokrynologa. Bez względu na ilość wypadających włosów, należy je wówczas skrócić, aby odciążać mieszki włosowe. Wykonując odpowiednie zabiegi, najczęściej można dość szybko poprawić stan skóry głowy i włosów. Oczywiście pełna odbudowa ich pierwotnego stanu musi potrwać. Zdrowy włos rośnie na głowie przeciętnie 1 cm w ciągu miesiąca. Stymulacja włosów z zacopowanych mieszków włosowych trwa znacznie dłużej. Potrzebujemy trzy do czterech miesięcy, aby nabrały one pigmentu, grubości, były widoczne na powierzchni skóry głowy i osiągnęły odpowiednią długość.

Uwaga na tarczycę

Nierzadko u podłoża problemów trychologicznych leży poporodowe zapalenie tarczycy (PPT, post-partum thyroiditis) – choroba niestety rzadko rozpoznawana we wczesnym stadium, pojawiająca się między 3 a 12 miesiącem po porodzie. Często latami pozostaje ona niezdiagnozowana i młoda mama jest leczona na zupełnie inne dolegliwości. Bywa, że dopiero trudności z zajściem w kolejną ciążę są impulsem do dokładniejszej diagnostyki i prawidłowego rozpoznania. Pamiętajmy, że choroby endogenne znajdują odzwierciedlenie w stanie skóry całego naszego ciała, a w szczególności zaś na szczycie głowy, powyżej tak zwanej linii kapelusza. Dlatego nie należy bagatelizować nadmiernego wypadania włosów. To jeden z podstawowych objawów podczas diagnozowania chorób tarczycy, zwłaszcza niedoczynności. Im wcześniej choroba zostanie wykryta i wdrożone będzie jej leczenie przyczynowe u endokrynologa, tym większe szanse na łagodny przebieg z niewielkimi dolegliwościami. Zmniejsza

się też wówczas ryzyko powikłań. Nie sugerujemy się stwierdzeniem pacjentek: „TSH mam w normie”. W razie jakichkolwiek podejrzeń należy wykonać dodatkowo badania frakcji FT3, FT4, przeciwciał anty TPO, anty TG oraz USG tarczycy z opisem u radiologa lub endokrynologa.

Planowanie terapii

Specjalistyczny zabieg trychoterapeutyczny jest procedurą łączącą techniki fizykoterapeutyczne i manualne (stymulujące skórę głowy, czyli drenaż limfatyczny zewnętrzny). Procedury zabiegowe w okresie połogowym są bardzo podobne do tych stosowanych standardowo podczas zabiegów stymulujących wzrost włosów. Obejmują oczyszczanie, odżywianie, dotlenianie, ujędrnianie. Przed przystąpieniem do serii zabiegowej wykonuję dokładne badanie skóry głowy i włosów – trichodiagram oraz trichoscan dermatoskopem, który oblicza ilość, jakość, gęstość i grubość włosów na danym badanym obszarze (warto wybrać ten w najgorszym stanie). Po upływie około 4-6 miesięcy od pierwszego zabiegu powtarzam skan tego samego obszaru i obserwuję wymierne efekty zabiegów. Różnica w ilości włosów zostaje wyliczona co do sztuki. Wraz z pacjentką omawiam dalsze postępowanie, aby podtrzymać uzyskany efekt terapeutyczny.

Jeśli pacjentka podczas ciąży używała odpowiednio dobranych wzmacniających preparatów, skóra głowy jest zazwyczaj w dobrym stanie i wystarczy wykonać zabieg metodą małoinwazyjną jak fale ultradźwiękowe, impuls elektryczny, mikroigłowe nakłuwanie (długość igiełek do 0.25mm, bez naruszania tkanki łącznej), lampa PUVA czy LED.

Rodzaje zabiegów

DARSONVAL to urządzenie, które dzięki tak zwanym prądom D'Arsonvala uwalnia na powierzchni skóry ozon. Eliminuje on szkodliwe bakterie, nie wpływając niekorzystnie na stan naczyń krwionośnych, poprawia też ukrwienie. Oczyszczanie skóry za jego pomocą może być dobrym początkiem zabiegu.

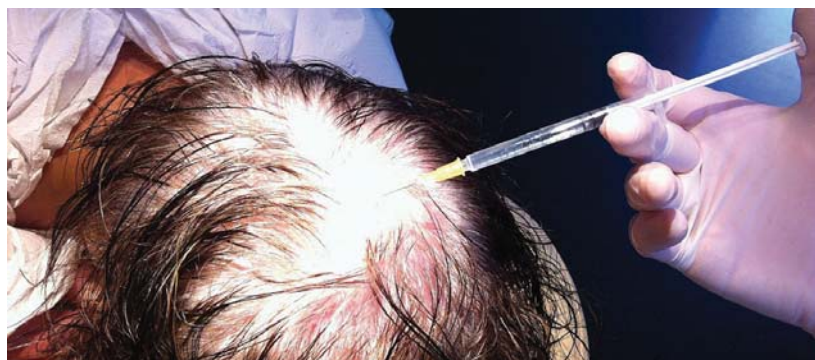
PEELING ULTRADŹWIĘKOWY, czyli kawitacja to zabieg wykorzystujący wibrację ultradźwiękową o wysokiej częstotliwości. Wspomaga usuwanie osadu ze skóry głowy, dzięki czemu wzrasta metabolizm komórek, wzmacnia się krążenie krwi, aktywują się enzymy komórkowe. Zabieg ten można stosować nawet przy delikatnej, cienkiej i wrażliwej skórze głowy. Wykonując oczyszczanie z użyciem ultradźwięków, docieramy głębiej w skórę, co powoduje jej regenerację od warstwy włóściwej aż do naskórka. Wspomagamy regulację pracy gruczołów łojowych i potowych oraz produkcję kolagenu i elastyny. Oczyszczając naskórek, „wentylujemy” ujścia mieszków włosowych.



Prąd Darsonvala OZON
/niebieska pelota/ fot.autora



Mezoroller- dł. mikroigieł 0.25 mm / skóra
głowy z utratą włosów/ fot.autora



Mikromezoterapia owłosionej skóry głowy-zalecany STEMPEL 0.3-0.5 mm/ fot.autora

JONTOFOREZA, czyli elektrostymulacją wokół opuszek włosowych, możemy wspomagać wnikanie preparatów oraz stymulację skóry. Podczas przeczesywania zębami grzebienia triada, które są jednocześnie obracającymi się elektrodami, przekazujemy bodźce elektryczne i pobudzamy receptory czucia i dotyku. Zwiększamy ukrwienie i dotlenienie komórek, a z krwią dostarczamy potrzebne substancje odżywcze. Zabieg może być wykonywany na sucho lub z preparatami. Wzmacnia prawidłowy odrost, wstrzymuje wypadanie, poprawia naturalny połysk włosów.

MEZOTERAPIA MIKROIGŁOWA to podnaskórkowe wprowadzenie substancji aktywnych poprzez mechaniczne uszkodzenie skóry. Powstające otwory w naskórku, czyli mikrorany, uruchamiają proces uwalniania czynników wzrostu. Aktywują się fibroblasty, które biorą udział w naturalnych procesach regeneracyjnych. W rezultacie mezoterapia hamuje wypadanie włosów, pobudza ich odrost i wzmacnia je na całej długości. Nie znieczulamy skóry głowy przed zabiegiem, ponieważ znieczulenie receptorów tkanki podskórnej istotnie zmniejsza skuteczność takiego zabiegu. Rumień i obrzęk to prawidłowa odpowiedź skóry na mezoterapię.

KARBOKSYTERAPIA to zabiegi dwutlenkiem węgla CO₂, czyli „cudownym gazem”. Metoda ta została ogłoszona największym przełomem w medycynie estetycznej w leczeniu łysienia, łupieżu i łuszczycy. Jest zabiegiem bezpiecznym, szybkim, odpowiednim w wielu sytuacjach, kiedy pacjenci mają przeciwwskazania do wszelkich inwazyjnych terapii.

ŚWIATŁOTERAPIA znajduje w trychologii szerokie zastosowanie. Możemy hamować rozwój określonych komórek skóry poprzez działanie promieni ultrafioletowych. Wąskie pasmo UVB 311nm stosujemy w łuszczycy i bielactwie. Szerokie pasmo UVA (PUVA) – w terapii łysienia.

FOTOBIMODULACJA, czyli sesje naświetlania lampą LED, stymuluje wzrost włosów i daje spektakularne efekty po interwencjach chirurgicznych, laserze czy IPL, w znacznym stopniu przyspieszając rekonwalescencję. Światło LED głęboko penetrujące skórę w odpowiednich konfiguracjach leczy między innymi łysienie plackowate, różnego rodzaju problemy skórne, rany, blizny, stany zapalne. Na poziomie mitochondriów wpływa na syntezę kolagenu i mikrokrążenie. Jest obecnie jedną z najbardziej obiecujących technik leczenia, efektywną, a jednocześnie nieinwazyjną, nie wywołującą negatywnych skutków ubocznych.

**Kinga Estera
Jach-Skrzypczak**



Diagnosta obrazowy, prekursora trychologii w Polsce. Wykładowca TCE Trichology Clinical Education i Collegium Cosmeticum, prezes Międzynarodowego Stowarzyszenia Trychologii Estetycznej (ISAT). www.is-at.org