

P O R A D N I K

ZDROWIE

CZASNA

Magazyn bezpłatny
Zima 2019/2020

DLA CIESZĄCYCH SIĘ PEŁNIĄ ŻYCIA

Gotowi NA ZIMĘ

JAK SIĘ
ZAHARTOWAĆ

SZCZEPIONKA
NA GRYPĘ
fakty i mity

KUCHNIA

W miodowej
krajnie

Proste przepisy
na pyszne
dania z miodem

ZIMOWA
TAKTYKA

Jak dbać
o skórę
i włosy

DIETA
POD LUPĄ

Co lubi
nasz mózg

DARIA
WIDAWSKA

Cenię
tradycję

RATUNKU!

DLACZEGO

TRACĘ WŁOSY?



NASZ EKSPERT

dr Agnieszka Adamowska,
specjalista dermatolog,
lekarz medycyny
estetycznej; Derm Estetic
Gabinet Dermatologii
i Medycyny Estetycznej
w Warszawie

Krok 1.

Zastanów się, czy nie popełniasz błędów pielęgnacyjnych takich jak częste farbowanie włosów, zwłaszcza na kolor blond, złe dobrane szampony czy odżywki, nagminne stosowanie prostownicy i lokówki. Na wypadanie mogą mieć wpływ też niewłaściwe nawyki żywieniowe, drastyczne diety, palenie papierosów, ale też ekspozycja na silne słońce czy wiatr.

Krok 2.

Zanim udasz się do dermatologa, spróbuj sama zadbać o włosy. Sięgnij po specjalistyczne szampony i odżywki wzmacniające. Wybieraj produkty dobrej jakości, najlepiej dermokosmetyki o specjalnie dobranym składzie. Pomoże ci w tym dermokonsultantka, która wykona badanie skóry głowy i stanu włosów. Specjalistycznej porady udzieli trycholog, czyli specjalista zajmujący się tylko i wyłącznie skórą głowy i włosami. Jego zadaniem jest dokładna analiza stanu skóry głowy, cebulek włosów, schorzeń związanych ze skórą głowy, ustalenie przyczyn nadmiernego wypadania włosów oraz dobranie indywidualnego sposobu pielęgnacji włosów. Umów się w salonie fryzjerskim na masaż głowy poprawiający mikrokrążenie, zażywaj tabletki z biotyną, mikroelementami i aminokwasami, wcieraj ampułki na porost włosów, wysypiaj się. Stosuj zbilansowaną, lekkostrawną dietę.

Krok 3.

Jeżeli stosowane przez siebie metody na powstrzymanie wypadania nie przynoszą pozytywnych efektów i przez trzy kolejne miesiące tracisz więcej niż 100 włosów dziennie lub obserwujesz szybko powiększające się ogniska łysienia, zgłoś się do dermatologa, by wykluczyć poważniejsze przyczyny. >

reklama



Produkt dostępny w drogerii

ZiKO DERMO

BIOXSINE DERMAGEN FORTE

Ziołowy szampon został stworzony z myślą o osobach zmagających się z intensywnym wypadaniem włosów. Szampon Bioxsine Forte sprawia, że włosy są silne, pełne życia i zdrowe, a dzięki bogatej zawartości witamin i składników mineralnych odżywia włosy i nadaje im blask. Służy do użytku codziennego.

Jakie badania może zlecić dermatolog?

W postawieniu diagnozy pomocne będzie wykonanie wstępnych badań krwi: morfologii, poziomu żelaza i TSH, a w razie konieczności dodatkowe analizy. Oprócz wzrokowej oceny stanu skóry głowy i włosów dermatolog wykorzystuje przede wszystkim dwa badania: trichoskopię i trichogram.

- Trichoskopia to nieinwazyjne badanie pozwalające ocenić stan łodyg włosów oraz ujść mieszków włosowych, skóry i naczyń. Wykonuje się je za pomocą dermatoskopu lub wideodermatoskopu, tj. urządzeń wykorzystujących powiększenie x10 lub większe.
- Trichogram to ocena mikroskopowa ok. 100 opuszek włosów pobranych od pacjenta z czterech okolic skóry owłosionej głowy. Pozwala określić fazę wzrostu każdego włosa w procentowym wskaźniku. Jest to badanie bardzo przydatne w przypadku łysienia telogenowego, najczęstszego u kobiet.

reklama

BIOXSINE DERMAGEN AQUA THERMAL

Szampon Bioxsine Dermagen Aqua Thermal to hipoalergiczny szampon przeciwłupieżowy polecany dla osób z łojotokowym zapaleniem skóry oraz działający przeciwłupieżowo.

Zawiera probiotyki, które chronią naturalną barierę skóry. Zalecany dla alergików.

Stosować 3 razy w tygodniu przez mniej więcej 3 tygodnie.

Produkt dostępny w drogerii

ZIKO DERM

