

9 faktai apie plaukų slinkimą, kuriuos turėtumėte žinoti. Garsi plaukų transplantacijos chirurgė atskleidžia savo patarimus



Nesvarbu, ar plaukų kuokštai užkemša jūsų šepetį, ar jus vargina plikimas, mes visi tam tikru metu esame patyrę plaukų slinkimą. Ir jei šiuo metu patiriate plaukų slinkimą, tai gali turėti įtakos jūsų pasitikėjimui savimi ir emocinei gerovei.

Net 60% žmonių, kenčiančių nuo plaukų slinkimo, labiau norėtų turėti daugiau plaukų nei pinigų ar draugų.

Kenčiate nuo plaukų slinkimo? Arba pažįstate ką nors kovojantį su tuo? O galbūt jūs tiesiog nežinote, kas yra „įprastas“ plaukų slinkimas. [Harley gatvės privačios klinikos plaukų transplantacijos chirurgė daktarė Thomy Kouremada-Zioga atskleidžia 9 pagrindinius faktus apie plaukų slinkimą:](#)

1. Geriau anksti pastebėti plaukų slinkimą

Daktarė Thomy Kouremada-Zioga paaiškina: "Normalu yra prarasti apie 100 plaukų per dieną. Jei vis dėlto manote, kad prarandate daugiau nei tai, būtų protinga pasikalbėti su gydytoju specialistu, kas gali sukelti plaukų slinkimą. Ir, ar yra kokių nors veiksnių, kuriuos būtų galima koreguoti. Kuo greičiau kreipsitės į specialistą, tuo geriau, nes pračioje plaukų slinkimo pradžioje slinkimas gali būti sustabdytas arba jo greitis gali būti lengviau sumažintas."

"Jūs turėtumėte susirūpinti plaukų slinkimu, jei pradėsite pastebėti, kad plaukai smarkiai retėja (netgi kuokštais) ir atsiranda pliki odos plotai. Kai taip atsitinka, geriausia kuo greičiau kreiptis į specialistus, kad būtų galima išsiaiškinti plaukų slinkimo priežastis. Reikia nustatyti plaukų slinkimo tipą ir patarti pacientui dėl tinkamo gydymo varianto", - sako ji. "Per didelio (nenormalaus) plaukų slinkimo požymiai yra jų plonėjimas, tolstanti plaukų linija arba, jei ant pagalvės ar duše pradėsite pastebėti pernelyg didelį kiekį išslinkusių plaukų."

2. Kai kuriems žmonėms būdingas sezoninis plaukų slinkimas

"Yra žinoma, kad kai kurie žmonės patiria tai, kas vadinama "sezoniniu plaukų slinkimu". Tikslī etiologija (priežastys) nežinoma, tačiau moksliniai tyrimai teigia, kad sezoninis plaukų slinkimas atsiranda dėl melatonino ir prolaktino kiekio pokyčių, bei vitaminų plaukams (vitaminai plaukams), amino rūgščių trūkumo, dėl ko gali pakisti plaukų ciklas, dažniausiai pailginant telogeno fazę. Saulės spindulių intensyvumo svyravimai daro įtaką melatonino ir prolaktino sekrecijai ir tai daro įtaką plaukų folikulams".

3. Jūsų mityba turi įtakos plaukų sveikatai

"Plaukai susideda iš keratino, kuris yra natūralus baltymas. Todėl užtikrinus, kad jūsų mityboje yra daug baltymų, plaukai gali išlikti stiprūs, atrodyti blizgantys ir sveiki. Pabandykite į savo racioną įtraukti

mėsą, žuvį bei kiaušinius ir galite palaipsniui pastebėti ryškų plaukų būklės pagerėjimą. Jei mityba nepakankama reiktų pagalvoti apie vitaminus plaukams “.

"Jūsų dietoje taip pat turėtų būti daug mineralų ir gyvybiškai svarbių vitaminų. (vitaminai plaukams) Pasirinkite maistą, kuriame yra daug vitaminų A, B, C ir E, taip pat geležies, cinko, vario, magnio ir seleno. Visa tai padės paskatinti plaukų augimą. Taip pat svarbu vengti būtinų medžiagų ar vitaminų trūkumo (pvz., Cinko ar vitamino E trūkumo), nes tai gali sukelti plaukų slinkimą ir stabdyti plaukų augimą. Taigi gerai pagalvokite apie tai, ką vartojate (ir ko visgi gaunate nepakankamai!). [Vitaminai plaukams, papildai plaukams gali pagerinti situaciją](#)"

4. Galvos braižymas gali paveikti plaukų augimą ...

"Nedaugelis žmonių supranta, kad kai mes kasome galvą, ypač ilgais, aštriais nagais, traumuojame plaukus ir galvos odą. Įbrėžimai ir niežėjimas palaipsniui pakenks plaukų folikulams ir tai iš tikrųjų gali turėti didelę įtaką plaukų augimui (jo sulėtėjimui)."

5. ... Kaip ir plaukų higienos palaikymas

"Yra paplitusi klaidinga nuomonė, kad dažnai plauti plaukus kenkia. Iš tikrųjų taip nėra. Svarbu reguliariai plauti plaukus, kad jie būtų sveiki ir stiprūs. Jei plaunate plaukus reguliariai, jie yra kur kas labiau linkę augti. Tuo tarpu miegant nešvariais plaukais, gali užsikimšti galvos odos poros ir būti stabdomas plaukų augimas. Taip pat gali padėti galvos odos tepimas aliejais ir masažas. Pabandykite švelniai pamasažuoti galvos odą su aliejumi, kuriame yra daug vitamino E ir omega 9 riebalų rūgščių. Taip pat yra įrodyta, kad tai skatina plaukų augimą ".

6. Geriau plaukus plauti drungnu (kambario temperatūros) vandeniu

"Kasdien stenkitės plauti plaukus drungnu (kambario temperatūros), o ne karštu vandeniu. Labai karštas vanduo gali sukelti galvos odos prakaitavimą ir traumuoti plaukus panašiai, kaip tai daro saulė ir karšti elektros prietaisai. Pabandykite naudoti švelnų, natūralų šampūną, kuris padės užtikrinti, kad galvos odos pH išliktų neutralus. Tokie maži pokyčiai, atsirandantys jūsų kasdienėje veikloje, ilgainiui gali turėti stiprią įtaką jūsų plaukų sveikatai. "

7. Plaukų šukavimas yra naudingas galvos odai

"Šukuojant plaukus kiekvieną rytą ir vakarą 1-2 minutes, taip pat yra skatinamas plaukų augimas, nes tai stimuliuoja galvos odos cirkuliaciją. Taip pat verta plaunant plaukus švelniai pamasažuoti galvos odą, nes tai taip pat stimuliuoja kraujotaką. "

8. Plaukų slinkimą dažnai lemia genai ar hormonų svyravimai

"Vyrams plaukų slinkimas dažniausiai pasireiškia dėl genetikos. Jei vyras turi tėvą ar senelį, kurių plaukai retėja, labai tikėtina, kad jo plaukai taip pat retės / pliks. Viena dažniausių moterų plaukų slinkimo priežasčių yra hormonų kiekio pokyčiai. Pavyzdžiui, moterims, kurioms jau yra prasidėjusi menopauzė, tikėtina, kad plaukai pradės slinkti natūraliai (dėl natūralių hormonų kiekių pokyčių). Be to, moterys, kurioms būdingas didesnis nei įprastas testosterono kiekis, pvz., moterys, kurioms diagnozuotas policistinių kiaušidžių sindromas (PKS), taip pat dažniau patiria plaukų retėjimą ir slinkimą “.

9. Deja, ne visi plaukų slinkimo tipai yra gydomi

"Plaukų slinkimas, kuris yra sukeltas genetika, negali būti gydomas. Deja, jei esate linkęs į nuplikimą, to išgydyti nebus įmanoma. Tačiau visai nusiminti nereikėtų, galite imtis priemonių, kad

prižiūrėtumėte savo turimus plaukus ir sulėtintumėte plaukų slinkimą, sumažintumėte išslenkančių plaukų kiekį. Tai apima tokias priemones kaip būtent jums sudarytos plaukų išsaugojimo programos laikymasis, be recepto parduodamų produktų ir vaistų naudojimas ir anksčiau minėtų gyvenimo būdo veiksmų laikymasis. Tačiau, jei jums jau yra prasidėjęs ir pažengęs plaukų slinkimas ir norite natūraliai atrodančių gražių plaukų, tada vienintelis sprendimo būdas yra brangesnis gydymas, pavyzdžiui, plaukų persodinimo operacija.”

<https://www.netdoctor.co.uk/beauty/haircare/a27197/things-you-need-to-know-about-hair-loss/>

#vitaminai plaukams, #vitaminai plaukam, #vitaminas plaukams, #vitaminai, #papildai.