

FÉRFIAK HAJPROBLÉMÁI

A hajhullás

A hajhullás férfiaknál és nőknél egyaránt előfordul. Felnőttkorban kezdődik és életünk végéig tart. Mértéke és minősége sok mindentől függ. Cikkünkben utánajártunk az okoknak és az okozatoknak.

A hajhullás kezdetének ideje és intenzitása nagymértékben változhat. A gyermekeknek és a fiatalokéknak naponta átlagosan 30 hajszájuk hullik ki, de gyakran ennél sokkal kevesebb. Ha naponta körülbelül 50 hajszájuk hullik ki állandó jelleggel, néhány év múlva észrevehető lesz a hajritkulás. Ritkább esetekben a hajhullást fejbőrbetegségek (például gombás fertőzés), szervi rendellenességek vagy bizonyos gyógyszerek (például rákellenes készítmények) okozzák. Ilyen esetekben a hajnövekedés a betegség kezelése után, illetve a gyógykezelés megszüntetésével indul meg.

Merek gyökerek

Vizsgálatok kimutatták, hogy a hajhullás a hajgyökerek elmerevedésével függ össze. A hajhullás jelenségét gyakran kíséri a kollagén megszilárdulása a hajhagymák körül. Az összeszorított gyökerek „megfulladnak”: egyre vékonyabb hajszájakat termelnek, amelyek élettartama egyre rövidebb lesz.

Vannak bizonyos tápanyagok, amelyek elengedhetetlenül szükségesek a haj növekedéséhez. A nem megfelelő táplálkozás vagy a túlzásba vitt fogyókúra meggátolhatja egyes vitaminok (C-, B5-, B6), illetve ásványi anyagok és nyomelemek (vas, kalcium, magnézium) felvételét. A dohányzás is hozzájárulhat a táplálék rossz feldolgozásához. A hajgyökerek táplálékhiánya hajhullás kialakulásához vezethet.

Forduljunk orvoshoz, ha úgy gondoljuk, hogy a hajhullás valamilyen betegség következménye - ha bizonyos területeken foltokban hullik a haj, ha viszket, és hámlik a fejbőr. Használjunk csak receptre kapható monoxidil tartalmú szert naponta kétszer. A monoxidil az egyetlen olyan hatóanyag, amely bizonyítottan elősegíti a hajnövekedést. Ez azonban bizonyos emberek esetében hatásos és csak a hajhullás korai szakaszában. Vannak esetek, amikor mellékhatások jelentkeznek.

Zsíros haj illetve fejbőr

A túlzott mennyiségű zsír sok negatív hatást von maga után. Ezek a következők lehetnek:

- Hajhullás. Mikrobák és gombák megtelepedése, a fiziológiai pH érték elmozdulása. A túlzott zsírosodás gátolja a hajhagyma megfelelő ellátását és táplálását. A faggyúmirigy túltermel, visszafolyik a zsír a szőrtüszőbe, bekristályosodik, elzárja a hajhagymát. Ezáltal a hajhagyma nem jut tápanyaghoz és oxigénhez, a hajszájuk elvékonyodik, és kialakul a hajhullás.
- Folyékony zsírosodás. A faggyúmirigy túltermel, a hajszájuk zsíros, szagos, nehéz lesz.
- Faggyúsodás. A faggyúmirigy túltermel, a hajhagyma nem jut tápanyaghoz, a fejbőr kellemetlenül viszket, a hajszájuk elvékonyodik, és hullik.

Tanács

A hajhullás jelenségét sajnos el kell fogadnunk, mint természetes folyamatot. Nincs igazi megelőzés, de intenzitása csökkenthető!

Sajnos a férfiak nagy része nem fordít hangsúlyt a professzionális hajápolásra. Azzal mosnak haját, amivel fürdenek (szappannal, tusfürdővel). Ha lehetőségük van rá, mindenképpen szilikon nélküli hajsamponokat használjunk, mert a szilikon eltömíti pórusokat, és réteget képez a fejbőrön, ami ennek köszönhetően nem tud lélegezni, viszket, zsírosodik és hajhulláshoz vezet.

Fátrai Krisztina

Segédanyag:

Dr. Terstyánszky Edit - bőrgyógyász

Rabócky Gyöngyi - hajgyógyász

