

Plaukų pilnos šukos...

Daugelis pastebime, kad pavasarį ima slinkti plaukai. Kas dėl to kaltas? Gal žmonės, kaip ir gyvūnai, keičia „kailiuką“ – vyksta natūralus procesas ir nereikėtų išsigąsti? Deja, medikai yra kitokios nuomonės: jeigu šukuojantis plaukų pilna sauja, tai nėra normalu. Gausus plaukų slinkimas – vienas nusilpusio organizmo požymių arba įspėjimas apie ligą.

Dalia VALENTIENĖ



Gydytoja pabrėžia, kad plaukų slinkimas suintensyvėja pavasarį

Intensyviausiai žmogaus plaukai auga tarp 15 ir 30 metų, moterų plaukai auga greičiau negu vyrų. Be abejo, dalis plaukų iškrinta, o vietoj jų išauga nauji. Apie 80 proc. žmogaus plaukų yra augimo fazės, kuri trunka ilgiausiai, iki kelerių metų. Vėliau plaukai pereina į nykimo fazę: kelias savaites nebeauga, o folikulai po truputį juda link odos paviršiaus. Keletą mėnesių trunka ramybės fazė, tuo metu pradeda augti nauji plaukai, o seni iškrinta. „Tai natūralus procesas. Nors daug kur rašoma, kad normalu, jei sveikam žmogui per parą išslenka iki 100 plaukų, aš vis dėlto manau, kad normaliu procesu galima laikyti, kai išslenka iki 60 plaukų, ne daugiau“, – tikina Kauno miesto poliklinikos Šilainių padalinio gydytoja dermatovenerologė Valentina Karelionė, jau kelis dešimtmečius gydanti pacientus, besiskundžiančius ne tik odos problemomis, bet ir plaukų slinkimu.

Gydytoja sako pastebėjusi, kad

plaukų slinkimu žmonės dažniau skundžiasi po žiemos. Tai aiškina tu, kad kartu su metų laikais nežymiai keičiasi ir mūsų fiziologija. Plaukai, kaip ir visas organizmas, reaguoja į šviesą, šilumą, šaltį, į tai, kiek su maistu gauname vitaminų ir mikroelementų. „Plaukų būklei būdingas sezoniškumas, pavasarį ir rudenį jų slinkimas suintensyvėja. Daugelis moterų pastebi, kad žiemą, maždaug nuo rudens, plaukų padaugėja, žinoma, jei žmogus neserga, todėl natūralu, kad pavasarį jų iškrinta daugiau“, – atkreipia dėmesį medikė.

Kai kurie, išgąsdinti plaukų slinkimo, pradeda rečiau trinkti galvą tikėdamiesi, kad praras mažiau plaukų. Pasirodo, be reikalo, nes tai, kas nulemta fiziologinių pokyčių, vis tiek įvyks.

Reakcija į hormoninius pokyčius

Gydytojos V. Karelionės teigimu, dažniausiai dėl plaukų slinkimo kalta pakitusi hormo-

nų pusiausvyrą. Ji nebūtinai nulemta kokios nors patologijos. „Tiek vyrai, tiek moterys gali paveldėti androgeninę alopeciją, paprastai sakan, laipsnišką plikimą. Tai aprašyta dar nuo Hipokrato laikų. Kai organizme padidėja androgenų, didesnis kiekis jų su krauju keliauja prie plaukų svogūnėlių, net mokslininkams sunku paaiškinti, kodėl jų ten susikaupia daugiausia. Androgenai pagreitina plaukų augimą ir subrendimą. Plaukai greičiau subręsta, greičiau ir išslenka, o kiti plaukai iškritusiųjų nebespėja pakeisti. Dėl šios priežasties plaukų slinkimas gali baigtis nuplikimu. Dažniausiai nuplikina vyrai, bet ir moterys – ne išimtis. Toms, kurių organizme yra androgenų perteklius, plaukai irgi gali visiškai nuslinkti. Paprastai šios moterys jaunystėje turi labai gražius, vešlius plaukus, o vėliau, kai prie genetinio paveldimumo prisideda ir kiti veiksniai, dar labiau padidinantys androgenų kiekį organizme, jos susiduria su šiuo nemaloniu procesu“, – pasakoja gydytoja dermatovenerologė.

Hormonų pusiausvyrą, pasak medikės, gali sutrikdyti ir įvairios ligos. „Pirmiausia tai endokrininės sistemos ligos: cukrinis diabetas, skydliaukės pakitimai. Esant hipotireozei, t.y. sumažėjus skydliaukės hormonų, ar sutrikus lytinių hormonų pusiausvyrai, neretai žmogus pastebi, kad iššukavus plaukus šukose lieka jų visas kuokštas“, – sako gydytoja.

Įtakos hormoniniams pokyčiams, taip pat ir plaukų būklei, turi ir nėštumas. Pašnekovės teigimu, moteriai laukiantis plaukų padaugėja, tačiau po gimdymo praėjus tam tikram laikui – trims, keturiems mėnesiams – nemažai plaukų išslenka.

Dietos ir badavimas – plaukų priešas

Įtakos gausiam plaukų slinkimui, pasak pašnekovės, gali turėti ir badavimas, drastiškų dietų laikymasis. „Plaukams, kaip ir kitiems organams, būtinai reikalingos tam tikros medžiagos, baltymai, kurių niekas negali pakeisti. Pirmiausia orga-

nizmas stengiasi aprūpinti tuos organus, kurie svarbiausi, – širdį, nervų sistemą, smegenis, o plaukams, deja, tenka, kas lieka. Po badavimo plaukus atgaivinti būna labai sunku“, – apgailestauja medikė.

Kaltininkas – ir stresas

Jeigu pastebėjote, kad gausiau pradėjo slinkti plaukai, derėtų prisiminti, kas jums nutiko prieš mėnesį, du, gal patyrėte didelį stresą, nervinotės. Be abejo, stresą visi pakeliame skirtingai: vieniems plaukai gali sureaguoti susidūrus su didele bėda, netekus artimo žmogaus, praradus darbą, bankrutavus įmonei, kitiems pakanka, kad vaiko mokymosi rezultatai nėra tokie geri, kokių tikėjosi. „Patiriant stiprų vienkartinį ar nuolatinį stresą darbe, šeimoje, vėl įsijungia hormoninis mechanizmas. Streso metu tiek moteriškame, tiek vyriškame organizme gaminasi daugiau androgenų, kurie dažnai ir vadinami streso hormonais, padidėja jų koncentracija kraujyje, jie keliauja prie svogūnėlių, ir plaukai pradeda slinkti. Šiais laikais tokių pacientų daug. Kartais žmogus mato, kad atlikus visus tyrimus rodikliai atitinka normą, betgi svyravimai dėl streso jokių pataloginių pakitimų dažnai nerodo, o plaukai j tai reaguoja. Visos ligos – dėl nervų, kaip sako žmonės“, – pabrėžia gydytoja.

Kenkia toksinės medžiagos, vaistai

Plaukų slinkimą skatina ir įvairios toksinės medžiagos. Pasak gydytojos dermatovenerologės, ypač kenksmingas apsinuodijimas švinu. Plaukams kenkia ir stiprūs preparatai onkologinėms ligoms gydyti, chemoterapija. Prie plaukams pavojingų toksinų priskiriamos ir narkotinės medžiagos, kurios naudojamos narkozei atliekant operaciją, – jos tiesiogiai neigiamai veikia plaukų svogūnėlius.

Įtakos plaukų slinkimui gali turėti ir vartojami tam tikri vaistai. „Tai gali būti, pavyzdžiui, kontraceptikai, antidepresantai, vaistai, veikiantys kraujo krešėjimą ar širdies veiklą, malšinantys uždegimus, gydantys sąnarių ligas. Plaukų slinkimą gali išprovokuoti ir hormoniniai ar biologiniai preparatai, skirti

onkologinėms ligoms gydyti. Visi cheminiai vaistai vienaip ar kitaip keičia hormonų pusiausvyrą organizme, o jį tai reaguoja plaukai“, – sako medikė.

Plaukus alina organizmo ligos

Jei turite virškinimo problemų, nenustebkite, kad vieną dieną pastebėsite slenkant plaukus. Organizmas stengiasi atsikratyti šlakų ir toksinų, bet jei negali to padaryti per virškinamąjį traktą, nereikalingos medžiagos gali būti išskiriamos per riebalines liaukas. Tada nukenčia plaukų svogūnėliai ir plaukai. „Virškinamąjį traktą veikia ir stresas. Gastritas, opaligė neretai atsiranda jautriems žmonėms, kurių nervų sistema nėra stipri. Viskas susiję, kartu nukenčia ir plaukai. Neretai dėl virškinamojo trakto ligų, ten kylančių uždegimų organizmas nepajėgia gerai pasisavinti visų medžiagų, tai irgi skatina plaukų slinkimą“, – pasakoja pašnekovė.

Plaukams kenkia ir suprastėjusi kraujotaka. Pasak gydytojos, bet kokie kraujotakos sutrikimai ar kraujagyslių susiaurėjimas, mechaninės kliūtys dėl stuburo pakitimų, ypač kaklinėje dalyje, pablogina plaukų svogūnėlių aprūpinimą maistinėmis medžiagomis per kraują.

Dermatovenerologė atkreipia dėmesį, kad plaukų slinkimą gali paskatinti ir karščiavimas, net vienkartinis, kai kūno temperatūra šokteli iki 39–40 laipsnių.

Plaukai jautriai reaguoja į geležies trūkumą. Geležies gali neužtekti dėl netinkamos mitybos, kai valgoma pernelyg mažai mėsos, taip pat dėl ilgai trunkančių, gausių menstruacijų.

Senstant plaukų slinkimas paspartėja

Natūralų fiziologinį plaukų slinkimą gali paskatinti ir senėjimo procesai. „Plauko folikulas, kaip ir visas kūnas, sensta, tačiau ne visiems viskas vyksta vienodai, kartais matome ir vyresnių moterų, turinčių puikius plaukus. Vis dėlto daugeliui žmonių su amžiumi plaukai keičiasi, plonėja,

sausėja. Vyresniame amžiuje atsiranda ir stuburo pakitimų, ir kraujagyslės susiaurėja, todėl mažiau maisto medžiagų pasiekia plaukų svogūnėlius“, – aiškina gydytoja.

Kaip sustabdyti plaukų slinkimą?

Norint sustabdyti pavasarinį plaukų slinkimą, kai įtariame, kad plaukai pavargo po žiemos, organizmui trūksta geležies ir kitų mineralų, vitaminų, būtina stiprinti plauko svogūnėlius iš vidaus. Problemą galima spręsti vartojant maisto papildus, valgyti daugiau geležies turinčių produktų: burokėlių, džiovintų juodųjų slyvų, razinų, kiaušinių, kepenų.

Yra daugybė receptų, kuriais pasinaudodami žmonės bando sustabdyti plaukų slinkimą ir iš išorės. Teigiama, kad plaukų būklę labai pagerina vadinamasis auksinis ūsas (kvapioji kalizija). Vieną šio augalo lapą reikia užpilti litru verdančio vandens, palaikyti mažiausiai parą ir šiuo užpilu trinti plaukų šaknis. Nuo seno plaukų gelbėtoju vadinamas ricinų aliejus. Prieš naudojant jį reikia šiek tiek pašildyti ir nedideliu kiekiu ištepti plaukus nuo šaknų per visą ilgį iki galiukų, pirštų galiukais pamasažuoti ir galvos odą, tada užsidėti dušo kepuraitę, galvą apvynioti rankšluosčiu ir taip pabūti 1,5–2 val. Paskui reikia ištrinti plaukus su šampūnu.

Pievose ir miške galima rasti šviežių dilgėlių – jas nuo plaukų slinkimo naudodavo dar mūsų močiutės. Moksliškai įrodyta, kad dilgėlėse yra C, K, A, B grupės vitaminų, geležies, kalcio.

Saują dilgėlių reikia užpilti puse litro verdančio vandens, palaikyti 7–10 min., kad pritrauktų, ir šiuo nuoviru skalauti plaukus.

Tiesa, šviesiems plaukams dilgėlės netinka, nes gali suteikti tamsesnį atspalvį.

Plaukų slinkimą siūloma stabdyti ir svogūnų nuoviru, kaukėmis su kiaušinio tryniu, medumi.

Gydytoja neneigia, kad liaudiškos priemonės, žolelių nuovirai, skalavimai gali šiek tiek padėti. „Plaukų stiebus tikrai galime priemonės, žolelių nuovirai, skalavimai gali šiek tiek padėti. „Plaukų stiebus tikrai galime šiek tiek pagerinti, bet jei problema susijusi su tam tikrais hormonų pokyčiais, ligomis, jei nuolat patiriamas stresas, plaukų slinkimo liaudiškomis priemonėmis nesustabdysime“, – sako gydytoja dermatovenerologė V. Karelienė. Jeigu plaukai slenka ilgiau nei pusmetį, pašnekovė pataria kreiptis į specialistus ir priežasčių ieškoti giliau.