

A portrait of a woman with long, straight blonde hair, smiling. She is wearing a light blue blazer over a white top, large gold hoop earrings, and a small gold necklace. The background is a plain, light grey.

Aneta
Wcisło

ZDROWE WŁOSY PIĘKNE WŁOSY

Poradnik trychologiczny

Wiecej  Włosów

Najpopularniejsze schorzenia skóry głowy – łojotok i łupież

Czy wiesz, jakie są najpopularniejsze schorzenia i problemy ze skórą głowy? To łojotok, łupież, wrażliwa skóra głowy z objawami spędzenia, nadmierne wypadanie włosów oraz łysienie. W tym rozdziale skupię się na przedstawieniu dwóch najczęstszych problemów, z jakimi przychodzą do mnie klientki – łojotoku i łupieżu.

Łojotok

Łojotok to nadmierne wydzielanie łoju, wytwarzanego przez gruczoły łojowe. Najczęściej możemy go zaobserwować przy łojotokowym zapaleniu skóry.

Podstawowymi czynnikami, które mają wpływ na występowanie łojotoku, są: hormony (np. androgeny), układ nerwowy (np. przewlekły stres), zła i niedostosowana do naszych potrzeb dieta (obfitująca w tłuszcze i w węglowodany, brak witamin A, E, B, PP i B2) oraz czynniki zewnętrzne (jak np. gorące powietrze z suszarki, kurz i pył osadzające się z powietrza, stosowanie

nieodpowiednich produktów do mycia skóry głowy czy leczenie farmakologiczne).

Jakie problemy wiążą się z łojotokiem? Łojotok przede wszystkim może powodować duże wypadanie włosów oraz być powiązany z chorobami z przekroju immunologicznego, chorobami genetycznymi oraz różnymi keratozami skóry głowy, ponieważ pod jego wpływem mogą pojawiać się różne zmiany skórne.

Łupież

Kolejnym schorzeniem, jakie warto omówić, jest łupież. Możemy wyróżnić trzy jego rodzaje: łupież kosmetyczny, suchy i tłusty. **Łupież kosmetyczny** to ten, który pojawia nam się na skórze głowy. Są to bardzo cieniutkie, łatwo opadające łuski o kolorze białoszarym. Nie jest on kompletnie przylegający do skóry i najczęściej przyczyną takiego łupieżu są źle dobrane produkty do pielęgnacji skóry głowy i włosów, źle dobrana stylizacja czy różne zabiegi chemiczne. Natomiast **łupież suchy** można rozpoznać po tym, że widać jego cieniutkie i suche łuski, jest koloru bardziej białoszarego, mocniej opada na skórę

i włosy. Skóra jest przy nim podrażniona i sucha, czasami nawet może dochodzić do tego, że możemy czuć swędzenie skóry. Przyczyną występowania łupieżu suchego może być przede wszystkim zaburzenia w systemie nerwowym – mogą być to niedobory związane z witaminami z grupy A i E oraz niedobory wydzielania tłuszczu. Może być on również objawem skóry odwodnionej – kiedy bardzo mało pijemy, nasza skóra może tak reagować, być napięta, sucha i lekko łuszcząca się. Dlatego bardzo ważne jest nawodnienie organizmu.

Kolejnym rodzajem jest **łupież tłusty**, który charakteryzuje się przede wszystkim grubymi, żółtymi łuskami, mocno przylegającymi do skóry głowy. Występują w nim ogniska łupieżowe na skórze głowy i najczęściej pojawia się on, gdy skóra jest tłusta. Bardzo często przy tym rodzaju łupieżu pojawia się również świąd skóry, widać bardzo mocne zaczerwienienie i podrażnienie, czasami nawet dochodzi do stanów zapalnych skóry głowy. Co może być przyczyną powstawania takiego łupieżu? Przede wszystkim zaburzenia systemu nerwowego, zaburzenia immunologiczne i związane z hormonami,

źle dobrany system żywieniowy, czyli zła dieta. Czasami zdarza się, że jest to związane również z nadmierną ilością grzybów *Malassezia* oraz źle dobranymi produktami do mycia skóry głowy czy stylizacji.

