

Aneta  
Wciśło

# 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.

