HAIR MENTOR

PORADNIK BEZPŁATNY - 5 MINUT CZYTANIA

Przejściowe wypadanie czy łysienie?

5 sygnałów, które to rozstrzygają - i co robić w każdym przypadku.



Bruno

Założyciel Hair Mentor - sam po przeszczepie

Kilka włosów pod prysznicem to niekoniecznie początek łysienia. Naucz się czytać prawdziwe sygnały - spokojnie, bez żargonu i bez nacisku.

ZANIM ZACZNIESZ

Spokojnie: każdy traci włosy

Naturalnie tracimy od 50 do 100 włosów dziennie. Tak po prostu działa skóra głowy: jeden włos wypada, drugi odrasta na jego miejsce. Kilka włosów na poduszce, pod prysznicem czy między palcami samo w sobie nic złego nie oznacza.

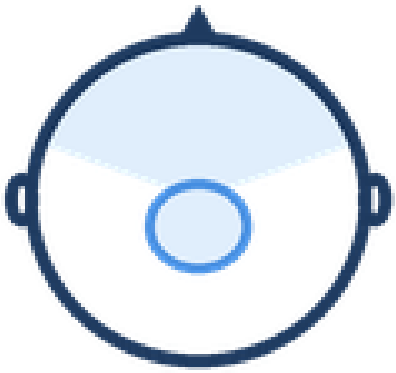


SŁOWO OD BRUNA

Mam prawo o tym mówić. Sam przez to przeszedłem: niepokój przed lustrem, szukanie informacji, które bardziej mnie przerażały niż uspokajały, a potem długa droga - aż do własnych przeszczepów. Z perspektywy czasu chciałbym, żeby ktoś dał mi na samym początku prosty punkt odniesienia: martwić się czy nie. Trzymasz go właśnie w ręku.

Prawdziwe pytanie nie brzmi „czy tracę włosy?" - odpowiedź zawsze brzmi tak. Brzmi ono: czy to wypadanie jest przejściowe, czy to początek łysienia, które się utrwala?

GDZIE RYSUJE SIĘ ŁYSIENIE



- **Linia włosów i zakola**
  Linia się cofa, skronie wcinają się w literę M.
- **Czubek głowy**
  Wierzchołek przerzedza się w koronę.
- **Rozlane wypadanie**
  Równomierne przerzedzenie = częściej przejściowe.

SEDNO PORADNIKA

5 sygnałów, które rozstrzygają

1 Czas - jak to się pojawiło?

RACZEJ PRZEJŚCIOWE

Pojawiło się dość szybko, w kilka tygodni. Często 2-3 miesiące po konkretnym zdarzeniu. Mija tak, jak przyszło.

RACZEJ ŁYSIENIE

Narasta powoli, przez miesiące albo lata. Porównujesz stare zdjęcie i widzisz różnicę.

2 Wyzwalacz - niedawny wstrząs?

RACZEJ PRZEJŚCIOWE

Wysoka gorączka, choroba, operacja, silny stres, dieta albo niedobór (żelazo, tarczyca...) w ostatnich miesiącach.

RACZEJ ŁYSIENIE

Nic szczególnego. Wypadanie zaczęło się bez uchwytnej przyczyny z zewnątrz, „samo z siebie".

3 Obszar - gdzie to widać?

RACZEJ PRZEJŚCIOWE

Rozlany: przerzedza się wszędzie po trochu, równomiernie, bez wzoru.

RACZEJ ŁYSIENIE

Wyraźny wzór: cofające się zakola i skronie i/albo przerzedzający się czubek głowy.

4 Grubość włosa - czy się ścieńcza?

RACZEJ PRZEJŚCIOWE

Włosy wypadają, ale zachowują grubość. Te, które zostają, są tak samo mocne jak wcześniej.

RACZEJ ŁYSIENIE

W niektórych miejscach włosy stają się coraz cieńsze i krótsze, zanim znikną: to miniaturyzacja, bardzo wymowny sygnał.

5 Dziedziczenie - a w rodzinie?

RACZEJ PRZEJŚCIOWE

Nikt nie wyłysiał albo dopiero późno (po 50-60. roku życia).

RACZEJ ŁYSIENIE

Twój ojciec i/albo dziadek ze strony matki wyłysieli młodo. Skłonność dziedziczy się bardzo silnie.

Prosty test w domu

Test pociągania: na suchych, niemytych tego dnia włosach delikatnie przeczesz palcami pasmo około 50 włosów i pociągnij bez siły. 2-3 włosy w dłoni to norma. 6 i więcej, powtarzalnie, oznacza aktywne wypadanie.



NA WIDEO

Tracisz włosy? Zrób te 3 testy

-> Zobacz na YouTube

PRZEJDŹ DO DZIAŁANIA

Co robić w każdym przypadku

Jeśli to wygląda na wypadanie przejściowe

Najlepszym leczeniem bywa cierpliwość. Usuń przyczynę (sen, zbilansowana dieta, stres, wyrównanie niedoboru żelaza albo problemu z tarczycą - po konsultacji z lekarzem). Mnożenie preparatów „na wypadanie" w panice nic nie da: większość niczego nie zmieni.



Jeśli jesteś w szarej strefie

Nie rozstrzygaj w pośpiechu: obserwuj. Rób co miesiąc datowane zdjęcia (linia włosów, czubek, z przodu i z góry), przy tym samym świetle. Po 3-4 miesiącach tendencja sama się pokaże. Jeśli włosy wyraźnie się ścieńczają albo linia się cofa, przechodzisz do następnego przypadku.

Jeśli sygnały wskazują na początek łysienia

Najpierw dobra wiadomość: wczesne wykrycie zostawia najwięcej możliwości. Są leki, które mogą spowolnić, a nawet zatrzymać wypadanie - do omówienia z lekarzem, bo mają też możliwe działania niepożądane. Przeszczep ma sens dopiero później i tylko przy niektórych profilach.

Te informacje mają charakter edukacyjny i nie zastępują porady lekarskiej. Każdą decyzję (leczenie, lek, zabieg) podejmuje się wspólnie z lekarzem.

DALEJ, W TWOIM TEMPIE

Nie musisz dojść do tego sam



Ten poradnik daje Ci kompas. Ale każda głowa jest inna, a własną sytuację trudno czasem ocenić w lustrze. Tu wkracza Hair Mentor: nie po to, żeby sprzedać Ci zabieg - nie sprzedajemy zabiegów - tylko po to, żeby uczciwie pomóc Ci się rozeznać.

Rozeznaj swoją sytuację

Wypełnij naszą spersonalizowaną diagnozę albo przyślij kilka zdjęć: powiemy Ci, na jakim jesteś etapie i które opcje naprawdę mają u Ciebie sens. Bez presji i zawsze w Twoim interesie.

-> hair-mentor.com/pl/diagnoza-wlosow

O czym Hair Mentor nigdy Ci nie zapomni powiedzieć

Jesteśmy niezależnym medium, nie kliniką. To pozwala nam na szczerość, na którą inni nie mogą sobie pozwolić: czasem najlepszą odpowiedzią jest poczekać, leczyć się farmakologicznie albo po prostu nic nie robić. Decyzja pozostaje wyłącznie Twoja - my tylko ją oświetlamy.



Bruno
Mentor włosów - Hair Mentor