

## Που οφείλεται η ξαφνική τριχόπτωση

Αυτό που όλοι έχουμε παρατηρήσει επιβεβαίωσαν Σουηδοί επιστήμονες σε μελέτη που πραγματοποίησαν με 800 εθελόντριες: τους φθινοπωρινούς μήνες χάνουμε περισσότερα μαλλιά απ' ό,τι τους υπόλοιπους του χρόνου.

Αιτία, μια εξελικτική διαδικασία που «κατακρατά» τα μαλλιά τοκαλοκαίρι, για να προστατευτεί το δέρμα του κρανίου από την υπερϊώδη ακτινοβολία του ήλιου, και τα αφήνει να πέσουν φυσικά από τον Οκτώβριο και μετά. Ωστόσο, το φθινόπωρο δεν είναι η μοναδική αιτία απρόσμενης απώλειας του τριχοτού της κεφαλής μας.

«Τα μαλλιά είναι ένα εξαιρετικά ευαίσθητο βαρόμετρο για ό,τι συμβαίνει στο σώμα», λέει ο Δημήτρης Ρηγόπουλος, αναπληρωτής καθηγητής Δερματολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών και διευθυντής της Δερματολογικής Κλινικής του Νοσοκομείου «Αττικόν». «Μπορεί να προειδοποιήσουν ότι κάτι δεν πάει καλά ακόμα και όταν δεν υπάρχει κανένα άλλο σύμπτωμα νόσου».

Αυτό οφείλεται στο ότι δεν χρειαζόμαστε τα μαλλιά μας για να επιβιώσουμε, οπότε όταν χρειάζεται ο οργανισμός να διαλέξει ανάμεσα στην διατήρησή τους ή στην συντήρηση ενός ζωτικού οργάνου, επιλέγει να τα θυσιάσει, εξηγεί ο κ. Ρηγόπουλος. Κάθε χρόνο, εκατοντάδες χιλιάδες γυναίκες και αρκετοί άντρες παρουσιάζουν απρόσμενη τριχόπτωση. Να ποιες είναι οι συνηθέστερες αιτίες.

- **Λήψη φαρμάκων.** Ορισμένα φάρμακα, όπως η ισοτρετινοΐνη (για την ακμή), οι βήτα-αναστολείς (για την υπέρταση), τα αντιθρομβωτικά, τα αντικαταθλιπτικά και τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, έχουν σχετιστεί με την τριχόπτωση σε μικρό ποσοστό των ατόμων που τα παίρνουν, λέει ο κ. Ρηγόπουλος. Το πρόβλημα μπορεί να κρατήσει 2-3 μήνες και μετά αποκαθίσταται πλήρως.

- **Ανεπάρκεια σιδήρου.** Η έλλειψη σιδήρου αποτελεί την συνηθέστερη αιτία τριχόπτωσης στις προεμμηνόπαυσιακές γυναίκες. Ο περισσότερος σίδηρος που βρίσκεται αποθηκευμένος στον οργανισμό είναι δεσμευμένος με την φεροντίνη – μία πρωτεΐνη που συμβάλλει στην παραγωγή των κυττάρων των μαλλιών και προστατεύει από την τριχόπτωση. Αν χάνετε 40-120 τρίχες την ημέρα, είναι φυσιολογικό. Εάν χάνετε περισσότερο, πρέπει να ελέγξετε τα επίπεδα σιδήρου και φεροντίνης στο αίμα σας – και αν είναι χαμηλότερα, να αναζητήσετε μαζί με τον γιατρό σας την αιτία και να κάνετε την ενδεδειγμένη θεραπεία.

- **Πολυκυστικές ωοθήκες.** Η δεύτερη συχνότερη αιτία τριχόπτωσης στις γυναίκες αναπαραγωγικής

ηλικίας είναι το σύνδρομο των πολυκυστικών ωοθηκών. Χαρακτηρίζεται από ακανόνιστη έμμηνο ρύση, αυξημένο σωματικό βάρος, ακμή και αυξημένη επίπεδα τεστοστερόνης στο αίμα που προκαλούν έντονη τριχοφυΐα στο σώμα και τριχόπτωση.

- **Δίαιτες-αστραπή.** Τα ιδιαίτερα στερητικά διατολόγια που υπόσχονται ταχύτατη απώλεια βάρους και στερούνται πρωτεϊνών (κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά), βιταμινών και ιχνοστοιχείων, μπορεί να προκαλέσουν τριχόπτωση.

- **Προβλήματα θυρεοειδούς.** Ο υποθυρεοειδισμός και ο υποθυρεοειδισμός μπορεί να προκαλέσουν λέπτυνση των μαλλιών και να οδηγήσουν σε τριχόπτωση. Η τριχόπτωση εξαιτίας τους είναι πολύ συνηθισμένη όταν υπάρχει και οικογενειακό ιστορικό θυρεοειδοπάθειας. Όταν ρυθμιστεί ο θυρεοειδής, η τριχόπτωση αντιστρέφεται.

- **Παχυσαρκία.** Τα περιττά κιλά αυξάνουν τον κίνδυνο μεταβολικού συνδρόμου, το οποίο με τη σειρά του οδηγεί σε υψηλότερα από το φυσιολογικό επίπεδα ινσουλίνης στον οργανισμό. Η αυξημένη ινσουλίνη όμως μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη τεστοστερόνη – και στις γυναίκες, αυτό αυξάνει τον κίνδυνο φαλάκρας. Το μεταβολικό σύνδρομο είναι η συνύπαρξη πολλαπλών παραγόντων κινδύνου για καρδιοπάθεια, όπως το να έχει κανείς «ζάχαρο», μειωμένη «καλή» ή HDL χοληστερόλη, αυξημένη πίεση και μεγάλη περιμετρο μέσης.

- **Στρες.** Το έντονο στρες μπορεί να προκαλέσει αφνίδια απώλεια των μαλλιών, ενώ το χρόνιο στρες που οφείλεται σε κάποιο μεγάλο ψυχικό σοκ μπορεί να προκαλέσει μια ειδική μορφή τριχόπτωσης που λέγεται γυροειδής αλωπεκία (το κεφάλι είναι κατά τόπους πλήρως απογυμνωμένο από μαλλιά). Υπάρχουν θεραπείες για την γυροειδή αλωπεκία, αν και συχνά υποχωρεί μόνη της.

- **Δερματολογικές παθήσεις.** Διάφορες παθήσεις, όπως βαριά σημηματοροϊκή δερματίτιδα, ψωρίαση, εκζέματα κ.λπ. μπορεί να οδηγήσουν σε θραύση ή απώλεια των μαλλιών και αραιώσή τους. Τα καλά νέα είναι πως με την αντιμετώπιση της δερματοπάθειας, διορθώνεται και το πρόβλημα των μαλλιών.

- **Γονίδια.** Έχει διαπιστωθεί πως οι άντρες με ιστορικό φαλάκρας στην οικογένειά τους για 2-3 γενιές, έχουν αυξημένη πιθανότητα να παρουσιάσουν κι αυτοί φαλάκρα. Οι άντρες αυτοί, μόλις δουν να αραιώνουν τα μαλλιά τους, πρέπει να επισκεφτούν τον δερματολόγο, για να δει σε ποιο στάδιο της αλωπεκίας βρίσκονται και να συστήσει την κατάλληλη θεραπεία.



Αξιοπίστο • Ειλικρινές • Αξιοπρεπές

Euro Funeral Services

Τηλ. 9759 9759

### ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Εξυπηρετούμε όλο το Σύδνεϋ



- **Αποκλειστικά για την Ελληνική Παροικία**

Πληρώστε την κηδεία με μηνιαίες δόσεις για δύο χρόνια.

- **Προκαταβολική αγορά τάφου στο κοιμητήριο σε τωρινές τιμές ξεπληρώνοντάς τον με δόσεις για δύο χρόνια.**



- **Μνημείο τάφου - το ίδιο με δόσεις.**

- **Μετακομιδή σορού στην Ελλάδα, μπορεί επίσης να συμπεριληφθεί στο σχέδιό αποπληρωμής.**

- **Το σχέδιο πληρωμών διατίθεται επίσης για συνταξιούχους γήρατος.**



14334

- **Δωρεάν λεωφορεία απο τις εκκλησίες για τα κοιμητήρια**

Head Office and Chapel

890 Canterbury Rd.,  
Roselands, 2196

•  
10 Hassall Street  
Parramatta, 2150

**ΓΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΕΙΣ  
ΠΕΝΘΟΥΣ  
ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ  
ΤΗΛΕΦΩΝΗΣΤΕ  
ΣΤΟΝ "ΚΟΣΜΟ"  
9564 3288**