

ABC

- A** Na dan nam lahko normalno izpade tudi do sto las.
- B** Mastno lasišče, prhljaj in izpadanje las so najpogostejše težave z lasmi.
- C** Uši se v zadnjih letih pojavljajo skozi vse leto, nekoč so se le avgusta in septembra.



Lasje so ogledalo našega zdravja

Avtorica: Katarina Ravnik

Lasje so naš naravni okras, če so videti lepi, sijoči in zdravi. Če niso takšni, nas lahko upravičeno zaskrbi, saj so ob tem tudi ogledalo našega zdravja in težave z njimi lahko nakazujejo kakšno bolezen. Večina težav z lasmi pa je takšnih, da jih lahko odpravimo s pravilno nego, zdravo prehrano in izogibanjem dejavnikom iz okolja, ki jim škodujejo – pretiranemu izpostavljanju soncu, vročemu sušenju, neustreznim preparatom in slani vodi.

Pogovarjali smo se s **Suzano Levanič, mag. farmacije**, koncesionarko iz Lekarne Zupančičeva jama v Ljubljani. Najprej je spregovorila o izpadanju las. Poudarila je, da na glavi nosimo okoli 100.000 las in zato je popolnoma normalno, da nam na dan lahko izpade tudi do sto las. Včasih pa se zgodi, da je izpadanje resnično pretirano. Kateri so vzroki? »Vzroki za pretirano izpadanje las so različni. Lahko so občasni, kot so stres, hormonske spremembe, pomanjkanje železa, cinka, boleznj ščitnice, anemije, hitre diete, pa tudi nekatera zdravila. Pri trajnejših spremembah so vzroki nekoliko zapletenejši. Lahko gre za avtoimunske bolezni, kot je alopecija areata, ali pa za androgena alopecija ter za brazgotinsko alopecijo,« pojasnjuje Levaničeva in v teh primerih svetuje, da obiščemo dermatologa. »Tudi v lekarnah je na voljo svetovanje strokovnjakov, ki je brezplačno. Lasišče pregledamo z mikrokamero in paciente v pri-

meru resnejših stanj napotimo k dermatologu.« Kateri so še vzroki za pretirano izpadanje las? »Pomembno vlogo igrajo genetika in hormoni, zlasti pri dedni izgubi las. Poleg tega na izpadanje las vplivata tudi duševno zdravje in počutje, kot so stres, pretirana napetost in obremenjenost.«

Kako si lahko sami pomagamo? »Pomagamo si lahko pri blagih simptomih in pri izpadanju las, ki mu botrujejo občasni vzroki, kot so na primer pomanjkanje železa, bolezni ščitnice in hormonske spremembe. V teh primerih odpravimo oziroma pozdravimo vzroke. Na zdravje las lahko vplivamo z določeno prehrano ter z jemanjem prehranskih dodatkov, kot so vitamini B-kompleksa, vitamin E, železo in cink, ki so najpomembnejši za zdrave lase,« našteva farmacevtka in poudari, da so pomembni tudi pravilni ukrepi za nego las. »Lase umivamo nežno, z blagimi šamponi, ki imajo ustrezno, kakovostno

sestavo in nevtralen pH ter jih izpiramo s hladno vodo (lasje nimajo radi vročine), zato da ohranjamo ravnovesje mikrobioma lasišča. Uporabimo tudi balzam za lase. Las ne izpostavljamo vročemu sušilniku ali vročemu soncu. V lekarnah pogosto vidimo, da prihajajo po pomoč ljudje, ki jim lasje izpadajo, ker so se preveč sončili. Če pa se že sončimo, je treba uporabiti zaščitna sredstva proti soncu tudi na laseh, ne samo na koži,« še doda Levaničeva.

Srbeče lasišče

Mastno lasišče, prhljaj in izpadanje las so najpogostejše težave, ki jih farmacevti opažajo pri obiskovalcih lekarn. Zakaj nas lasišče srbi? »Vzroki za srbeče lasišče so lahko prhljaj, suha koža, seboreični dermatitis ali glivične okužbe. V zadnjem času pa opažamo pogostejše pojavljanje alergijskih reakcij na izdelke za nego las. Če smo občutljivi, je zato bolje,

»Lase umivamo nežno, z blagimi šamponi, ki imajo ustrezno, kakovostno sestavo in nevtralen pH ter jih izpiramo s hladno vodo.«

da uporabljamo dermatološko testirane šampone, ki se dobijo v lekarnah,« priporoča naša sogovornica in dodaja, da si lahko učinkovito pomagamo, ko ugotovimo vzrok. »Šampon, ki ga uporabljamo, naj vsebuje ustrezne sestavine. Če imamo mastno lasišče, naj bosta sestavina šampona katran in selenov sulfid, ki zmanjšujeta prehitro zorenje celic na lasišču. Če je vzrok glivična okužba, naj šampon vsebuje cinkov piriton, antimikotik, na primer ketokonazol. Te snovi učinkovito preprečujejo razmnoževanje glivic. Salicilna kislina in žveplo naj bosta sestavni del šampona, ki gre za seboroični dermatitis. Pri tem je pomembno keratolitično delovanje, ki raztaplja moluske in zmanjšuje njihovo nastajanje. Če ugotovimo, da smo na določen šampon alergični, seveda nemudoma prenehamo z njegovo uporabo in namesto tega uporabljamo dermatološko testirane šampone,« še svetuje farmacevtka.

Oh, ta prhljaj!

Kot pove naša sogovornica, se prhljaj pogosteje pojavlja pri ljudeh s suho kožo in stanje se običajno poslabša v hladnem vremenu. »Prhljaj se lahko pojavlja v blagi obliki. Takrat je največkrat vzrok uporaba neprimernih izdelkov za nego las in ukrepi, kot je pre pogosto in pretrdo česanje. Lahko pa gre tudi za alergijske reakcije na izdelke za nego las.« Kaj pa, kadar gre za hujšo obliko prhljaja? »Hujše oblike prhljaja so posledice bolezenskih stanj kože: seboroičnega dermatitisa, luskavice in okužbe z glivico. V teh primerih je treba obiskati strokovnjake, kot so farmacevti v lekarnah in dermatologi,« priporoča Levaničeva in svetuje, naj te težave ne rešujemo sami na lastno pest.

Razlikujemo med suhim in mastnim prhljajem. »Ljudje po navadi ne vedo, ali je njihov prhljaj suh ali masten. To ugotovimo na podlagi podatka, kolikokrat na teden si nekdo mora umivati lase. Če si jih umiva enkrat tedensko, gre običajno za suhi prhljaj. Če si nekdo mora lase umivati večkrat na teden, gre za mastni prhljaj.« Kako ravnamo v prvem in kako v drugem primeru? »Pri suhem prhljaju pomaga, da si v lase in lasišče vtremo tanko plast olja. Za vsako težavo si moramo vzeti nekaj časa. Zvečer si na lase in lasišče naneseemo nekaj olja, potem si ga zjutraj speremo. Pomagajo tudi UVA- in UVB-žarki, zato poleti nimamo toliko težav s

prhljajem. V primeru obilnega prhljaja, ko se prhljaj pojavlja v obliki plakov, je te treba luščiti s preparati, ki vsebujejo salicilno kislino. V nadaljevanju lasišče negujemo in vlažimo s preparati, ki vsebujejo glicerol in olja,« odgovarja naša sogovornica. Dermatologi menijo, da je težavo s suhim ali mastnim prhljajem mogoče rešiti le s skrbno zasnovano rutino. Ta vključuje nego in šamponiranje s šamponi z aktivnimi sestavinami, ki poskrbijo za luščenje lusk. Drugi korak zajema nego oziroma vlaženje lasišča, s čimer vzpostavimo ravnovesje mikrobioma lasišča. Zdravilni šamponi naj bi se uporabljali dva- do trikrat tedensko, pustiti jih moramo delovati deset minut, potem jih izperemo. Terapijo prekinemo za en do tri mesece in v tem obdobju uporabljamo nežne šampone z nevtralnim pH.

Pretirano mastni lasje

Tudi mastni lasje so običajno povezani s kožo, ki je prav tako mastna. »Gre za povečano izločanje loja v žlezah lojnicah. Če so lasje mastni, so pogosto tudi tanki in v tem primeru je na lasišču večje število las, s tem pa tudi več lojnic, ki izločajo maščobo, ta pa se po tankih laseh lažje širi kot po debelejših,« pojasnjuje farmacevtka in dodaja, da obstajajo tudi zunanji dejavniki, ki pripomorejo k temu, da so lasje bolj mastni. »To je uživanje mastne, začinjene hrane, alkohola, kave. K mastnim lasem prispevajo tudi moški spolni hormoni, sintetični gestagen, stres in zmanjšana odpornost. Zunanji dejavniki, ki mastijo lase, pa so znojenje, delovanje klimatskih naprav, vlaga, vročina ter prisotnost kvasovk *Pityrosporum ovale* in razpadlih bakterij.«

Če so naši lasje le nekoliko bolj mastni, lahko stanje omilimo z uporabo primernih šamponov, pove Levaničeva in odsvetuje uporabo izdelkov za oblikovanje pričeske, kot so geli, pene in olja, saj ti dodatno mastijo lasišče. »Prav tako ni priporočljivo, da se pogosto z rokami dotikamo lasišča. Lase si umivamo tri- do štirikrat na teden in to je drugače kot nekoč, ko so veljala priporočila, da si ne smemo pogosto umivati mastnih las, saj naj bi se potem ti še bolj mastili. Sodobne šampone lahko uporabljamo vsak dan, če so dermatološko neoporečni in z nevtralnim pH. Uporabljamo lahko tudi suhe šampone, ki odstranjujejo maščobo z las,« še dodaja naša sogovornica.



FIDERMA®
RAZISKAVE ZA NEGO KOŽE



SEBOFID

za nego in odpravljanje seboroično luskastih in srbečih sprememb na koži in lasišču

- šampon proti prhljaju
- krema za obraz
- razpršilo s cinkom za kožo in lasišče
- čistilni gel za telo in obraz

SPF 50+

**NE POZABITE
NA ZAŠČITO PRED
SONCEM**

SUNFID

za občutljivo kožo

ACNEFID

za mastno kožo in akne



CLARIFID

za kožo s hiperpigmentacijami

Izdelki so v lekarnah &

www.fiderma.si

MSL
PHARMA

T 05 99 47 501

FIDERMA 24/25

Suhi lasje

Suho lasišče in suha koža običajno gresta z roko v roki. Kot vemo, se suho lasišče in suhi, krhki lasje brez sijaja pogosteje pojavljajo pozimi. »Suhi lasje potrebujejo vlažnost, izogibati se je treba uporabi vročih sušilnikov, likalnikov in kodravcev las, pa tudi prepogostemu barvanju las. Lasje naj se posušijo naravno. Prav tako suhemu lasišču ne prija premočno in prepogosto krtačenje las. Izberemo blage in vlažilne šampone, ki naj vsebujejo določena olja (arganovo, olivno, kokosovo) in ne vsebujejo agresivnih kemikalij,« priporoča farmacevtka in poudari pomen pitja zadostnih količin vode. »S tem ne skrbimo le za zdravje

telesa, ampak pripomoremo tudi k dovolj dobri hidriranosti las. Vsak dan bi morali popiti dva do tri litre vode.«

Uporabljamo balzame, ki vsebujejo olja, poleti pa uporabljamo zaščitne izdelke pred sončnimi žarki in se izogibamo namakanju las v slani vodi oziroma si to vsakokrat sprejemo z las. Pomembno je tudi, kakšno prehrano izbiramo. Ta naj bo zdrava, vsebuje naj dovolj maščobnih kislin omega 3, vitamin E, cink, selen – to ne vpliva le na splošno zdravje, ampak tudi na zdravje las, še priporoča farmacevtka.

Pojav uši

Po besedah Suzane Levanič se uši v zadnjih letih pojavljajo skozi vse leto. »Nekoč smo to opazili le ob koncu poletja, avgusta in septembra. Na srečo se v lekarnah dobi kar nekaj pripravkov, s katerimi jih lahko učinkovito odpravimo.« Kako torej ukrepamo? »Lasišče in lase vseh, ki so bili v stiku z okuženo osebo, najprej pod močno svetlobo temeljito pregledamo. Odkrijemo lahko drobne sivkaste pikice, ki so gnide in te je težko odstraniti. Ko se napijejo krvi, so lažje vidne, saj so rdečkastorjave barve. Zdravljenje izvajamo s pripravki za razuševanje, ki se dobijo v lekarnah in so v obliki šampinov, gelov ter losjonov. Nekoč so bili ti pripravki kemični insekticidi in njihova slabost je bila ta, da so uši nanje lahko postale odporne. Prav tako so bili ti pripravki namenjeni le za uničevanje uši. Sodobnejši preparati delujejo tako na uši kot tudi gnide, in sicer mehansko. Vsebujejo namreč olja, ki obdajo uš ali gnido z ovojem, tako se uš ali gnida zaduši in odmre. Postopek je treba ponoviti čez sedem ali deset dni,« razlaga postopek razuševanja naša sogovornica in za konec še poudari družbeno odgovorno delovanje pri odpravljanju uši – pri tem naj bi sodelovali vsi in vključeni morajo biti celotni kolektivi.



Hedrin

ACTIVOL 1%

Protect & Go SPRAY

Zaščita pred ušmi

Uporabljajte redno kot pri: bolzame za lasi, ki se ne izperajo.

PREVENTIVA

PRIJAZEN DO KOŽE

ALI VIDITE UŠI?

TUDI MI JIH NE!

HEDRIN PROTECT & GO

S pršilom Hedrin Protect & Go otroke aktivno zaščitite pred ušmi in ohranite zdrav videz njihovih las.

- Nežna formula.
- Vonj pomaranče in manga.
- Primeren za odrasle in otroke od šestega meseca.

Pred uporabo preberite priložena navodila za uporabo! Pred uporabo se v navodilih za uporabo seznanite z verjetnim tveganjem, povezanim z uporabo! Medicinski pripomoček izpolnjuje zahteve za oznako CE.

STADA