

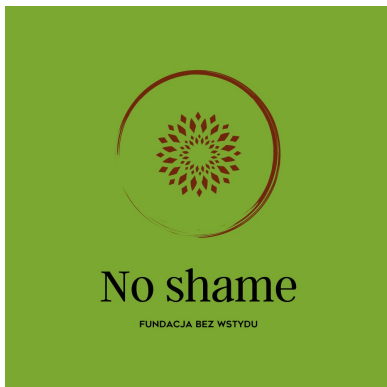
Trycholog o łuszczycy. Jak dbać o skórę głowy w domu?

TRYCHOLOG
MARTYNA
CZARNECKA



Finansowane przez
Unię Europejską

Webinar przygotowany
w ramach projektu "Beautiful Scalp"
Projekt w całości finansowany
przez Unię Europejską.

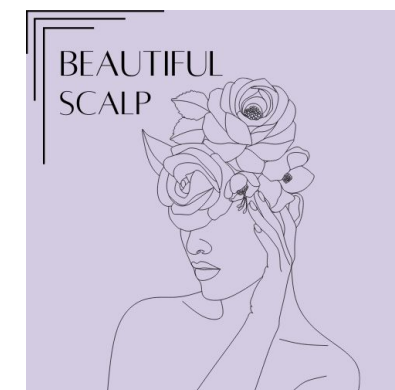


Fundacja No Shame-Bez Wstydu

Fundacja No Shame – Bez Wstydu pomaga ludziom chorym na łuszczycę i inne choroby skóry. Zależy nam na poszerzaniu wiedzy na temat chorób skóry oraz dostępnych form leczenia, a przede wszystkim na holistycznym podejściu do zdrowia.

Beautiful Scalp

Beautiful Scalp to projekt, który oferuje edukację, badanie i konsultacje trychologiczne. Naszym celem jest zwiększenie świadomości na temat trychologii i właściwej pielęgnacji skóry głowy łuszczycowej.



Europejski Korpus Solidarności

Europejski Korpus Solidarności to program Komisji Europejskiej, który umożliwia młodym ludziom zaangażowanie się w lokalne inicjatywy oraz udział w projektach wolontariatu przynoszących korzyści społecznościom w całej Europie





Łuszczyca

Zaliczana do autoimmunologicznych chorób skóry. Charakteryzuje się:

- Przewlekłym nawrotem i remisją
- Zaburzoną wymianą naskórka
- Złuszczającymi się wykwitami, które ustępują bez pozostawienia śladów
- Różnorodnością lokalizacji i wyglądu zmian chorobowych (od małych obszarów dotkniętych łuszczycą, po obszerne).
- Wykwitami pokrytymi srebrną łuską

Etiopatogeneza łuszczycy

Podłoże genetyczne:

Jeśli dwójka rodziców ma łuszczycę, prawdopodobieństwo wystąpienia u dziecka tej choroby wynosi 70%.

Na podstawie badań genetycznych wyróżniono dwa typy łuszczycy – I i II

Etiopatogeneza łuszczycy typu I

Rozpoczyna się w młodym wieku (przed 30 rokiem życia)

Nie stwierdza się zmian krostkowych

Zmiany chorobowe wysiewne i rozległe

Etiopatogeneza Łuszczycy typu II

Występuje między 40, a 60 rokiem życia

Czynnikami zapalnym do aktywacji choroby są leki, alkohol i nikotyna

Zmiany często dotyczą stawów i paznokci

Czynniki zapalne aktywujące łuszczycę

- Infekcje
- Stres
- Czynniki środowiskowe (alkohol, nikotyna, niektóre leki np. beta-blokery)
- Wahania hormonalne (ciąża, menopauza)
 - Urazy mechaniczne
- Zmiany zapalne w obrębie skóry

Łuszczyca (psoriasis)



Łuszczyca skóry głowy



Łuszczyca skóry głowy



Łuszczyca skóry głowy



A large, irregular pink brushstroke graphic that serves as a background for the title text.

Łuszczyca skóry głowy

- Różne nasilenie ostro odgraniczonych zmian rumieniowych pokrytych srebrnymi lub białymi łuskami
- Lokalizacja zmian – często poza linią włosów na czole i w okolicy zausznej
- Często współistnieje z łojotokowym zapaleniem skóry (łzs)
- Może wystąpić łysienie łuszczycowe (niebliznowacujące i odwracalne)

Prawidłowe mycie skóry głowy

- Peeling skóry głowy co 7-10 myć – nakładany przedziątek po przedziątku.
- Dwukrotne mycie skóry głowy podczas jednego mycia.
(pierwsze mycie – wstępne, drugie mycie – zasadnicze)
- Przetrzymanie piany (około 5 minut) przy myciu zasadniczym.
- Spienianie szamponu w dłoniach (nie wylewamy produktu bezpośrednio na skórę głowy).

Szampony do stosowania podczas remisji



Szampony do stosowania podczas remisji



Produkty do stosowania podczas remisji



Przykładowy plan mycia podczas remisji

- Wykonuj peeling skóry głowy co 7-10 myć (np. Cerkogel lub Aromase).
- Co 4-5 myć nakładaj krem przeciw wypadaniu z Sattvy na noc lub na kilka godzin przed myciem (żeby zapobiegać łysieniu łuszczycowemu).
- Myj dwukrotnie skórę głowy łagodnym szamponem (np. Monrin nawilżający, Yumi winogronowy).
- Nakładaj co 10 myć maskę z colostrum przed myciem skóry głowy.

Szampony do stosowania podczas nawrotu łuszczycy



Produkty pomocne przy nawrocie łuszczycy



Przykładowy plan mycia przy nawrocie łuszczycy



Przykładowy plan mycia przy nawrocie łuszczycy

- Nakładaj brązowy preparat z Aromase do 3 razy dziennie na zmiany chorobowe (na suchą skórę głowy).
- W pierwszych dniach nawrotu łuszczycy rób peeling skóry głowy zielonym preparatem z Aromase (5 alfa juniper). Nałóż produkt na suchą skórę głowy, dokładnie wmasuj, po 2 minutach zmocz włosy i umyj dwukrotnie skórę głowy szamponem tołpa (nawilżający szampon wspierający mikrobiom). Jeśli skóra głowy będzie wracać do normy – wydłużaj czas między peelingami (do co 7- 10 myć).

Przykładowy plan mycia przy nawrocie łuszczycy

- Myj skórę głowy szamponami na zmianę. Jeden dzień szampon z tołpy, a kolejny z aromase.
- Zawsze myj skórę głowy dwukrotnie.
- Żeby łatwo wyczesać łuskę, używaj 30 minut przed myciem maski z colostrum nałożoną na skórę głowy (co kilka myć, w zależności od potrzeb). Po umyciu, na mokrej skórze głowy możesz delikatnie wyczesać łuskę.

Produkty do stosowania przy łysieniu łuszczykowym



Jak używać tych produktów?

Krem przeciw wypadaniu z Sattvy na noc przed myciem, na drugi dzień umyć dwukrotnie skórę głowy.

Wcierkę z Sattvy i Pharmaceris można używać przed jak i po myciu.

Produktów używaj 3 razy w tygodniu.

Jakie oleje warto suplementować przy łuszczycy?

Olej konopny

Olej z pestek dyni

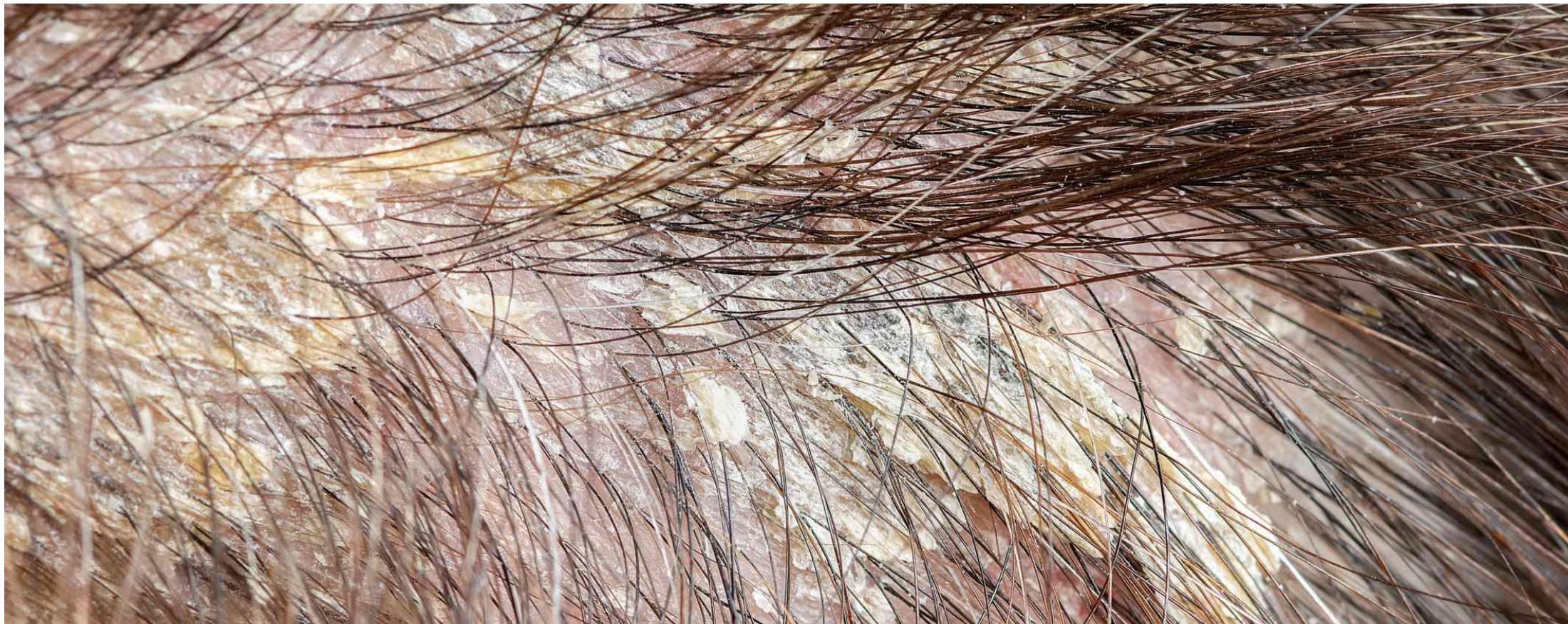
Olej z rokitnika

Olej lniany

Łuszczyca i ŁZS

- Łuszczyca i łojotokowe zapalenie skóry mogą ze sobą współistnieć, połączenie tych dwóch chorób nazywamy sebopsoriasis.

Sebopsoriasis



Sebopsoriasis



Przykładowy plan mycia przy sebopsoriasis



Przykładowy plan mycia przy sebopsoriasis

- Peeling skóry głowy co 7 myć.
- Jeden tydzień używaj szamponu kojąco-nawilżającego wymiennie z szamponem na łuszczycę.
- Drugi tydzień używaj wymiennie szamponu kojąco-nawilżającego z zielonym szamponem (na łzs).

Bibliografia

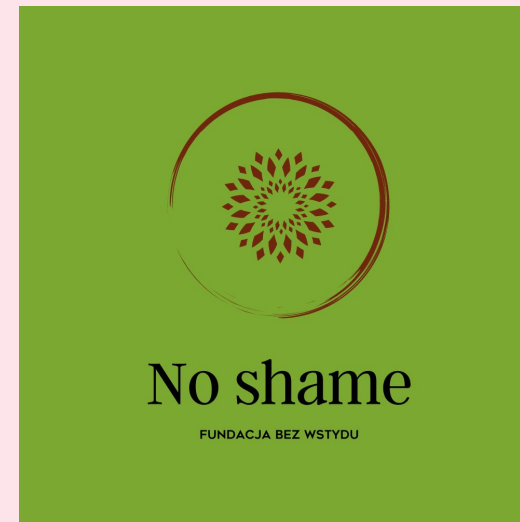
- „Atlas trichoskopii” Lidia Rudnicka
- „Trychologia kosmetologiczna i lekarska” Claudia Musiał
- „Kompleksowa terapia problemów skórnych” Agata Zejfer
- „Leczenie łuszczycy zwyczajnej - rekomendacje ekspertów Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego. Część I: łuszczycyca łagodna, łuszczycyca wieku dziecięcego” Szepietowski Jacek, Adamski Zygmunt, Chodorowska Grażyna, Gliński Wiesław , Kaszuba Andrzej, Placek Waldemar, Rudnicka Lidia , Reich Adam

Dziękuję za uwagę!

Odwiedź mnie na Instagramie:
trycholog.m.czarnecka
lub w salonie w Gdańsku (Hoya
hair bloom)



Trycholog Martyna Czarnecka



Odwiedź Fundację na:
Instagramie: noshame_bezwstydu
Facebooku: Fundacja "Bez Wstydu" / No
Shame Foundation
Stronie internetowej:
<https://www.noshamefoundation.com/>