PROJEKT BEAUTIFUL SCALP
choroby skórne, pielęgnacja, dieta, suplementacja

Zerknij po więcej na

www.fundacjabezwstydu.pl

Fundacja "No Shame" / BezWstydu

noshame_bezwstydu

Finansowane przez Unię Europejską

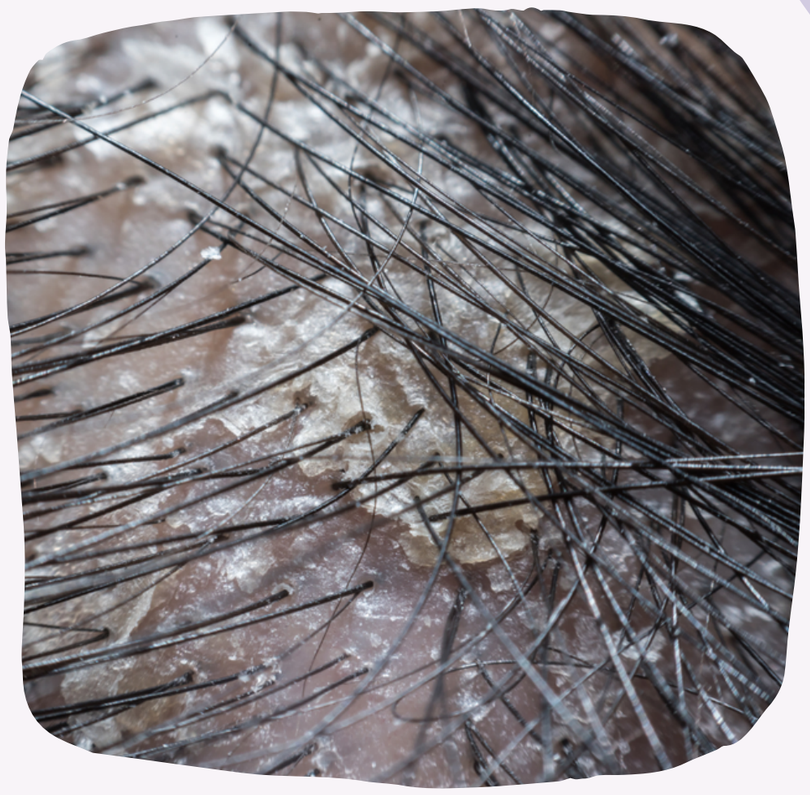
No shame FOUNDATION

SPIS TREŚCI:

Choroby skóry głowy.....3
Łupież.....4
Rodzaje łupieżu.....5
AZS.....7
Łojotok.....8
Łuszczyca.....9
Gdzie udać się po pomoc?.....12
Pielęgnacja.....13
Zabieg oczyszczania skóry głowy.....15
Żywienie w chorobach zapalnych skóry.....16
Suplementy 19

No shame
FOUNDATION

CHOROBY SKÓRY GŁOWY



Skóra głowy to szczególne miejsce na ciele człowieka narażone na różne choroby, które mogą mieć różne podłoże, np. zaburzenia gospodarki hormonalnej, przyjmowanie niektórych leków, przewlekły stres, czy zaburzenia immunologiczne. Dosyć ciemne i ciepłe środowisko tego obszaru sprzyja rozwijaniu się różnych zakażeń grzybiczych. Dlatego tak ważna jest prawidłowa pielęgnacja, dobór odpowiednich kosmetyków, a także właściwa dieta.

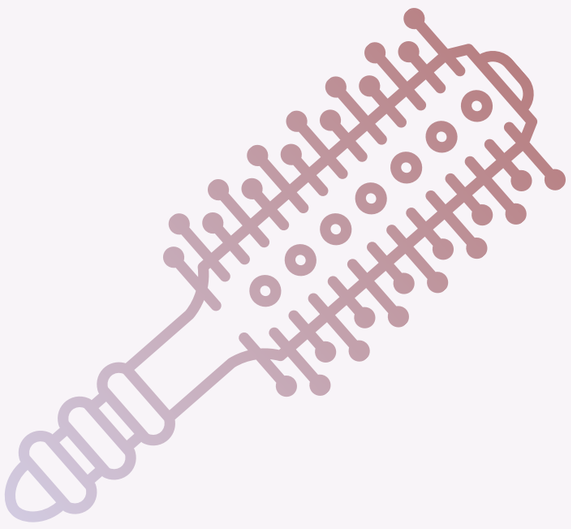
Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

ŁUPIEŻ



Łupież - jest najbardziej popularną chorobą skóry głowy i ma wiele odmian.

Wszystkie charakteryzuje nadmiernie złuszczający się naskórek, czego objawem są białe płatki na włosach, które osypują się czasem na odzież. Głównymi przyczynami powstawania są grzyby z grupy Malassezia – M. globosa i M. furfur.

Łupież może także występować u osób zdrowych, ale w dużo mniejszej ilości. Co ważne - bardzo często ma charakter przewlekły. Za powstawanie łupieżu odpowiadają również m,in. stres, zła dieta, nadmierny łojotok skóry lub stosowanie kosmetyków złej jakości.

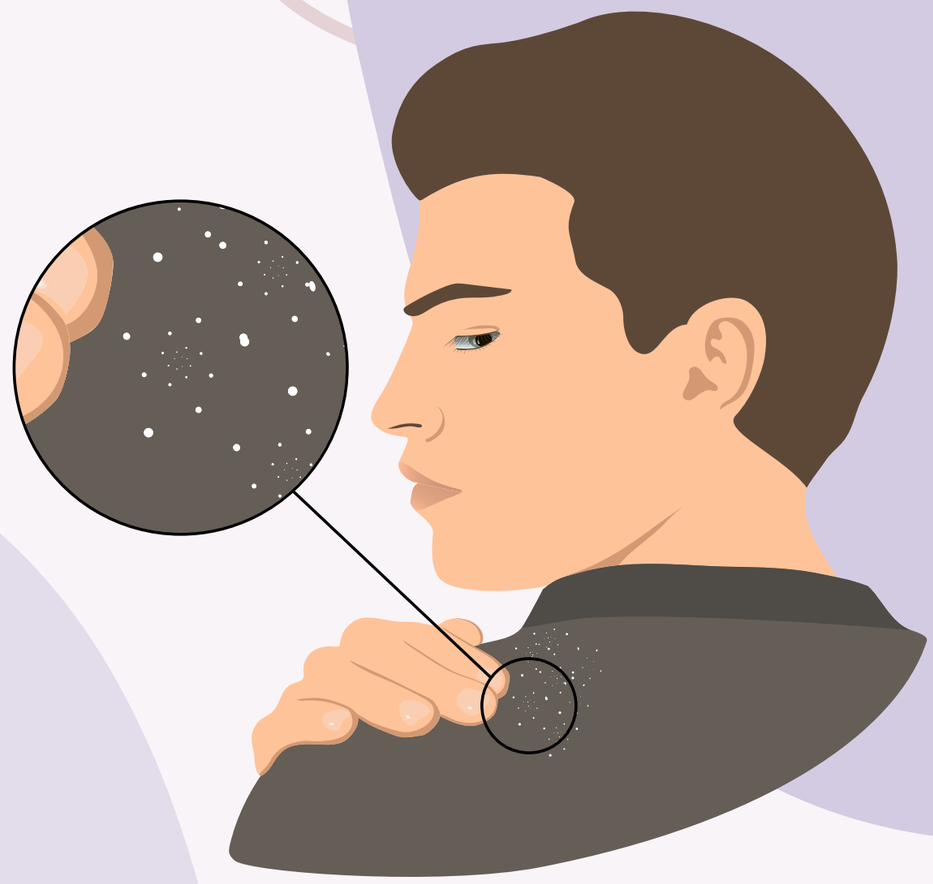
Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

RODZAJE ŁUPIEŻU



ŁUPIEŻ SUCHY

Jest najłagodniejszą postacią łupieżu i nie powoduje stanu zapalnego skóry. Cechą charakterystyczną są drobne płatki sypiące się ze skóry głowy.

JAK SOBIE POMÓC?

Stosuj domowe płukanki lub delikatny szampon przeciwłupieżowy!

ŁUPIEŻ TŁUSTY

Powstaje poprzez wzmożoną produkcję łoju, ktory to oblepia łuszczący się, martwy naskórek. Ten typ łupieżu charakteryzuje stan zapalny i intensywny świąd.

JAK SOBIE POMÓC?

W przypadku łupieżu tłustego polecamy wizytę u dermatologa w celu dobrania odpowiedniego preparatu.

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

RODZAJE ŁUPIEŻU

ŁUPIEŻ KOSMETYCZNY

Jest związany z zaburzoną równowagą hydrolipidową i niedostatecznym nawilżeniem skóry głowy, a jego objawem są drobne, biało-srebrzyste płatki osadzające się na włosach (nie na skórze głowy).

ŁUPIEŻ PSTRY

Rodzaj tego schorzenia rzadko pojawia się na skórze głowy. Najczęściej przyjmuje postać swędzących, brunatnych plam i pojawia się na szyi i dekolcie.

Przyczyn upatruje się w nadmiernej potliwości oraz wzmożonemu łojotokowi

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY GŁOWY

AZS jest chorobą przewlekłą oraz nawrotową, która przebiega z okresami zaostrzeń i remisji. Objawia się poprzez występowanie swędzących, łuszczących zmian skórnych. Aby zapobiegać nawrotom objawów, chorzy powinni przywiązywać ogromną wagę do odpowiedniej pielęgnacji skóry głowy.

Przy atopowym zapaleniu skóry głowy bardzo ważne jest, aby stosować kosmetyki, które w swoim składzie zawierają łagodne substancje, np. kompleks NMF, kwas gamma-linolenowy lub olej lniany, nienaruszające naturalnej bariery ochronnej naskórka.

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

ŁOJOTOK

Łojotok to nadmierne wydzielanie sebum przez gruczoły łojowe znajdujące się w skórze. Najczęściej występuje na twarzy pod postacią trądziku lub na owłosionej skórze głowy, które często prowadzi do łupieżu. Przyczyny łojotoku upatruje się w zmianach hormonalnych oraz niedoborze witamin.

Łojotok najłatwiej rozpoznać po tłustej cerze z wyraźnymi ujściami gruczołów łojowych. Natomiast, skóry głowy - po bardzo szybkim przetłuszczaniu się włosów.

Finansowane przez Unię Europejską

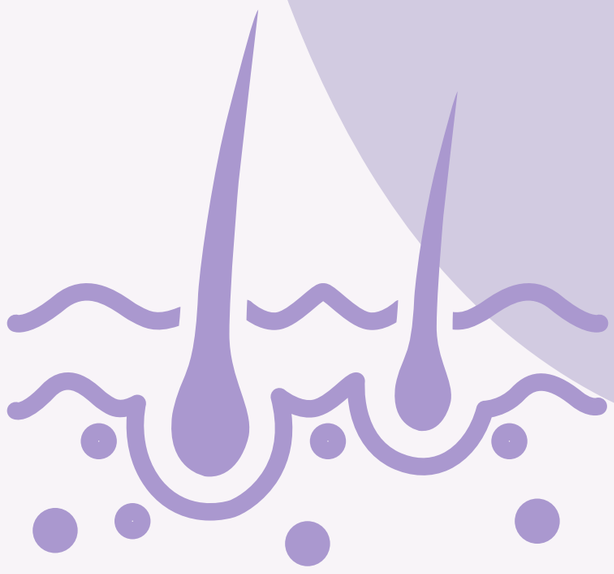
No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

ŁUSZCZYCA

Łuszczyca jest przewlekłą i nawracającą chorobą skóry o podłożu autoimmunologicznym. Jej cechą charakterystyczną są zmiany skórne, które wynikają z zaburzonego procesu regenerecji naskórka.



Zaostrzenie choroby może mieć podłoże genetyczne oraz być wywołane przez stres, urazy, palenie tytoniu lub źle zbilansowaną dietę. Łuszczycą nie można zarazić się poprzez dotyk!

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

ŁUSZCZYCA TO CHOROBA:

- NIEZAKAŹNA
- NIEULECZALNA
- ZAPALNA
- AUTOIMMUNOLOGICZNA
- PRZEWLEKŁA
- UWARUNKOWANA GENETYCZNIE

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

ŚWIĄD

PIECZENIE

OBJAWY TOWARZYSZĄCE ŁUSZCZYCY:

BÓL

ZACZERWIENIENIE

PĘKANIE SKÓRY I JEJ KRWAWIENIE

Łuszczyca może pojawić się w każdym wieku i mieć różne nasilenie!

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

GDZIE UDAĆ SIĘ PO POMOC?

dermatologia

Dział medycyny poświęcony chorobom skóry; zajmuje się badaniem funkcji oraz struktury skóry.

Najpopularniejsze zabiegi:

1. krioterapia
2. mezoterapia
3. fototerapia łuszczycy

trychologia

Dziedzina poświęcona badaniu i diagnozie problemów związanych z chorobami skóry głowy; zajmuje się szukaniem przyczyn chorób.

Najpopularniejsze zabiegi:

- oczyszczanie skóry głowy, infuzja tlenowa, światłoterapia LED

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

PIELĘGNACJA

Przy problemach skórnych zaleca się dwukrotne mycie głowy. Najpierw, preparatem oczyszczającym, a następnie, stosując szampon łagodzący. Raz na dwa tygodnie można wykonać peeling skóry głowy.

CO MUSI ZAWIERAĆ SZAMPON DO SUCHEJ SKÓRY?

- emolienty
- być skierowany do podrażnionej lub wrażliwej skóry
- nie może być podrażniający! (unikamy w składzie substancji mogących wywołać podrażnienia - SLS, SLES, PEG, fragrances)

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

DO ROZCZESYWANIA WŁOSÓW ZALECAMY UŻYWANIE GRZEBIENIA Z SZEROKO ROZSTAWIONYMI ZĄBKAMI!

Preparaty myjące powinny zawierać:

- **kwas salicylowy**
- **kwas glikolowy**
- **mocznik**

Odpowiednie NAWILŻENIE skóry głowy jest najprostszą i najbardziej skuteczną metodą zwalczania suchości, swędzenia i łuszczenia się skóry.

oraz delikatne składniki nawilżające:

- **aloes**
- **witaminy B3 i B5**
- **kannabinoidy**

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

ZABIEG OCZYSZCZANIA SKÓRY GŁOWY – usuwanie łuski domowym sposobem

ETAP 1:

Oczyszczanie wstępne, w celu zmiękczenia i zdjęcia łuski, delikatnym szamponem oczyszczającym.

ETAP 2:

Mycie właściwe skóry głowy szamponem lub mieszanką wybranych olejów roślinnych o właściwościach leczniczych.

ETAP 3:

Nakładanie na skórę głowy (bez spłukiwania) preparatu, który ma przeciwdziałać powstawaniu łuski. Musi to być kosmetyk silnie nawilżający, aby łagodził stan zapalny skóry.

KURACJA POWINNA TRWAĆ OKOŁO 3 MIESIĘCY. NIE NALEŻY W TYM CZASIE STOSOWAĆ ŻADNYCH PRODOKTÓW DO STYLIZACJI WŁOSÓW.

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

ŻYWIENIE W CHOROBACH ZAPALNYCH SKÓRY

Mimo, że objawy chorób skórnych mogą występować jedynie na małym obszarze skóry, konsekwencje chronicznego stanu zapalnego sięgają znacznie dalej niż widać gołym okiem.

Odpowiednie odżywienie całego organizmu gra kluczową rolę w regeneracji skóry, a także w kontroli reakcji zapalnych.

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

Dieta w chorobach zapalnych skóry nie może być niedoborowa. Bardzo dużą wagę ma dostarczenie odpowiedniej ilości pełnowartościowego białka oraz zdrowych tłuszczy. Najlepiej przyswajane jest białko pochodzące z produktów odzwierzęcych (mięso, nabiał, jajka). Osoby unikające produktów odzwierzęcych, powinny rozważyć uzupełnienie diety o odżywki białkowe (np. z białka grochu lub mieszanek białek roślinnych).

Finansowane przez Unię Europejską

Zdrowe tłuszcze z kolei znajdziemy przede wszystkich w produktach roślinnych, takich jak oliwa z oliwek, nasiona, pestki.

Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić jednak na kwasy tłuszczowe pochodzące z tłustych ryb – czyli kwasy omega 3 (DHA i EPA). Tłuszcze te mają ogromny potencjał przeciwzapalny, dlatego uwzględnienie ich w diecie jest niezwykle ważne.

Najlepszym sposobem na dostarczenie kwasów omega 3 jest suplementacja. Zdecydowanie warto wybrać suplementy możliwe jak najlepszej jakości, ponieważ kwasy te są bardzo wrażliwe na działanie czynników zewnętrznych.

Finansowane przez Unię Europejską

SUPLEMENTY

Poza kwasami omega 3, warto rozważyć wspomaganie zdrowej diety kilkoma innymi suplementami. Zdecydowanie rekomendujemy suplementację witaminy D3 nie tylko w okresie jesienno-zimowym, ale przez cały rok. Stosując witaminę D3 trzeba pamiętać, aby spożywać ją ze źródłem tłuszczu (chyba, że stosujemy suplement zawierający tłuszcz) oraz aby nie łączyć jej z kawą. Zachęcamy też do badania poziomu D3 (a dokładnie metabolitu 25(OH)D w surowicy krwi), ponieważ dawka suplementu powinna być dobrana do stopnia zaawansowania niedoboru.

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP

Badania pokazują też, że osoby z AZS i łuszczycą są narażone na niedobór cynku. Warto oznaczyć poziom cynku w surowicy, przyjrzeć się diecie oraz kondycji jelit – najlepiej przy wsparciu dietetyka. Suplementacja „na oko" może nie być skuteczna – zwłaszcza jeśli pierwotna przyczyna niedoboru nie zostanie wykryta.

IMPORTANT

Probiotykoterapia ma bardzo duży potencjał terapeutyczny w chorobach zapalnych skóry. Jednak powinna być dobierana indywidualnie, w zależności od obserwowanych objawów, chorób współistniejących, stanu mikrobioty itp. Jakość suplementu ma także kluczowe znaczenie – bakterie muszą być umieszczone w kapsułce, która nie zostanie rozpuszczona przez kwas żołądkowy i ulegnie otwarciu dopiero w jelitach.

Finansowane przez Unię Europejską

Broszura została przygotowana przez Fundację No Shame - Bez Wstydu wraz ze specjalistami w ramach projektu Beautiful Scalp w całości finansowanym przez Unię Europejską.

W ramach projektu zostały przeprowadzone bezpłatne konsultacje trychologiczne w których zostało przebadanych 50 osób.

Finansowane przez Unię Europejską

No shame FOUNDATION

Hair-med

BEAUTIFUL SCALP