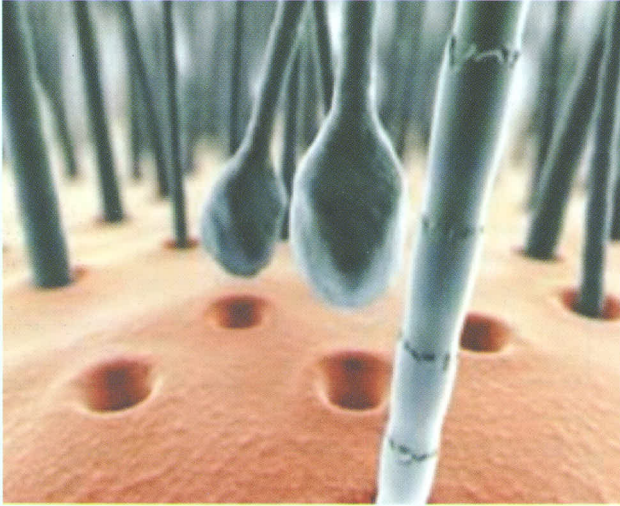


SAÇLARIMIZ BİZİ TERK ETMEDEN!!!!...

Saç dökülmesi çoğu insan için kaçınılmaz bir fizyolojik durumdur. Normal şartlarda, her gün yaklaşık olarak kafamızdaki saçlardan 50-100 arasında saç telini kaybederiz. Anormal saç dökülmesi durumlarında ise bu sayı artar ve taraklarınızda, banyo ve elbiselerinizde aşırı miktarda saç biriktiğini görürsünüz.

Uzmanların verdikleri bilgilere göre, sağlıklı bir insanda saçların yaklaşık yüzde 90 ı sürekli uzama halindedir. Bu büyüme evresi 2 ile 6 yıl arasında değişir. Geri kalan yüzde 10 luk kısmı ise dinlenme evresindedir. Bu evre 2-3 ay sürer ve bu evre sonunda saçlar dökülür, dökülen saç köklerinden yeni saçlar büyümeye başlar ve döngü bu şekilde devam eder. Saç dökülmelerinin çoğu da işte bu normal saç büyüme döngüsünden kaynaklanır.



Saçın büyük bir kısmını çözünmeyen bir protein olan keratin oluşturur. Keratinde bulunan hidrojen, iyonik ve disülfür bağlarında yapılan değişiklikler ile kozmetik reaksiyonlar gerçekleştirilir. Keratin, diğer proteinlere göre inert bir yapı gösterse de bazı reaktiflerle reaksiyona girebilir. Kaynar su, asitler, alkaliler, oksidan ve redüktör maddeler, saçta etki edebilir ve kontrolsüz koşullar altında kullanılırsa, saçta zarar verebilir.

Saçlar ancak kan dolaşımı ile maddelerin, özellikle de kükürt içeren aminoasitlerin saç folikülüne ulaşması ile beslenebilirler. İlaçların, vitamin veya mineral eksikliğinin ve eksik beslemenin saç gelişimini olumsuz yönde etkilemesi de bu şekilde açıklanabilir.

Tıbbi olarak saç dökülmesi aşağıdaki şekillerde sınıflandırılabilir:

Telogen effluvium: vücudun genel olarak strese (sıkıntıya) maruz kalmasının ardından (uzun süreli yüksek

ateş, büyük bir ameliyat veya ciddi bir enfeksiyon) 2-3 ay sonra meydana gelen yaygın saç dökülmesidir. Bu tür saç dökülmesi vücuttaki ani hormon değişiklikleri sonucu da meydana gelebilir; özellikle kadınlar doğum yaptıktan sonra saç dökülmesiyle sık sık karşılaşabiliyor.

İlaçların yan etkisi: belirli ilaçlar yan etki olarak saç dökülmesine neden olabilir; özellikle lityum, beta blokörler, warfarin, heparin, amfetaminler, levodopa ve diğer bazı ilaçlar. Daunorubicin ve kanser tedavisinde kullanılan diğer ilaçlar, ani ve yaygın saç kaybına neden olabilirler. Tinea capitis (kafa derisinin mantar hastalığı): yama şeklinde dökülme meydana gelen bu tip saç dökülmesinde hastalığa neden olan virus Trichophyton tonsurans dır. Bu enfeksiyon, saçın tam deriden çıktığı noktada kırılmasına neden olur.

Tramvaya bağlı saç dökülmesi: bu tür saç dökülmesi insanların kendileri tarafından neden olunan saç dökülmesidir. Saçlarını çekiştirmek, saçları aşırı ısığa maruz bırakmak ve saç maşası ile aşırı kıvrırmak, saçta kuvvetli kimyasal maddeler sürmek (saç boyaları, spreyler) buna örnektir.

Hastalık belirtisi olarak: saç dökülmesi bazı hastalıkların belirtisi olarak meydana gelebilir. Bu hastalıklardan bazıları; lupus eritomozus, sifiliz, tiroid hastalığı (hipotiroidi veya hipertiroidi), seks hormon dengesizliği, sarkoidoz, kanserin cildi tutması (yayılması), ciddi beslenme bozuklukları (protein, demir, çinko veya biotin eksiklikleri). Bu tür beslenme yetmezlikleri özellikle zayıflama diyetleri uygulayan bayanlarda ve adet kanamaları çok ağır geçenlerde sık olarak görülmektedir

Erkek tipi saç dökülmesi: erkeklerde saç dökülmesi tipik bir şekilde meydana gelebilir; ön taraftaki saç çizgisinin geri çekilmesi ve tepedeki saçlarda incelleme veya azalmayla karakterizedir. Bu en yaygın saç dökülmesi tipidir ve erkeklerde herhangi bir yaşta başlayabilir, hatta ergenlik çağlarında bile başlayabilir. Bu durum genelde 3 etkenin ortak sonucu olarak meydana gelebilir; ailevi saç dökülmesi şekli, erkek hormonlarının varlığı ve ilerleyen yaş. Tamamen benzer bir şekilde, birçok kadında da kadın tipi saç dökülmesi meydana gelmektedir.

Kadın tipi saç dökülmesinde; ön tarafta seyrekleşme, tepede veya tepenin çevresinde saç şeklinde seyrekleşme meydana gelebilir, dolayısı ile erkek tipi alın açılması meydana gelmez.

Telogen effluvium nedenli alopesi veya ilaç nedenli alopesi tedavi gerektirmez. Kötü beslenmeye veya hastalıklara bağlı alopesi bu etkenler ortadan kalkınca

düzelir. Mantara bağlı alopeside 6-12 hafta boyunca ilaç kullanmak ve bazen şampuan (selenyum sülfid veya ketokonazol içeren) ile tedaviyi desteklemek gerekebilir

Erkek tipi ve kadın tipi saç dökülmesinde tıbbi tedavi isteyenler için ise lokal minoksidil (tansiyon düşürücü bir ilaç) veya oral finasteride (sadece erkekler için) kullanılabilir. Yine saç ekimi denilen yöntemleri ve saçsız bölgenin ameliyatla alındığı yöntemleri kullananlar vardır.

FINASTERİDE : Bu ilaç, Type II 5a-reductase adı verilen bir enzimin çalışmasını engeller; böylece de testostereone hormonunun 5a-dihydrotestosterone (DHT) adı verilen ve erkek tipi saç dökülmesi ile ilgili olduğu iddia edilen maddenin oluşumunu engeller. Ancak kullanımı sonrasında cinsel istekte azalma, sertleşme problemleri, boşalma problemleri, meni sıvı miktarında azalma, memelerde büyüme ve hassaslaşma gibi yan etkiler 12 aylık kullanım sonunda ortalama %1.4 oranında gözlenmiştir.

Saç dökülmesini engellemek için küçük ipuçları;

* Elma sirkesi ve adaçayı ile durulamak saçların daha hızlı büyümesine yardımcı olur.

* Ginko biloba baş derisinin kan dolaşımını artırır.

Kanlanmasını sağlar. Bu sayede saç kökleri beslenir.

* Atkuyruğu (vegetal silica)silisyum kaynağıdır. Silisyum saçların daha kuvvetli ve parlak görünmesini sağlar.

* Yeşil çay, pygeum ve saw palmetto,ısırgan (nettle) saç dökülmesini önleyecek maddeleri içerir.

* Çay ağacı yağı (tea tree oil)saçın dökülmesine neden olan bakteri ve mitelanı öldürür . Çay ağacı yağı saça 10 damla damlatılır,başına masaj uygulanır ve şampuanla yıkanır.

* Bol bol meyve ve sebze ve az miktarda nişasta yiyin.Meyve ve sebzeler bol miktarda flavonoid ve antioksidan içerirler bu da saç foliküllerini korur ve saçın büyümesini sağlar.

* Biotin içeren soya türü yiyecekler yiyin yada tablet olarak alın. Biotin sağlıklı saç ve deri için gereklidir. Bazı erkeklerin saç dökülmesini engeller. Biotin için bira mayas,kahverengi pirinç, bulgur, bezelye, mercime,yulaf, soya, ayçiçeği,ceviz yiyebilirsiniz.

* Güneşin zararlı etkilerinden saçınızı koruyunuz. Çok güneş altında kalmak ve çok deniz suyunda kalmak saçlarınıza zarar verir.

* Saçlarınızı yıpratmaktan kaçının, asla fırça, sık dişli

tarak kullanmayın. Islaklığını havlu ile nazıkçe alın. Ve asla saç kurutma makinesi veya herhangi bir saç ısıtma makinesi kullanmayın. Bırakın kendi kendine kurusun. Mutlaka saç kurutma makinesi kullanmanız gerekiyor ise en düşük ısıda ve en düşük hızda kullanın. Islakken saçlarınızı taramayın, ıslak saç kolay kırılır.

* Acımasız diyetlerden kaçının, bu sağlığınız ve saçınız için uygun olmayabilir.

* Özellikle soyadan yapılan yiyecek gruplarını tüketin. Soya taneleri, tempeh(fermente bir soya ürünü), tofu (soya loru) mutlaka beslenmenizde olmalı. Soya katkılı yiyecekler saç dökülmesi ile direkt ilişkili bir hormonu (dihidrotestesteron) düzenleyerek saç dökülmesini engeller.

* Her gün saç derinize masaj yapmayı ihmal etmeyiniz. Masaj için saç derisini besleyici yağlar kullanabilirsiniz.

* Biotin ve silisyum içeren lokal saç ürün-

lerini kullanınız. Aloe vera ,vitamin C ve E ve jojoba yağı da saç için iyidir. Hacim vericiler papatya, kadife çiçeği,ginseng ve çarkıfelek çiçeği saçlarınızın güzel görünmesini sağlar.

* Yüksek miktarda A vitamini alınması saç dökümünü tetikler. A vitamini alımı kesilerek bu problem çözülebilir. A vitamini gereksiniminizi Beta Caroten olarakta karşılayabilirsiniz.



* Darı ekstresi,buğday tohumu yağı,sistin,B5 vitamini kombine olarak kullanımında saçlarınızın dökülmesi engellenirken saç kökünden beslenerek güçlenir.

* Yılan yağı lokal olarak kullanımında güçsüz ve zayıf saçları güçlendirir, çabuk ve hızlı büyümesini sağlar. İrsi olmayan dökülmelerde saçların yeniden çıktığı, irsi dökülmelerde önce bölgede tüylenme olduğu ve zamanla saç çıktığı gözlenmiştir. Mevcut olan saçların dökülmesini önler.