

Τριχόπτωση: 6 κοινές αιτίες που την προκαλούν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



απώλεια μαλλιών είναι κάτι που μπορεί να προκαλέσει έντονη ανησυχία.

Υπολογίζεται ότι κάθε άνθρωπος χάνει περίπου 60 ως 100 τρίχες την ημέρα.

Η απώλεια τριχών κατά το βούρτσισμα μπορεί να οφείλεται σε κοινές αιτίες όπως οι εξής:

Χρησιμοποιείτε λάθος προϊόντα

Ο συνδυασμός των τασιενεργών και θειικών που περιέχουν πολλά σαμπουάν και μαλακτικά, σε συνδυασμό με την ταλαιπωρία που υφίστανται τα μαλλιά σας από τις βαφές, το στέγνωμα κλπ. μπορεί να τα κάνει εύθραυστα και να οδηγήσει στην απώλειά τους. Επιλέξτε ήπια καθαριστικά προϊόντα για τα μαλλιά σας, εμπλουτισμένα με φυτικά συστατικά χωρίς θειικά.

Στρες

Η γυροειδής αλωπεκία όπως λέγεται επιστημονικά η τριχόπτωση μπορεί να αποτελεί επίπτωση μιας δυνατής εμπειρίας, όπως ένα χειρουργείο, μια εγκυμοσύνη, η μεγάλη απώλεια βάρους ή μια περίοδος με πολύ στρες. Στις περισσότερες περιπτώσεις το φαινόμενο είναι προσωρινό και τα μαλλιά επιστρέφουν στην φυσιολογική τους κατάσταση όταν το σώμα ξεπεράσει την υπερβολική πίεση.

Κακή διατροφή

Όπως το σώμα χρειάζεται μια ισορροπημένη διατροφή με τις κατάλληλες θρεπτικές ουσίες για να παραμείνει υγιές, το ίδιο ζητούν και τα μαλλιά σας. Εάν σας λείπουν πρωτεΐνες, σίδηρος και μαγνήσιο, είναι πιθανότερο να έχετε τριχόπτωση. Προσθέστε στη διατροφή σας ελληνικό γιαούρτι, κοτόπουλο και καρύδια για να πάρετε τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά.

Σκληρό νερό

Το σκληρό νερό έχει υψηλά επίπεδα ασβεστίου, μαγνησίου και άλλων μεταλλικών στοιχείων. Αυτό έχει τις εξής επιπτώσεις: μειώνει την καθαριστική δύναμη του σαπουνιού, αφήνει υπολείμματα και κάνει τα μαλλιά σας πιο εύθραυστα. Αν παρατηρείτε να δημιουργούνται άλατα στη μπανιέρα, αυτό αποτελεί ένδειξη της σκληρότητας του νερού. Χρησιμοποιείτε σαμπουάν με μηλίτη μία φορά την εβδομάδα που μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων.

Διαταραχές του θυρεοειδούς

Τόσο ο υποθυρεοειδισμός (υπολειτουργία του θυρεοειδούς) όσο και ο υπερθυρεοειδισμός μπορούν να προκαλέσουν απώλεια μαλλιών. Ακολουθώντας όμως την κατάλληλη θεραπεία τα μαλλιά σας θα επανέλθουν. Εκτός από την απώλεια μαλλιών, άλλα κοινά συμπτώματα του υποθυρεοειδισμού είναι η κόπωση,

η ξηροδερμία, η δυσκοιλιότητα και η μυϊκή αδυναμία, ενώ σε αυτά του υπερθυρεοειδισμού περιλαμβάνονται η ξαφνική απώλεια βάρους, η ταχυκαρδία και οι διαταραχές περιόδου.

Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών

Λόγω της ανισορροπίας των ορμονών, αυξάνονται τα επίπεδα της τεστοστερόνης, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια μαλλιών. Άλλα σημάδια του συνδρόμου είναι η αύξηση βάρους, η ακμή, η απουσία περιόδων και η υπερβολική τριχοφυΐα στο σώμα.

Πηγή: onmed.gr