

PODCAST – Beszélgetés dr. Ihász Judit bőrgyógyással

Sok szeretettel köszöntöm az érdeklődőket, különösen a hajhullás problémájában szenvedő embertársaimat. Dr. Ihász Judit bőrgyógyász, klinikai onkológus vagyok és több évtizede gyógyítom a betegeket és próbálok segíteni a hajhullás problémájával jelentkező pácienseimnek.

Az ember a hajának mindig nagy jelentőséget tulajdonított. A bibliai történet szerint Sámson ereje a hajában rejtett. Az indián harcosok csak akkor tekintették az ellenségeiket legyőzöttnek, ha megszerezték a skalpját vagyis a haját a fejbőrrel együtt. A haj ápolásának már a legrégebb kultúrákban megvoltak az eszközei. Az ásatások során csontfésűk kerültek elő a kőkorszakból, és hajfestékek az egyiptomi sírokból. A civilizáció igen alacsony szintjén lévő néptörzsek asszonyai gyakran ma is nagyobb gondot fordítanak a frizurájuk kialakítására, mint egy-egy párizsi divathölgy.

Ahhoz, hogy a haj ápolásáról beszélhessünk, ismernünk kell a haj szerkezetét és élettanát. A szőrszál a bőr járulékos szervének, a szőrtüszőnek a terméke. Az emberi test felszínén a tenyér és a talp kivételével mindenütt megtalálható. A szőrzet sűrűsége, növekedése, vastagsága, pigmentáltsága, minősége nagy egyéni variációkat mutat, és genetikailag meghatározott. Átlagosan a fejen 100-150 ezer hajszál található, míg az egész testen a szőrtüszők száma körülbelül 5 millió. A szőrtüsző alsó végén lévő érdús kötőszöveti csap a hajpapilla, ami a haját termelő sejtek fokozott tápanyag- és oxigénszükségletét biztosítja. A felette elhelyezkedő hámsejtek képezik a hajhagymát, melynek egyes sejtei folyamatosan elhalnak, és a bennük képződő szaruanyag alkotja a hajszálat. Terminálisan a központi meduláját cortex veszi körül, amelyet a kutikula, vagyis elszarusodott hámsejtekből álló hártya fed. Ennek a hártyának a szerkezete az emberi hajszálnál és minden állatfaj szőrénél különböző, így mikroszkópos vizsgálattal megállapítható egy szőrszálról, hogy honnan származik: emberről vagy állatról. A hajszál kémiai anyaga egy fehérjeféleség, a szaru vagy keratin. Ez egy fonalas szerkezetű spirálisan párhuzamosan futó hosszanti animosav láncokból, és ezeket összetartó rövidebb harántláncokból álló fehérje. A harántláncok, vagyis az úgynevezett hidak sok kéntartalmú aminosavat, ciszteint tartalmaznak. Ennek a kéntartalomnak a következtében érezzük azt, hogy ha a hajszál vagyis szaru megég bárhol, olyan az illata, mint amikor a tojást megégetjük. A hajszál élettartama korlátozott. Általában 3-5 év, utána kihullik. A hajszál növekedése ciklusokra oszlik. 3 ciklust különböztetünk meg, az anagén, a katagén és a terogén fázist. Az anagén fázis az folyamatosan növekvő hajszálakat tartalmaz és általában 2-6 évig tart. Ezt követi a 2-3 hétig tartó katagén fázis, amikor a hajszál leválik a hajpapilláról, és ezután terogén fázisban, ami 2-3 hónapon keresztül a szőrtüszőben marad, de már nem növekszik, tulajdonképpen élettelen. Ezen időszak alatt a nyugvó matrix ismét anagén fázisba kerül, új hajszál nő, és ez az újonnan növő hajszál tulajdonképpen löki ki a régi hajszálat, és az kihullik a szőrtüszőből. Ezt a teljes háromfázisú folyamatot hajváltásnak nevezzük.

Ez a folyamat a normál hajhullás, aminek értéke mint mondtam, körülbelül 100 szál naponta. A ciklusok nem szinkron zajlanak, hanem fokozatosan, folyamatosan. Általában a hajszálak 10-15%-a van terogén fázisban. Amennyiben a vizsgálat során 10-20 hajszálat kihúzzunk a fejbőrrel, és azok között a terogén fázisban lévők aránya nagyobb, akkor hajritkulásról beszélünk. A hajhullás mértékét kórosnak akkor mondjuk, hogy ha naponta több mint 100 hajszál hullik ki. A hajhullás kialakulásában külső és belső tényezők is szerepet játszanak. Tehát nagyon fontos az orvosnak az anamnézis felvétel, ki kell terjednie minden irányban mind a külső környezeti tényezőkre, és mind belső betegségekre.

A külső környezeti tényezők közé tartozik tulajdonképpen a divat, a hajviselési szokások. Az afroamerikai emberek nagyon szeretik fenni a hajukat, már látjuk, hogy egészen kicsi gyerekkoruk óta és felnőttkorukra nagyon sokszor semmi hajuk nincs a homlok, halánték határon. De ugyanezt

tapaszthatjuk az idős parasztasszonyoknál, akik szorosan összefonva, varkocsba viselték a tarkójukon a hajukat, és oldalt a halánték tájékon vonalas hajhiány alakult ki.

Ugyancsak külső tényezők közé tartozik a táplálkozás. Megfelelően kell táplálkoznunk, tehát a fogyókúrában, anorexia nervosában szenvedő egyének, akik szinte semmit nem vesznek magukhoz, tehát a hajszálaknak rendkívül fontos lenne a tápanyagellátás, vitamin, ásványi anyag, ezek az emberek nagyon gyakran hajhullásban szenvednek. Ugyancsak környezeti tényezőként tartozik az arzénban gazdag ivóvíz. Szintén az arzén, mint mérgező anyag hajhullást okoz. Hála Istennek Magyarországon az állam gondoskodik róla, hogy ilyen területen az emberek egészséges ivóvizet kapjanak palackozott formában. Bizonyos gyógyszerek, citosztatikumok szintén a hajhullást fokozzák.

Érdekességként említeném meg, hogy létezik egy olyan sapka, amibe hideg víz van áramoltatva, kemoterápiát kapó betegeknek teszik a fejére, mialatt megy az infúzió. Ez összehúzza a kapillárisokat, vagyis a hajpapillában lévő ereket, és így a kemoterápiás anyag, a citosztatikum nem tudja ott kifejteni a hatását és így nem hullik ki a hajuk. Ugyancsak megemlíteném a fertőzéseket. Radioaktív sugárzás: sajnos tudjuk, hogy az 1986-os csernobili atomrobbanás után nagyon sok probléma jelentkezett a hajhullás terén is.

És nem utolsó sorban megemlíteném a pszichoszociális faktorokat, amikor is stressz hatására a feszültséget úgy vezetik le az egyének, hogy tépkedik a hajukat. Trichotillomániának nevezik, csavargatják, miközben gondolkoznak. Gyerekeknél, de egy ügyvédnél is találkoztam ezzel a problémával, aki azért jött, hogy gyógyítsam meg a kopasz foltjait. Több helyen volt neki ilyen kopasz foltja, és a többi haj az hosszúra megnőtt. Feltupírozta, hogy így tüntesse el ezeket a foltokat. Nagy nehezen rájöttünk, hogy neki ez tulajdonképpen egy rossz szokás, hogy tépkedi a haját, amikor egy komolyabb ügyére készül.

Itt említeném meg a hőhatást is. Nagyon fontos, hogy különösen nyáron ne borotváljuk kopaszra a fejbőrt. Nem csak a hőnek van itt szerepe, hanem az UV sugárzásnak is. És nemcsak kihullik a haj, hanem még az UV sugárzás bőrrákot is tud sajnos indukálni.

A belső tényezőkhöz tartozik a genetikai öröklött faktorok révén a férfiaknak az úgynevezett seborrheás kopaszodása. Nagyon jól tudjuk, hogy az androgénhormon kötő receptorok a szőrtüszőegységen vannak, és ezeknél az egyéneknél jellegzetes típusos hajritkulás alakul ki.

Ugyancsak belső tényező a hormonális változás a hölgyeknél: a szülés és a menopauza.

Szintén hajhullást tud kiváltani: belgyógyászati betegségek, vashiány, pajzsmirigy elégtelen működése. Itt megemlíteném, hogy sajnos Csernobil óta nagyon sok pajzsmirigybeteg van, és ma már a bőrgyógyászati rutinvizsgálatba beletartozik a pajzsmirigy működésének thyreoideastimuláló hormonnak az ellenőrzése.

A szervezetben lévő gócos gyulladásokat is meg kell keresnünk fogászati, gégészeti, nőgyógyászati, urológiai góccal, de gyulladással lehet a belekben és az epehólyagban is. És ugyancsak ide tartoznak a fejbőr gyulladással betegségei, ez kimondottan bőrgyógyászati orvosi kezelést igényel.

Tehát a hajhullás kezelésében mindig a kiváltó okot kell megkeresnünk. Az orvosi kezelés mellett a helyi kezelés mindig a hajpapilla vérellátását célozza meg. Annak keringéscsökkentése tápanyag- és oxigénellátás fokozásával a hajszál növekedését serkenti. A Herzéria hajápoló készítményt mindig a belső kezelése mellett alkalmaztam, és a hajhullás mértékétől függően hetente egyszer vagy kétszer hajmosás előtt a száraz fejbőrbe kell bedörzsölni egy ampullányit és a maradékot kenjük mindig a hajra. Hatásfokozása érdekében mindig azt javasoltam, hogy tegyenek fel egy tusolósapkát, egy nejlon tusolósapkát, így a készítmény értékes hatóanyagai a mélyebb rétegekbe tudnak behatolni, egy 4-5

óra hosszat tartsák rajta ezt a sapkát és utána mossák meg a hajukat. A legújabb vívmánya a családnak a Herzéria sampon, amely a tudomány legújabb vívmányát is tartalmazza, a koffeint. A készítmény hatóanyagai a bojtorjángyökér, a csalánlevél, a mustármag, a méz, a méhpempő, valamint az olívaolaj. A bojtorjángyökér méregtelenítő hatása révén a toxikus anyagokat megköti, mivel segíti a zsírok lebontását, kiválóan alkalmas a hajás fejbőr faggyúmirigy működésének és a seborrhea normalizálására.

A csalánlevél már az ókorban is nagy megbecsülésnek örvendett. Albert Dührer, aki az 1400-as évek végén és az 1500-as évek elején élt, már olyan angyalt is festett, aki csalánnal repült a Mindenható trónusához. Immunerősítő hatása révén gyulladáscsökkentő a szűk ereket megnyitva vérkeringéscsökkentő, toxikus anyagokat, így az ólmot is képes megkötni.

Következő hatóanyag a mustármag. A benne lévő mustár vérkeringést fokoz.

A méz és a méhpempő évszázadok óta tudjuk, a népi gyógyászat használja sebek gyógyítására. A méhpempő a méhek garatmirigyének váladéka, amellyel a királynőt táplálják, segítve annak napi 1000-1500 pete lerakását. Rendkívül gazdag aminosavakban, melyek a bőr savas PH-ját normalizálják, nagy mennyiségben tartalmaz mikro- és makroelemeket, káliumot, kalciumot, foszfort, vasat, cinket, bizmutot, ként, nátriumot és rezet, ezenkívül B-vitaminokat, antoténsavat, enzimeket, koenzimeket, és flavonoidokat, vagyis antioxidánsokat. Fruktóz, glükóz, ribonukleinsav, mind megtalálható benne.

Az olívaolaj segíti a Herzéria készítményekben lévő hatóanyagok felszívódását, azonkívül hat a száraz, töredezett hajra, annak fénytelenességét megszünteti, a fejbőr nem szárad ki. A hajnövesztő hatás elérése érdekében 8-10 hetes kezelés javasolt.

Az elmúlt 30 év során hajhullásban szenvedő betegek gyógyszeres kezelés mellett mindig kaptak Herzéria készítményt, a fentiekben javasolt módon. Mint említettem, az utóbbi évek új terméke, vagyis a család bővült a Herzéria samponnal, amely az előzőekben részletezett összetevőkön kívül még koffeint is tartalmaz, melynek erősítő hatását a legújabb kutatások is igazolták. A koffein számos növényben előforduló alkaloid. A koffeint tartalmazó növényekből készült italokat ósídó óta fogyasztja az emberiség. Izgató hatása következtében a kapillárisok kitágulnak, a hajpapilla véráramlása fokozódik, így a hatóanyagok könnyebben hatolnak be és szívódnak fel. A tapasztalat azt mutatja, hogy a kezelések egymást kiegészítik, sőt potenciózzák egymás hatását szinergista módon. A páciensek elégedettek voltak, hajuk selymes tapintatúvá vált, könnyebben fésülhető lett. A kontrollvizsgálatok során mindig ellenőriztük az újonnan növekvő hajszálatokat. A fél éves kezelés után láttuk, hogy a hajszálok száma nőtt, vagyis a nagyfokú hajhullás sokat csökkent.

Sok szeretettel ajánlom mindenkinek ezeket a készítményeket a haj táplálására, azoknak is, akik nem szenvednek erőteljes hajhullásban és köszönöm a figyelmüket.