

PLAUKAI



Nutriciologė Margarita Moon

PLAUKŲ TESTAS

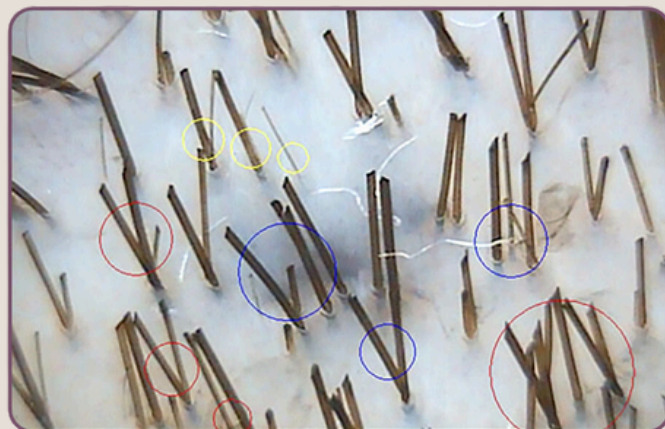
1. Pasirinkite 2-3 mažas sruogas (50-100 plaukų) smilkinių ir viršugalvio srityje. Perkiškite juos po vieną tarp pirštų ir šiek tiek patraukite į šoną. Ar Jūsų rankose liko daugiau 5 plaukų?
2. Ar per dieną iškrenta daugiau 100 plaukų?
3. Surinkite plaukus pakaušyje ir atkreipkite dėmesį į smilkinių zonas. Ar yra slinkimo ar nuplikimo vietų?
4. Per paskutinius metus pastebėjote, kad sklastymas praplatėjo ir plaukai išplonėjo?
5. Jei turite žilų plaukų, jie atsirado iki 30 m. arba žilų plaukų apimtis virš 50%?
6. Apžiūrėkite ir apčiuopkite galvos odą, ar yra dermatito požymių? Ar yra pleiskanų? Galvos odą niežti?
7. Per paskutinius metus pastebėjote, kad plaukai išsausėjo ir prarado žvilgesį?
8. Plaukai stipriai riebaluojasi ir reikia plauti juos kasdien?

Jei surinkote daugiau, nei 5 TAIP - reikia surasti priežastis

Trichoskopija – plaukų ir galvos odos būklės vizualinio tyrimo metodas. Trichoskopija atliekama specialiu aparatu – trichoskopu, sujungtu su kompiuteriu, padidinančiu vaizdą keliasdešimt kartų. Tai optinė sistema, kurios pagalba apžiūrima galvos oda ir plauko stiebas. Jos metu galima įvertinti plaukų tankį ir skersmenį įvairiose odos vietose, tam tikrus požymius, leidžiančius nustatyti plaukų slinkimo priežastį, kaip, pavyzdžiui, anizotrichozę (skirtingo diametro plaukai), perifolikuliarinį uždegimą ir kt.



Fototrichograma - tai kompiuterizuotas skaitmeninis plaukų svogūnėlių tyrimas, kurio metu nustatomas ne tik plaukų skaičius ir tankis, bet ir plaukų gyvenimo ciklo fazės: augimo (anageno) ir ramybės (telogeno). Kaip atliekama fototrichograma? Parenkamas nedidelis odos plotas (apie 1cm²), kuriame plaukai nukerpami. Po 48 valandų atliekamas pats tyrimas, tam nukirptų plaukų plotelis nudažomas (plaukai dažomi tam, kad išryškėtų visi, net ir plonyčiai, sunkiau pastebimi šviesūs plaukai) ir fotografuojamas. Tuomet kompiuteryje instaliuota speciali programa nustato plaukų skaičių ir tankį bei procentais įvertina plaukų augimo fazes.



DAŽNIAUSIOS PLAUKŲ PROBLEMŲ PRIEŽASTYS

1

HORMONŲ DISBALANSAS

2

VIRŠKINIMO TRAKTO PROBLEMOS

3

MINERALŲ IR VITAMINŲ TRŪKUMAS

4

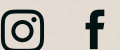
OKSIDACINIS STRESAS IR UŽDEGIMAS

5

AUTOIMUNINĖS LIGOS

6

FARMAKOLOGINIŲ PREPARATŲ VARTOJIMAS



Funkcinė laboratorinė diagnostika

Daug žmonių jaučiasi „blogai“ net kai kraujo tyrimai yra „normalūs“. Tai yra todėl, kad "norma" nėra "optimumas". Labai dažnai esant "normaliems" tyrimų rezultatams, žmonės skundžiasi prasta plaukų ir odos būkle, blogu virškinimu, energijos stoka, nemiga ir pan. Tai yra dėl to, kad simptomus galima pradėti jausti dar iki tol, kol tyrimai taps "nenormalūs". Funkcinės laboratorinės diagnostikos tikslas – ankstyvoje stadijoje pamatyti ryšius ir nukrypimus, kad disfunkcija neperaugtų į patologiją. Nurodymai pateikiami remiantis OptimalDX informacija.

- Bendras baltymas (72-76 g/l)
- Feritinas (45-80 µg/l)
- Homocisteinas (5-7.5 µmol/L)
- Cinkas (15 - 19 µmol/L)
- Varis (14 - 23 µmol/L)
- C-reaktyvus baltymas (iki 1.0)
- Insulinas (14 - 36 pmol/l)
- Gliukozė (4-5 mmol/l)
- TTH (0.5-2 mU/l)
- Free T4 (12 - 19 pmol/l)
- Free T3 (4.5 - 5 pmol/l)
- AST (20-30 U/L)
- ALT (18-25 U/L)
- Vitamin B12 (400- 800 pmol/l)
- Folio rūgštis (34-60 nmol/l)
- Vitaminas D (125 -150 nmol/l)

NEMOKAMAS VEBINARAS

"Kaip atpažinti visus sveikatos
sutrikimus iš odos, nagų, plaukų
ir nemalonių simptomų?"



2024.07.07

18:00 val. (UTC +2)



Nutriciologė
Margarita Moon



Užsiprenumeruokite mano
naujienlaiškį
www.margaritamoon.lt



Prisijungti prie "Moterų grožis ir sveikata"
bendruomenės
[www.facebook.com/groups/
moterugrozisirsveikata](https://www.facebook.com/groups/moterugrozisirsveikata)



MARGARITA
MOON

- Funkcinės mitybos specialistė –
nutriciologė
- Sveikatos mokslų
bakalauro laipsnis
- Sertifikuota
autoimuninės
mitybos trenerė