



Απαντά ο
**ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ
ΜΠΑΛΑΜΩΤΗΣ**

Διδάκτορας
Δερματολογίας
Πανεπιστημίου
Αθηνών

...ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

- 1 Τι είναι η διάχυτη αλωπεκία μετά τον τοκετό;**
Είναι η τριχόπτωση που εμφανίζεται 1-6 μήνες μετά τον τοκετό και μαζί με την κούραση και το άγχος, σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να δημιουργήσει ψυχολογικά προβλήματα στη γυναίκα.
- 2 Πού οφείλεται αυτή η τριχόπτωση;**
Η τριχόπτωση αυτή οφείλεται στην πτώση των οιστρογόνων, τα οποία κατά τη διάρκεια της κύησης παρεμπόδιζαν τη φυσιολογική εξέλιξη των αναγεννών τριχών σε τελογενείς. Με απλά λόγια, μετά τον τοκετό πέφτουν οι τρίχες που θα έπεφταν φυσιολογικά και μαζί με αυτές πέφτουν και οι τρίχες που δεν έπεσαν κατά τη διάρκεια της κύησης.
- 3 Τι είναι οι αναγενείς και τι οι τελογενείς τρίχες;**
Η αύξηση, εξέλιξη, πτώση και ανάπτυξη των τριχών πραγματοποιείται σε τρία στάδια: Στο πρώτο στάδιο, που λέγεται αναγενές, οι τρίχες του τριχωτού της κεφαλής αυξάνονται κατά μέσο όρο 1,5- 2 εκατ. το μήνα. Στο δεύτερο στάδιο, που λέγεται καταγενές, σταματά η ανάπτυξη της τρίχας. Στο τρίτο ή τελογενές στάδιο η τρίχα αποκολλάται και ξεκινά η ανάπτυξη της νέας τρίχας.
- 4 Ποια είναι η διάρκεια αυτών των 3 σταδίων της τριχόπτωσης;**
Το πρώτο στάδιο (το αναγενές) διαρκεί 2- 6 χρόνια. Το δεύτερο στάδιο (το καταγενές) διαρκεί περίπου 2 εβδομάδες. Το τρίτο στάδιο (το τελογενές) διαρκεί 2- 4 μήνες.
- 5 Γιατί οι τρίχες δεν πέφτουν κατά τη διάρκεια της κύησης;**
Κατά τη διάρκεια της κύησης οι τρίχες όχι μόνο δεν πέφτουν, αλλά, αντιθέτως, είναι λαμπερές και υγιείς. Αυτό συμβαίνει επειδή μετά τον 5ο μήνα της κύησης οι θύλακοι αυξάνονται από 80-85% που είναι φυσιολογικά, σε 95%. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την ελάττωση της φυσιολογικής τριχόπτωσης επειδή περιορίζεται η εξέλιξη των αναγενών τριχών σε τελογενείς.
- 6 Πόσο μεγάλη είναι η τριχόπτωση που συμβαίνει μετά τον τοκετό;**
Αυξάνει κατά 2- 3 φορές σε σχέση με το φυσιολογικό. Λόγω της πτώσης των οιστρογόνων οι θύλακοι των τριχών περνούν γρήγορα από την αναγενή φάση στην οποία βρίσκονταν κατά τη διάρκεια της κύησης, στην καταγενή και στη συνέχεια στην τελογενή, για να πέσουν μέσα σε διάστημα 1- 6 μηνών μετά τον τοκετό.
- 7 Μπορεί να παραμείνει η αραίωση των τριχών στο τριχωτό της κεφαλής ύστερα από αυτήν την τριχόπτωση;**
Εχει υπολογιστεί ότι όλοι οι άνθρωποι χάνουν φυσιολογικά περίπου 50-100 τρίχες την ημέρα, οι οποίες φαίνονται πάνω στη χτένα ή στον νιπτήρα μετά το λούσιμο. Μετά τον τοκετό οι γυναίκες χάνουν περισσότερες τρίχες (200 ή και 300 κάθε μέρα). Όλες όμως αυτές οι τρίχες που χάνονται, συνήθως ξαναγεννιούνται. Όταν ο ρυθμός επανέκφυσης των τριχών δεν είναι ανάλογος με τις τρίχες που χάνονται, αρχίζει να φαίνεται η αραίωση στα μαλλιά. Αυτό μπορεί να συμβεί όταν, για οποιονδήποτε λόγο, γίνει καταστροφή των τριχικών θυλάκων.
- 8 Ποιοι άλλοι παράγοντες μπορούν να δημιουργήσουν τριχόπτωση μετά τον τοκετό;**
Εκτός από τις ορμόνες, είναι η σιδηροπενική αναιμία, η κούραση και το άγχος.
- 9 Υπάρχει κάποια εξέταση που μπορεί να γίνει για να δούμε την εξέλιξη αυτής της τριχόπτωσης;**
Όταν η τριχόπτωση επιμένει, μπορεί να γίνει μια ειδική εξέταση (το τριχοριζόγραμμα), με την οποία ελέγχουμε τη μορφολογία και τη βιολογία των τριχικών θυλάκων.
- 10 Ποια είναι η θεραπεία που γίνεται στην τριχόπτωση μετά τον τοκετό;**
Συστηματικά χορηγούνται ταμπλέτες που περιέχουν σίδηρο, αμινοξέα, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ισοφλαβονοειδή της σόγιας, ενώ τοπικά μπορεί να εφαρμοσθούν λωσιόν που περιέχουν συνδυασμούς κορτικοστεροειδών και βιταμινών.