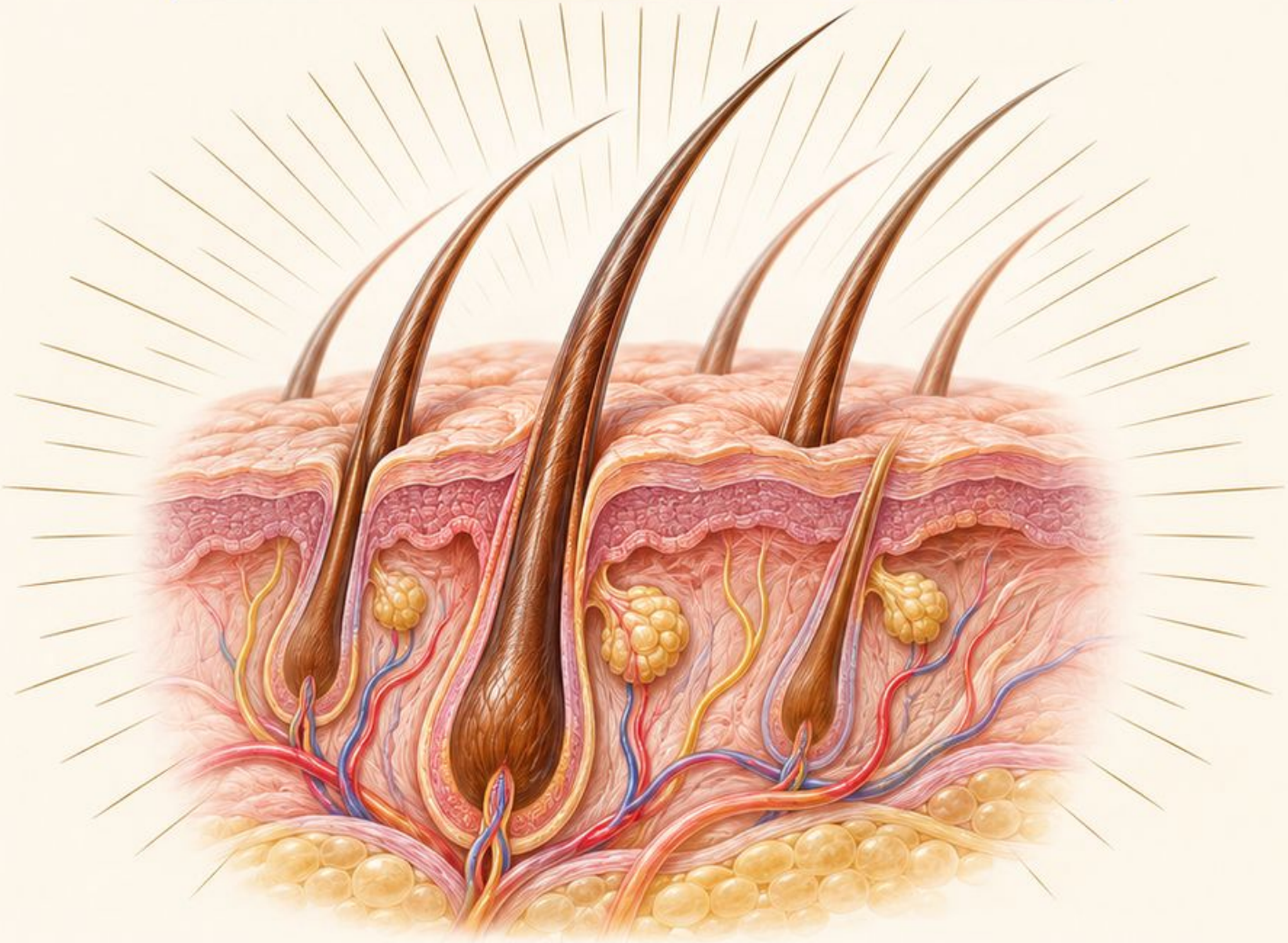
Wizualna biblioteka trychologii

Zdrowie włosów i skóry głowy

110 ilustrowanych map myśli



10 modułów do nauki, powtórek i szybkiego sprawdzania informacji

Wizualna biblioteka trychologii

Jak korzystać z biblioteki

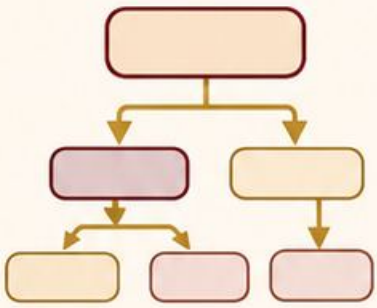
110 map. 10 modułów. Jeden uporządkowany punkt odniesienia.





1. Wybierz temat

Zacznij od modułu, który odpowiada Twojemu pytaniu. Numer mapy jest stały, niezależnie od numeru strony.



2. Odczytaj połączenia

Najpierw obejrzyj ilustrację, potem przeczytaj podpisy. Strzałki pokazują zależności, a porównania pomagają rozróżniać podobne pojęcia.



3. Sprawdź rozumienie

Wyjaśnij własnymi słowami najważniejszą różnicę. Jeśli pozostaje niejasna, wróć do powiązanej mapy zamiast zapamiętywać sam termin.



4. Sięgnij do źródeł

Źródła na końcu biblioteki pozwalają pogłębić temat. Schematy są uproszczeniami edukacyjnymi, a nie obrazem każdego przypadku.



Zakres materiału

Biblioteka służy nauce, powtórkom i porządkowaniu informacji. Nie zastępuje badania lekarskiego, rozpoznania ani indywidualnego leczenia.

Zasady korzystania

Materiał możesz wykorzystywać do własnej nauki i konsultowania informacji w pracy. Zakup nie obejmuje prawa do odsprzedaży ani rozpowszechniania plików.

Wizualna biblioteka trychologii

Spis treści

Moduły i numery map



01 · Podstawy zdrowia włosów i skóry głowy

Mapy 001–010 · strona 5



02 · Fizjologia włosa

Mapy 011–020 · strona 16



03 · Cechy włosów i skóry głowy

Mapy 021–030 · strona 27



04 · Ocena włosów i skóry głowy

Mapy 031–040 · strona 38



05 · Zmiany w obrębie skóry głowy

Mapy 041–050 · strona 49



06 · Łysienie

Mapy 051–060 · strona 60



07 · Uszkodzenia i nieprawidłowości łodygi włosa

Mapy 061–070 · strona 71



08 · Podstawy kosmetologii włosów

Mapy 071–080 · strona 82



09 · Czynniki związane ze zdrowiem włosów

Mapy 081–090 · strona 93



10 · Szybkie sprawdzanie informacji i organizacja pracy

Mapy 091–110 · strona 104

Źródła · strony 125–126

Indeks map

Szybka droga do odpowiedzi



Budowa i słownictwo

Skóra głowy 003 · mieszek 004 · łodyga 005 · pojęcia 010



Cykl i wzrost

Cykl 011 · telogen 015 · wypadanie 016 · wzrost a łamliwość 020



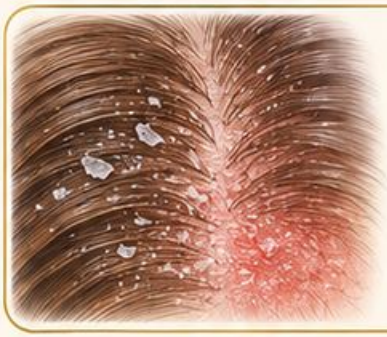
Właściwości

Porowatość 023 · elastyczność 024 · sebum 026 · mikrobiota 028



Obserwacja

Wywiad 032 · skóra 033 · zdjęcia 035 · trichoskopia 040



Zmiany skóry

Łuszczenie 043 · świąd 044 · rumień 045 · łupież 048



Utrata włosów

Typy łysienia 051 · telogenowe 052 · androgenowe 053 · plackowate 054



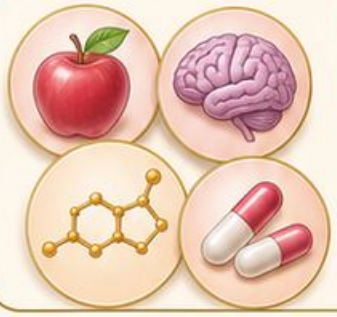
Uszkodzenia

Końcówki 063 · ciepło 064 · zabiegi chemiczne 065 · tarcie 066



Kosmetyki

Szampony 071 · odżywki 072 · humektanty 077 · emolienty 078



Czynniki towarzyszące

Odżywianie 081 · stres 082 · hormony 084 · leki 086



Praktyczne rozróżnienia

Sygnały ostrzegawcze 093 · obserwacja a rozpoznanie 101 · kosmetyk a lek 102

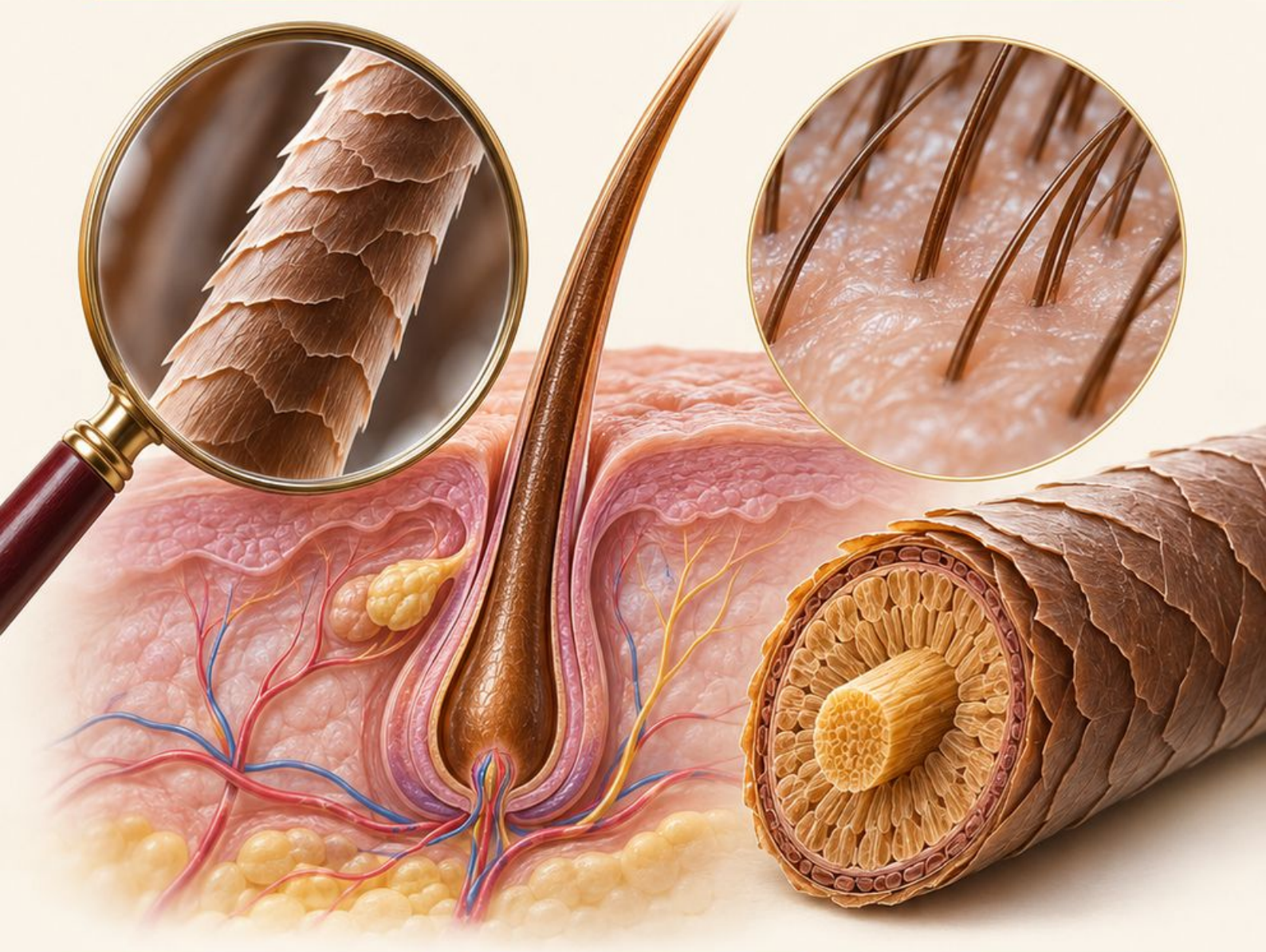
Liczby w indeksie oznaczają numery map, nie strony.

Wizualna biblioteka trychologii

Moduł 01

Podstawy zdrowia włosów i skóry głowy

Zrozum strukturę, poznaj funkcje, uporządkuj pojęcia.



Budowa

Skóra głowy, mieszek i łodyga włosa.

Funkcje

Ochrona, wzrost i właściwości włosów.

Pojęcia

Wspólny język do nauki i powtórek.

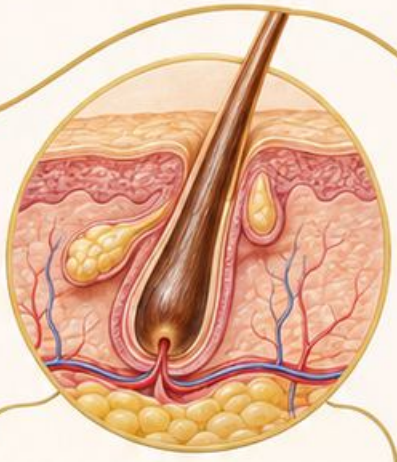
Wizualna biblioteka trychologii

Wprowadzenie do zdrowia włosów i skóry głowy



Trzy obszary obserwacji

Skóra głowy: zwróć uwagę na komfort, zaczerwienienie, łuszczenie i widoczne zmiany. Sam wygląd nie wskazuje jeszcze jednej przyczyny.



Mieszek: wytwarza włos i przechodzi cykl wzrostu. Jego pracy nie ocenisz wyłącznie na podstawie połysku długości.



Łodyga: porównaj końce, nierówne długości i łatwość rozczesywania. Uszkodzenie włókna może występować bez choroby skóry.



Najpierw zmiana, potem wyjaśnienie

Zapisz, co jest inne niż zwykle, od kiedy oraz czy problem dotyczy skóry, wypadania czy łamania.

Przykład: tłuste nasady i suche końce mogą współistnieć. Potrzeby skóry oraz długości oceniaj osobno, zamiast przypisywać całej głowie jedną etykietę.

Częsty błąd

Ładny wygląd włosów nie wyklucza problemu skóry. Utrzymujące się objawy, ból lub nagła utrata włosów wymagają konsultacji.

Cel: precyzyjny opis, który ułatwia dobranie dalszej oceny.

Mapa 002

Czym jest trychologia?

Dziedzina wiedzy o włosach

Trychologia zajmuje się włosami i skórą głowy: ich budową, funkcjonowaniem, pielęgnacją oraz problemami dotyczącymi wzrostu i utraty włosów.



Pytanie biologiczne

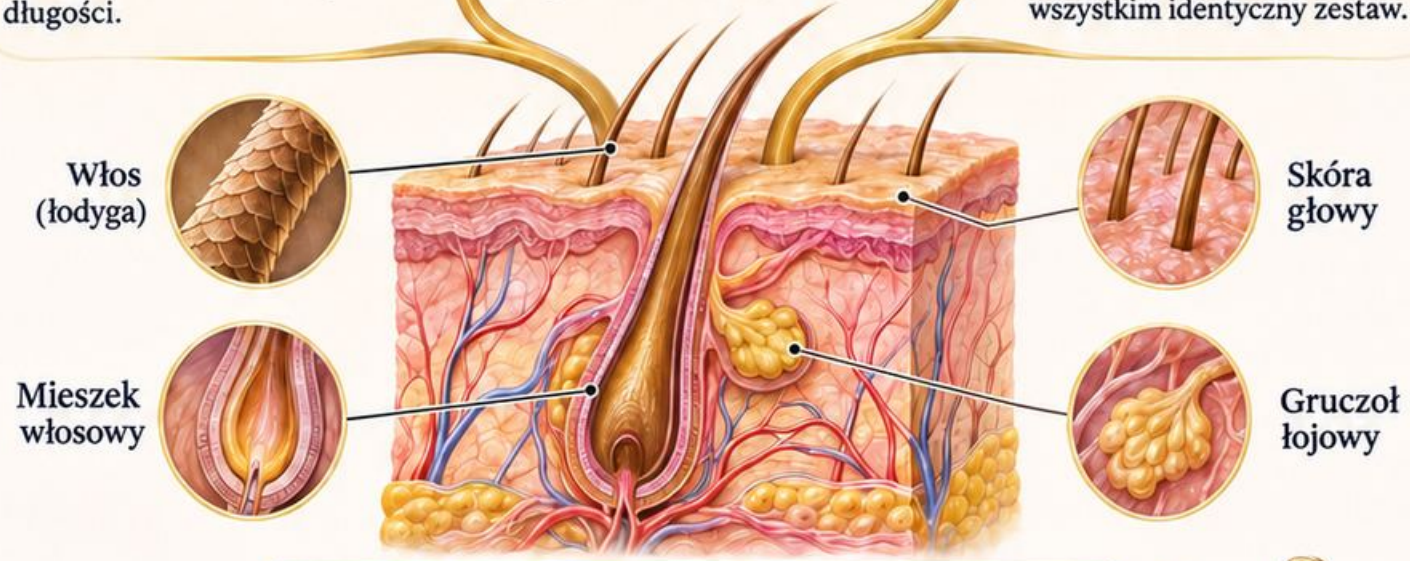
Gdzie powstaje włos? Jak zmienia się mieszek podczas cyklu? Odpowiedzi pomagają odróżnić wzrost od stanu widocznej długości.

Pytanie kosmetyczne

Co ułatwia mycie i rozczesywanie? Pielęgnacja może poprawiać komfort i wygląd, ale nie zastępuje rozpoznania choroby.

Pytanie medyczne

Dlaczego włosy wypadają? Dermatolog łączy wywiad i badanie; dodatkowe badania dobiera do podejrzenia, zamiast zlecać wszystkim identyczny zestaw.



Wybór osoby prowadzącej konsultację

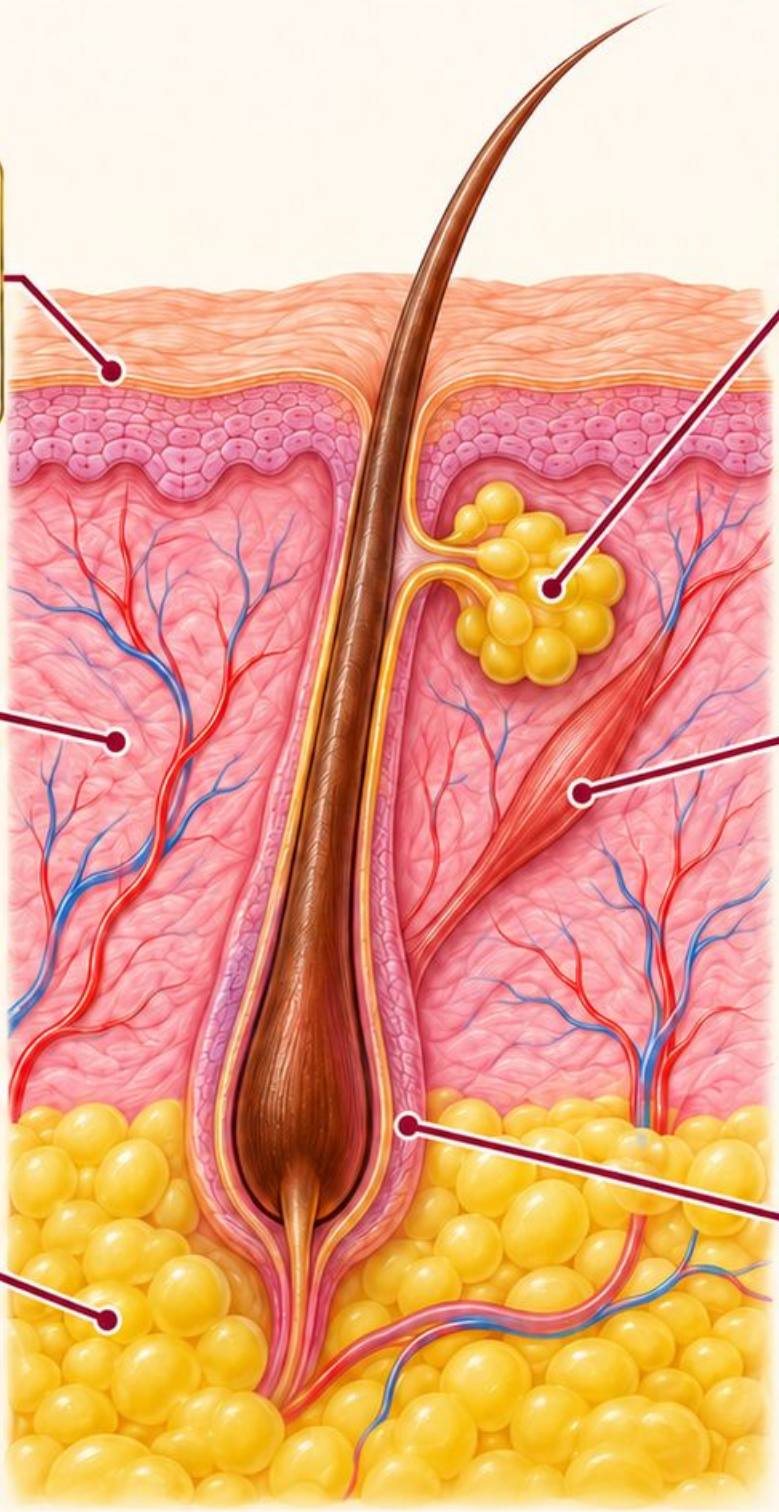
Sprawdź wykształcenie, zakres kompetencji i sposób kierowania do lekarza. Sama nazwa usługi nie wyjaśnia kwalifikacji wykonawcy.



- ☑ Przed wizytą przygotuj datę początku zmian, listę produktów i leków oraz wcześniejsze wyniki.
- ☑ Dobra konsultacja oddziela obserwacje od hipotez i jasno określa następny krok.

Anatomia skóry głowy

Warstwy powierzchowne i struktury związane z włosem



Naskórek
Zewnętrzna warstwa ochronna skóry.

Skóra właściwa
Zawiera naczynia krwionośne, nerwy i struktury mieszków włosowych.

Tkanka podskórna
Zawiera tkankę tłuszczową i łączy skórę z głębiej położonymi strukturami.

Gruczoł łojowy
Wydziela sebum do mieszka włosowego.

Mięsień przywłośny
Jego skurcz unosi włos.

Mieszek włosowy
Struktura, w której powstaje włos.

Schemat uproszczony. Głębokość dolnej części mieszka zmienia się w cyklu włosowym.

Mapa 004

Budowa mieszka włosowego

Od ujścia do cebulki

Lejek:
górny odcinek mieszka, od powierzchni skóry do ujścia przewodu gruczołu łojowego.

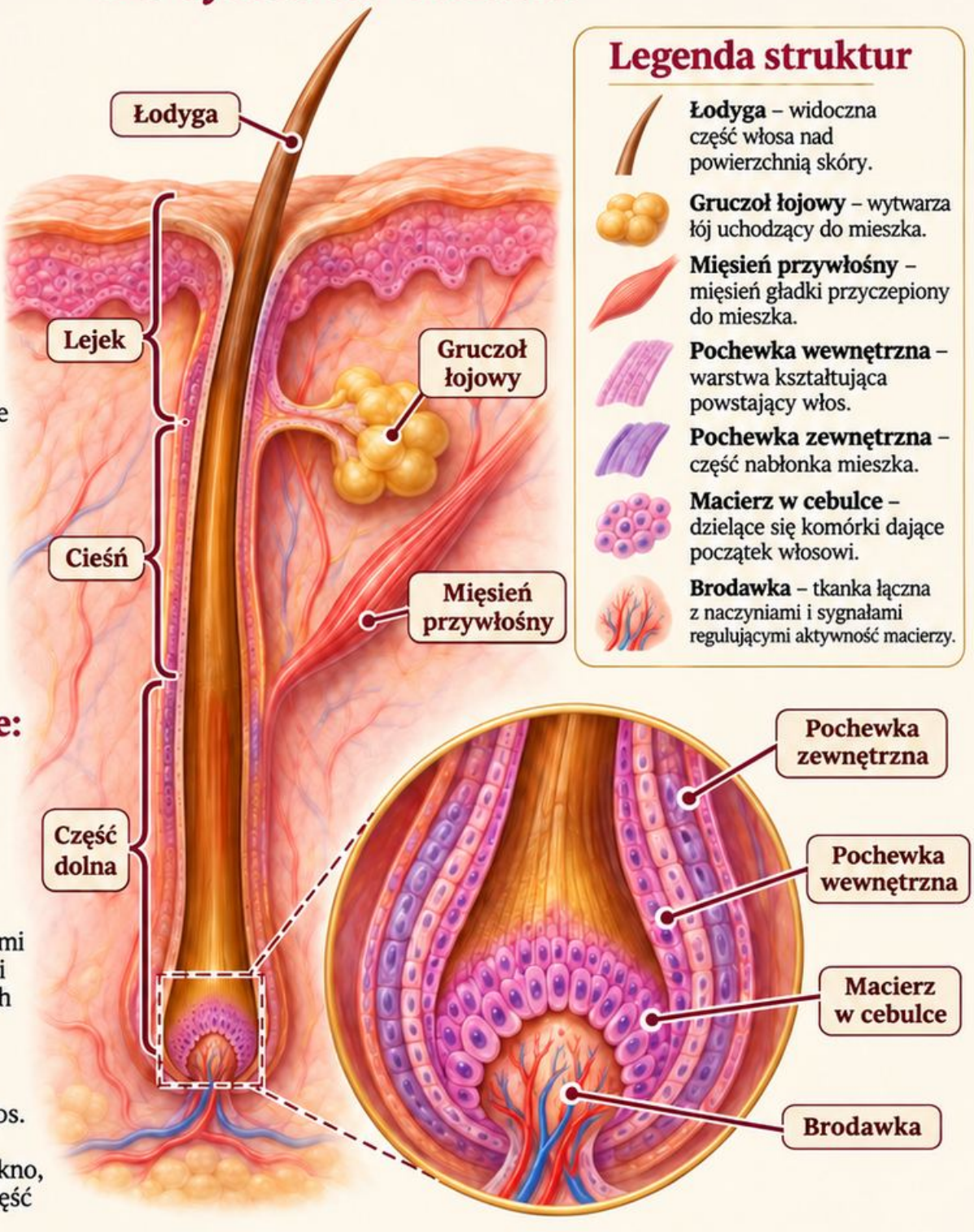
Cieśń:
odcinek poniżej lejka. Okolica wybrzuszenia mieści komórki macierzyste uczestniczące w odnowie mieszka.

Część dolna:
przebudowuje się podczas cyklu. W anagenie obejmuje cebulkę włosa otaczającą brodawkę.

Macierz w cebulce:
dzielące się komórki dają początek włosowi. Nie myl macierzy z całą strukturą mieszka.

Brodawka:
tkanka łączna z naczyniami i sygnałami regulującymi aktywność sąsiadujących komórek macierzy.

Pochewki:
otaczają powstający włos. Pochewka wewnętrzna pomaga kształtować włókno, a zewnętrzna stanowi część nabłonka mieszka.



Legenda struktur

- **Łodyga** – widoczna część włosa nad powierzchnią skóry.
- **Gruczoł łojowy** – wytwarza łój uchodzący do mieszka.
- **Mięsień przywłosny** – mięsień gładki przyczepiony do mieszka.
- **Pochewka wewnętrzna** – warstwa kształtująca powstający włos.
- **Pochewka zewnętrzna** – część nabłonka mieszka.
- **Macierz w cebulce** – dzielące się komórki dające początek włosowi.
- **Brodawka** – tkanka łączna z naczyniami i sygnałami regulującymi aktywność macierzy.

Jak czytać schemat?

Prześledź drogę od cebulki do powierzchni. Wskaż osobno łodygę, gruczoł łojowy oraz mięsień przywłosny.

Nie wyciągaj wniosku o uszkodzeniu mieszka z jasnego zakończenia wypadłego włosa. Mieszek pozostaje strukturą znajdującą się w skórze.

Budowa łodygi włosa

Warstwy włókna

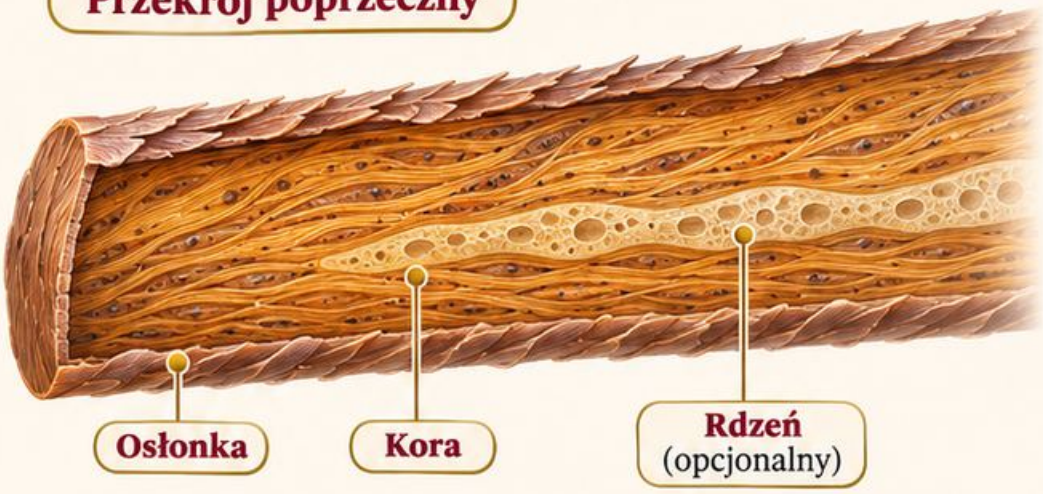
Osłonka: zewnętrzne, zachodzące na siebie komórki chronią głębszą część łodygi. Ich powierzchnia wpływa na tarcie i gładkość.

Kora: główna masa włosa, zawierająca uporządkowane białka keratynowe i barwnik. Jej stan ma znaczenie dla wytrzymałości włókna.

Rdzeń: część centralna, która może być nieciągła lub nieobecna. Jego brak nie oznacza automatycznie nieprawidłowości.



Przekrój poprzeczny



Przekrój podłużny

Łodyga ponad skórą nie jest żywą tkanką. Nie goi się tak jak naskórek, choć kosmetyki mogą poprawiać jej właściwości użytkowe.

Co możesz zaobserwować?

Szorstkość, splątanie, rozdwajanie i urwane fragmenty opisują zachowanie włókna. Nie pokazują bezpośrednio stanu komórek w mieszku.

Przykład: łatwiejsze rozczesywanie po odżywce oznacza mniejsze opory podczas czesania, nie odtworzenie całej naturalnej budowy włosa.



Zapamiętaj

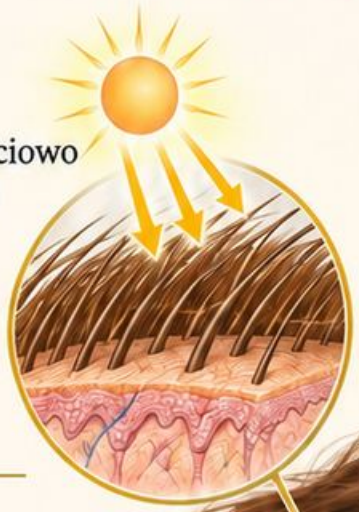
Mieszek wytwarza nową długość; pielęgnacja pomaga ograniczać niszczenie długości już obecnej.

Funkcje włosów

Więcej niż wygląd

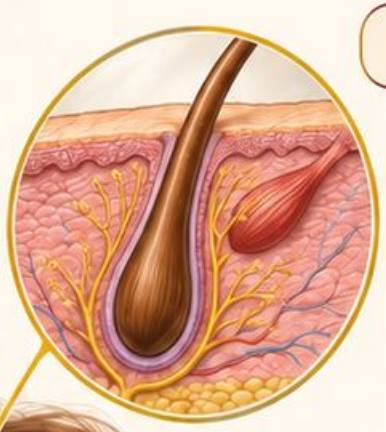
Osłona

Włosy na głowie częściowo osłaniają skórę przed promieniowaniem słonecznym. Stopień osłony zależy między innymi od gęstości i ułożenia.



Przedziałek, zakola i przerzedzone miejsca pozostają odsłonięte. Fryzura nie zastępuje odpowiedniej ochrony przeciwsłonecznej tych obszarów.

Czucie



Ruch włosa może pobudzać zakończenia nerwowe związane z mieszkiem. Czucie pochodzi z żywych struktur skóry, nie z samej łodygi.



Ochrona okolicy oczu



Rzęsy i brwi pełnią funkcje ochronne wokół oczu. Owłosienie różnych okolic nie jest prostą kopią włosów skóry głowy.



U człowieka rola owłosienia w zatrzymywaniu ciepła jest ograniczona. Gęsia skórka wynika ze skurczu mięśni przywłosnych.

Znaczenie osobiste

Włosy mają również znaczenie społeczne i osobiste: wpływają na sposób wyrażania siebie oraz samopoczucie.



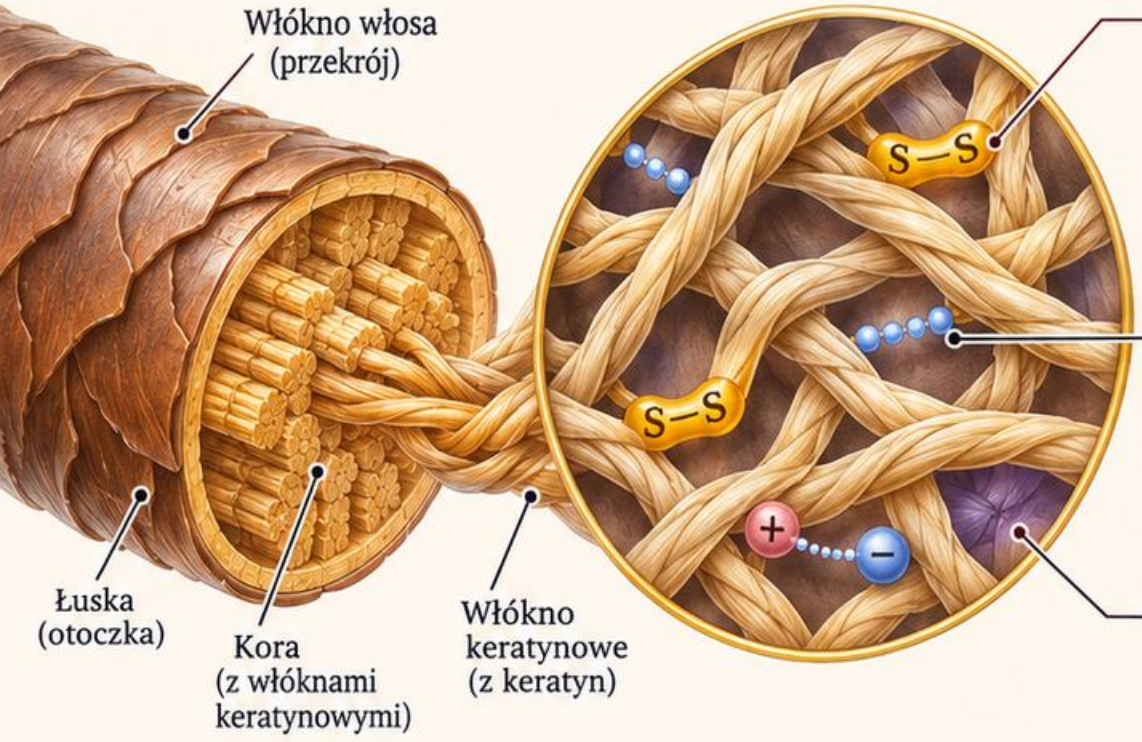
W praktyce pytaj, co zmiana oznacza dla konkretnej osoby. Niewielkie przerzedzenie może być dla niej ważnym problemem.

Nie oceniaj znaczenia dolegliwości wyłącznie po wielkości widocznego ubytku.

Keratyna i wiązania

Rusztowanie i połączenia

Keratyny to białka budujące włókno. Ich organizacja oraz połączenia między elementami współtworzą wytrzymałość i zachowanie włosa.



Wiązania disiarczkowe: silne połączenia kowalencyjne między resztami cysteiny. Zabiegi trwałej zmiany kształtu włosa ingerują w te połączenia.

Wiązania wodorowe: słabsze oddziaływania zależne między innymi od wody. Pomagają wyjaśnić przejściową zmianę ułożenia podczas suszenia.

Oddziaływania jonowe i hydrofobowe również mają znaczenie. Właściwości włosa nie wynikają z działania jednego rodzaju wiązania.



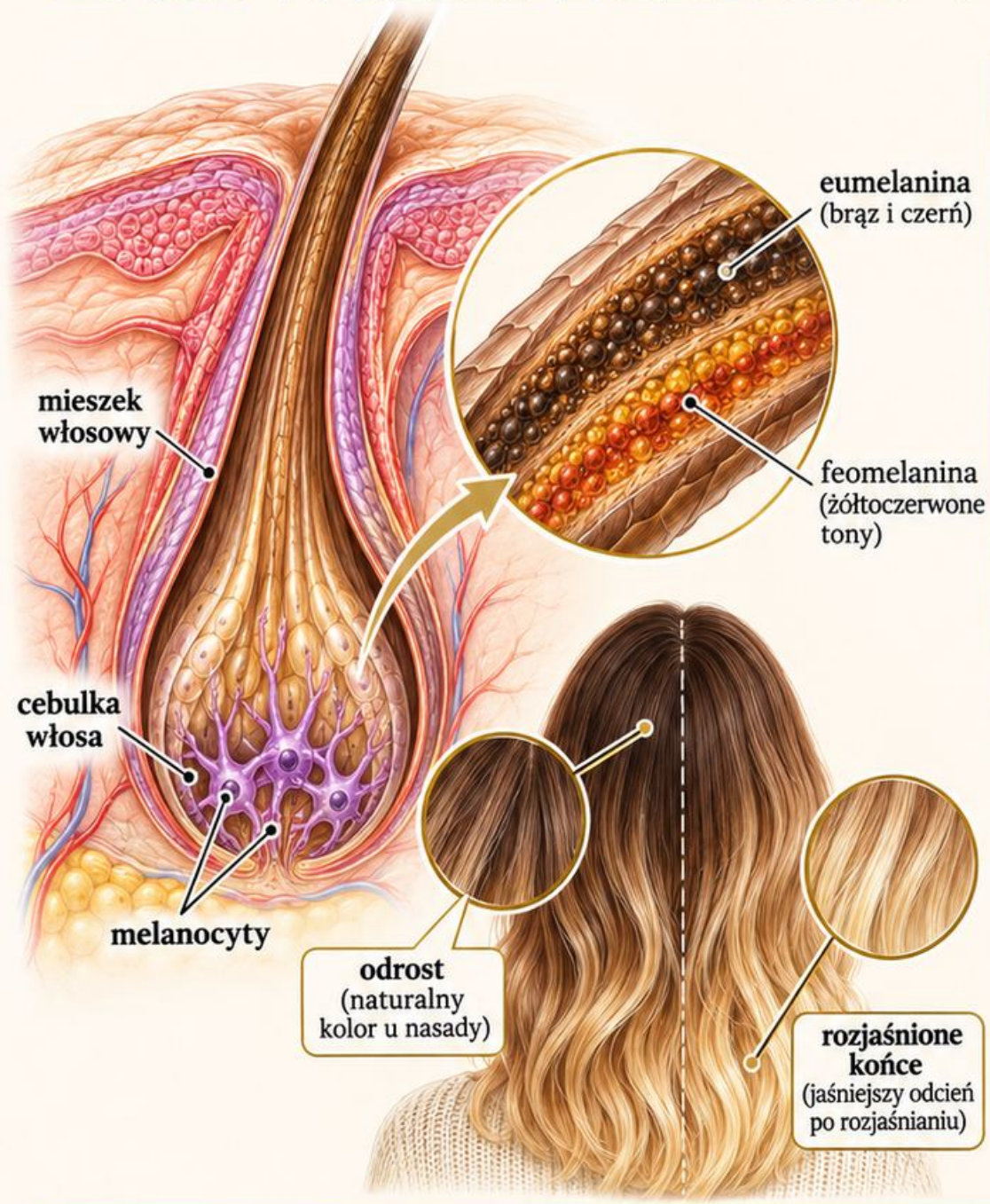
Przykład: ułożenie nadane wilgotnym włosom może zmienić się ponownie przy wysokiej wilgotności. Nie jest to dowód trwałej przebudowy struktury.

Częsty błąd

Hasło „odbudowa wiązań” nie mówi samo, jaki efekt wykazano dla gotowego produktu i jak długo ten efekt się utrzymuje.

Sprawdź, czy obietnica dotyczy łatwiejszego czesania, mniejszej łamliwości czy zmiany wyglądu. To różne wyniki wymagające różnych pomiarów.

Barwnik i kolor włosów



Skąd bierze się kolor?

Melanocyty związane z cebulką wytwarzają melaninę i przekazują ją komórkom tworzącego się włosa. Barwnik zostaje wbudowany w łodygę.

Eumelanina wiąże się z odcieniami brązu i czerni. Feomelanina wnosi tony żółtoczerwone; proporcje oraz ilość pigmentu wpływają na kolor.

Siwienie oznacza zmniejszenie lub utratę pigmentacji nowo powstających włosów. Srebrzysty wygląd może wynikać z mieszania włosów pigmentowanych i niepigmentowanych.

Kolor widocznej długości może zmieniać się także pod wpływem farbowania, rozjaśniania i ekspozycji środowiskowej. Nie każda różnica zaczyna się w mieszku.

Jak porównywać?



Oglądaj odrost i końce osobno, w podobnym świetle. Zapisuj wcześniejsze zabiegi koloryzacji, zanim opiszesz zmianę jako naturalną.



Nie ustalaj niedoboru składnika odżywczego na podstawie samego odcienia włosów.



Melanina pochłania część promieniowania, ale naturalny kolor nie zapewnia pełnej ochrony włosów i odsłoniętej skóry.

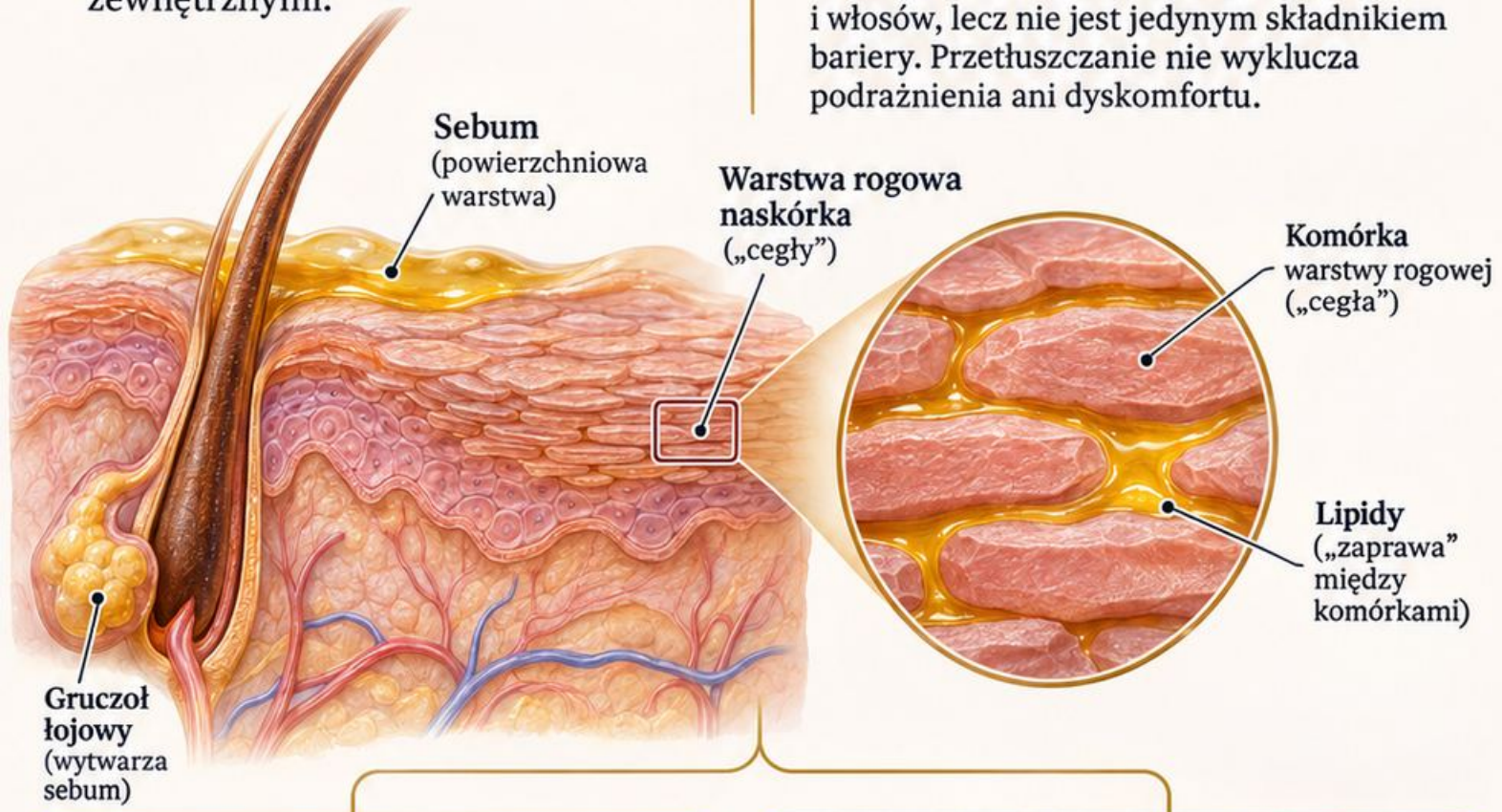
Skóra a bariera ochronna

Bariera działa na powierzchni

Warstwa rogowa naskórka oraz lipidy między jej komórkami ograniczają utratę wody i kontakt głębszych tkanek z czynnikami zewnętrznymi.

To nie szczelna folia. Skóra jest żywym narządem, a jej stan zmienia się pod wpływem środowiska, chorób i sposobu pielęgnacji.

Sebum pokrywa powierzchnię skóry i włosów, lecz nie jest jedynym składnikiem bariery. Przetłuszczanie nie wyklucza podrażnienia ani dyskomfortu.



Co obserwować?

Ściągnięcie, pieczenie, szorstkość, zaczerwienienie i łuszczenie są informacjami o objawach. Nie stanowią domowego pomiaru sprawności bariery.

Po zmianie kosmetyku zapisz jego nazwę oraz czas pojawienia się objawów. Unikaj dokładania kolejnych drażniących zabiegów do już podrażnionej skóry.



Częsty błąd

Intensywne szorowanie nie oznacza dokładniejszej pielęgnacji. Celem mycia jest usunięcie zanieczyszczeń bez niepotrzebnego tarcia.

Utrzymujące się lub nasilające zmiany wymagają wyjaśnienia, zamiast kolejnych prób złuszczania.



Słownik podstawowych pojęć

Nazwy, które porządkują obserwacje

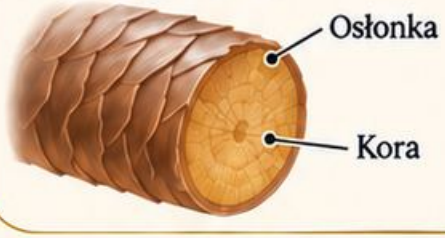
Mieszek włosowy: struktura skóry wytwarzająca włos.

Łodyga: włókno wychodzące ponad powierzchnię; jej wygląd nie opisuje całego mieszka.



Osłonka: zewnętrzna warstwa łodygi.

Kora: główna masa włókna. Nie stosuj tych nazw zamiennie z warstwami skóry.

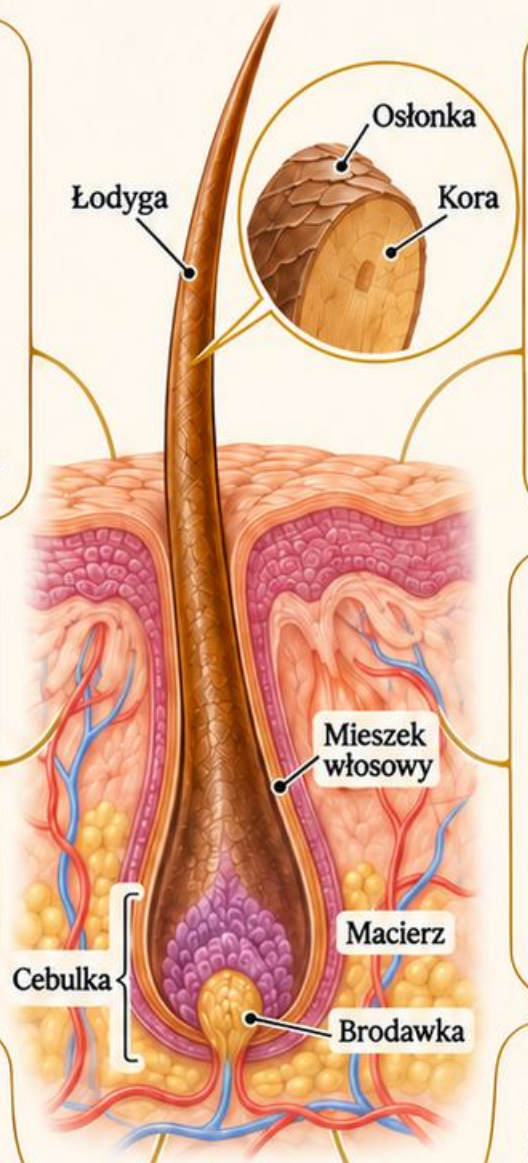


Gęstość: liczba włosów na określonej powierzchni.

Średnica: grubość pojedynczego włókna. Cienkie włosy mogą tworzyć gęste owłosienie.

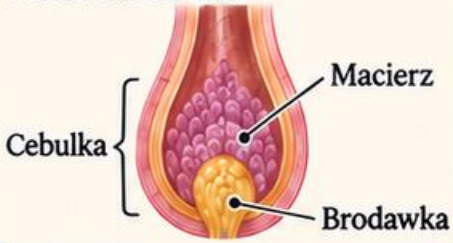






Cebulka: poszerzona dolna część mieszka w okresie wzrostu.

Macierz: komórki uczestniczące w tworzeniu włosa, położone wokół brodawki.



Wypadanie: uwalnianie włosa z mieszka.

Łamanie: przerwanie łodygi. Krótkie fragmenty nie muszą oznaczać przyspieszonego wypadania.



Objaw: zgłaszana lub obserwowana zmiana.

Rozpoznanie: ustalenie choroby na podstawie odpowiedniej oceny, nie samej nazwy objawu.



Ćwiczenie

Zamień „stabe włosy” na konkretny opis: „końce łamią się podczas czesania” albo „przedziałek wydaje się szerszy niz wcześniej”.

Precyzyjne określenie problemu ułatwia następny krok.

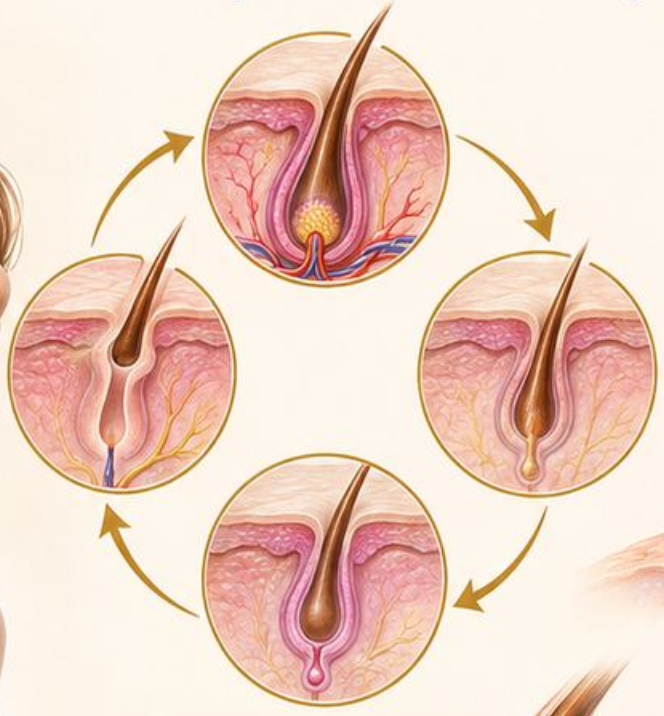


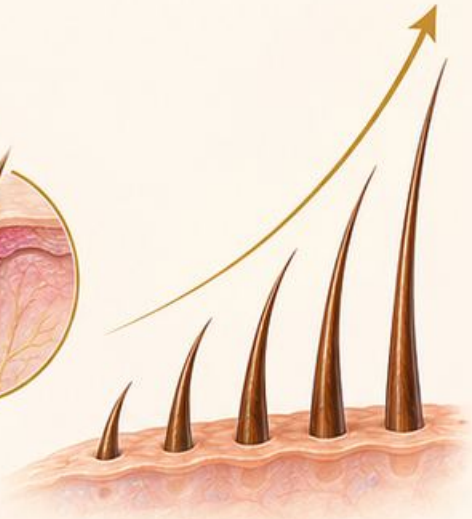
Fizjologia włosa

Moduł 02

Zrozum cykl i odróżniaj wzrost od utraty długości.

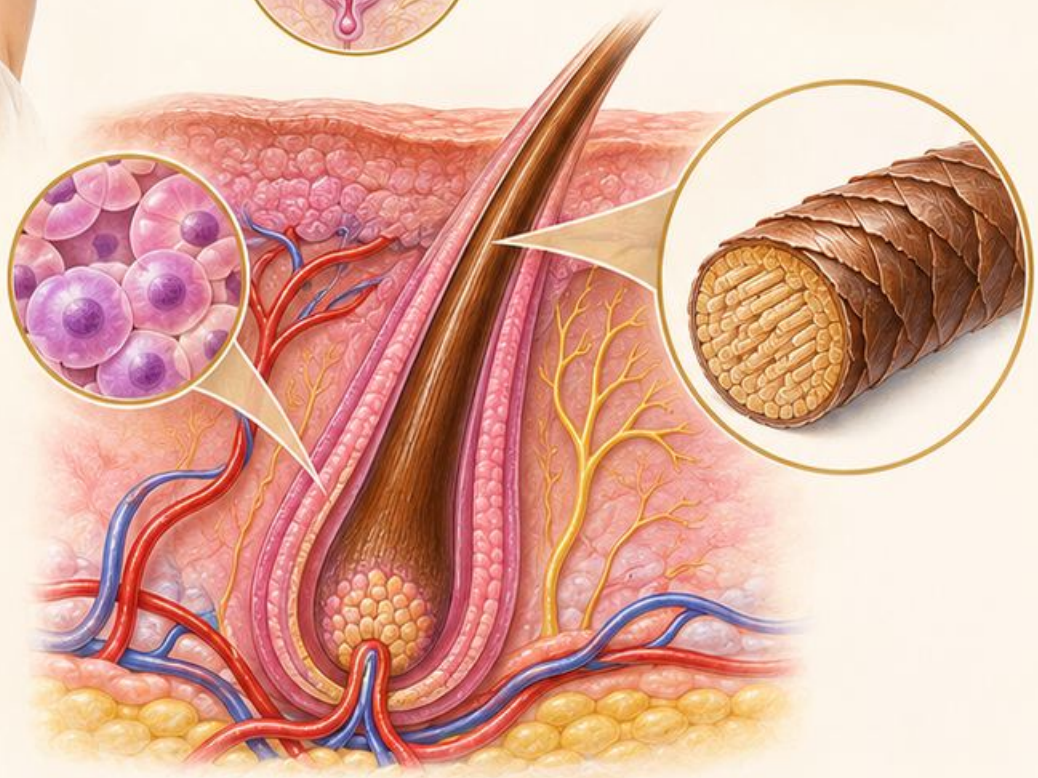






Cykl

Anagen, katagen, telogen i uwalnianie włosa.



Odnowa

Komórki mieszka, zaopatrzenie tkanek i tworzenie włókna.

Obserwacja

Wypadanie, łamanie oraz granice domowych pomiarów.





Wizualna biblioteka trychologii

Cykl włosowy

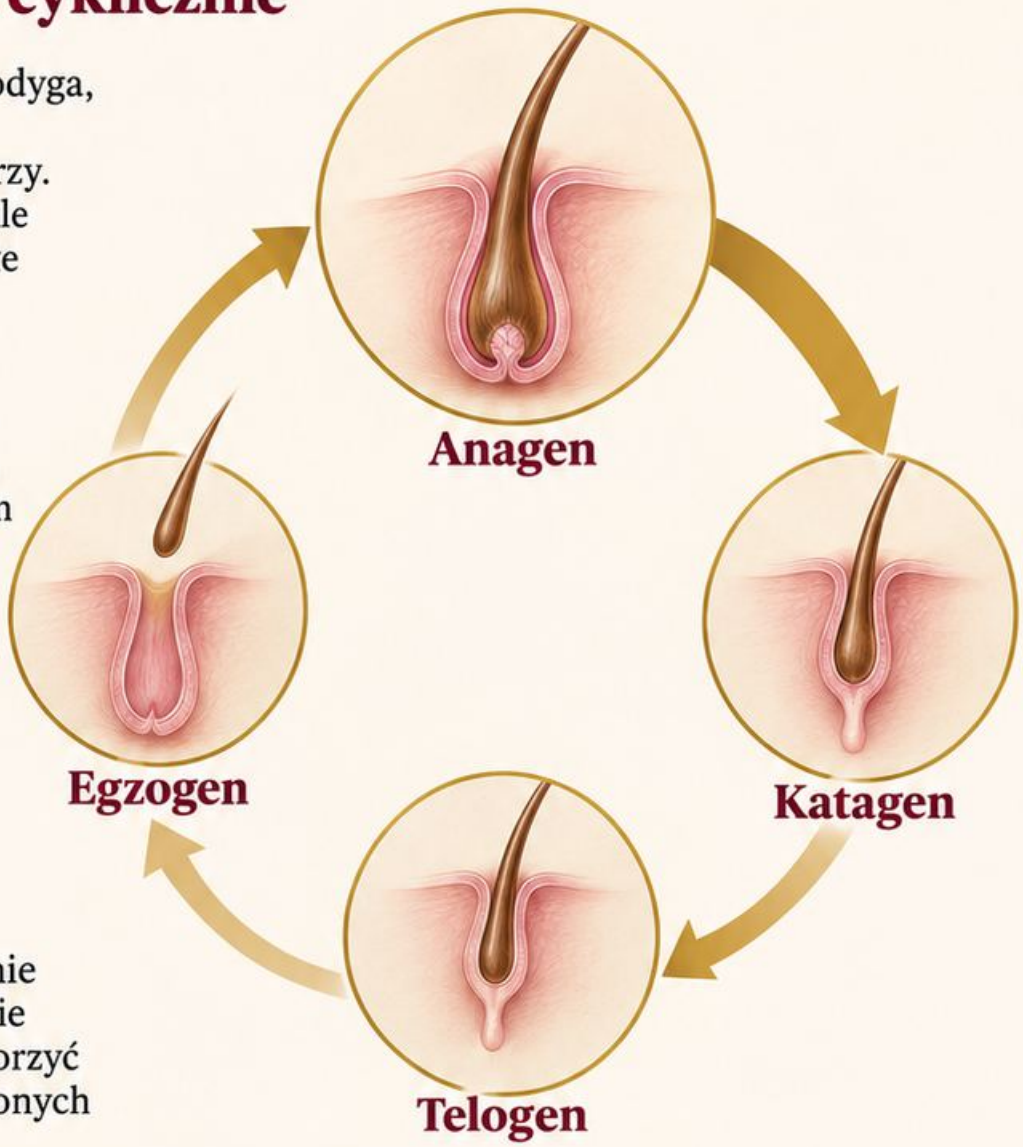
Mieszek pracuje cyklicznie

Anagen: powstaje nowa łodyga, która wydłuża się dzięki aktywności komórek macierzy. Na głowie wzrost trwa zwykle znacznie dłużej niż pozostałe etapy.

Katagen: wzrost ustaje, a dolna część mieszka ulega kontrolowanej przebudowie. To fizjologiczny etap, nie sam w sobie objaw choroby.

Telogen: włos jest utrzymywany w mieszku, lecz już nie przyrasta. Określenie „spoczynek" nie oznacza śmierci całej struktury.

Egzogen: następuje uwolnienie włosa. Wydalanie starego włókna i rozpoczęcie nowego cyklu nie muszą tworzyć osobnych, idealnie rozdzielonych przedziałów.



Mieszki skóry głowy nie przechodzą wszystkich etapów jednocześnie.
Dzięki temu odnowa zwykle nie oznacza utraty całego owłosienia naraz.



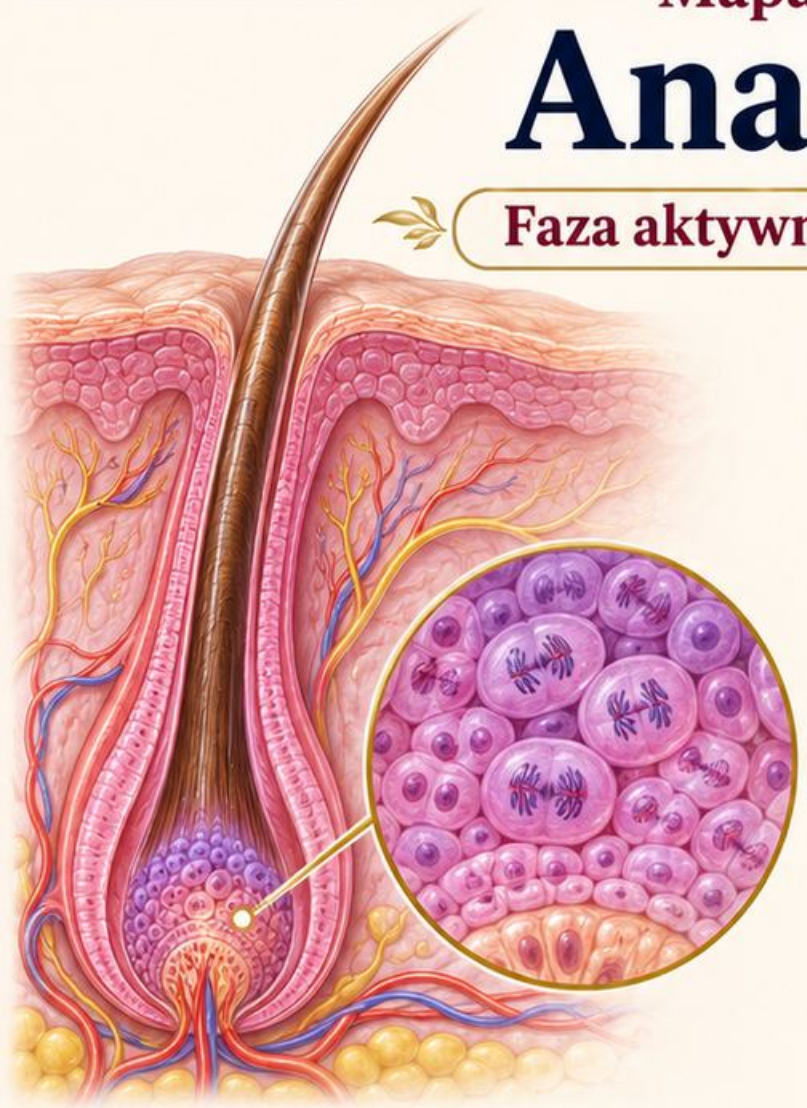
Jak czytać koło?

- Strzałki pokazują następstwo procesów, a nie jednakowy czas ich trwania. Nie przypisuj każdej fazie takiej samej wielkości na osi czasu.
- Zmiana proporcji faz wymaga oceny, której nie zastąpi zdjęcie szczotki.

Mapa 012

Anagen

Faza aktywnego wzrostu



W anagenie komórki macierzy intensywnie się dzielą i różnicują. Powstające włókno przesuwa się ku powierzchni skóry i zwiększa długość włosa.

Dolna część mieszka jest rozwinięta, a cebulka pozostaje związana z brodawką. Schemat należy odróżniać od wyglądu mieszka w telogenie.

Na skórze głowy anagen trwa zwykle lata. Różnice jego długości pomagają wyjaśnić, dlaczego maksymalna długość włosów nie jest u wszystkich jednakowa.

Orientacyjny wzrost około jednego centymetra miesięcznie jest wartością populacyjną. Nie służy jako precyzyjna prognoza ani cel, który każdy musi osiągnąć.



Co mierzyć?

Porównuj ten sam obszar i zapisuj strzyżenie oraz zabiegi. Zmienna pozycja pasma lub skręt utrudniają ocenę długości.

Przykład: włos może przyrastać u nasady, a jednocześnie tracić końce wskutek łamania. Długość fryzury wtedy niemal się nie zmienia.

Brak widocznego wydłużenia nie dowodzi samodzielnie zatrzymania pracy mieszka.



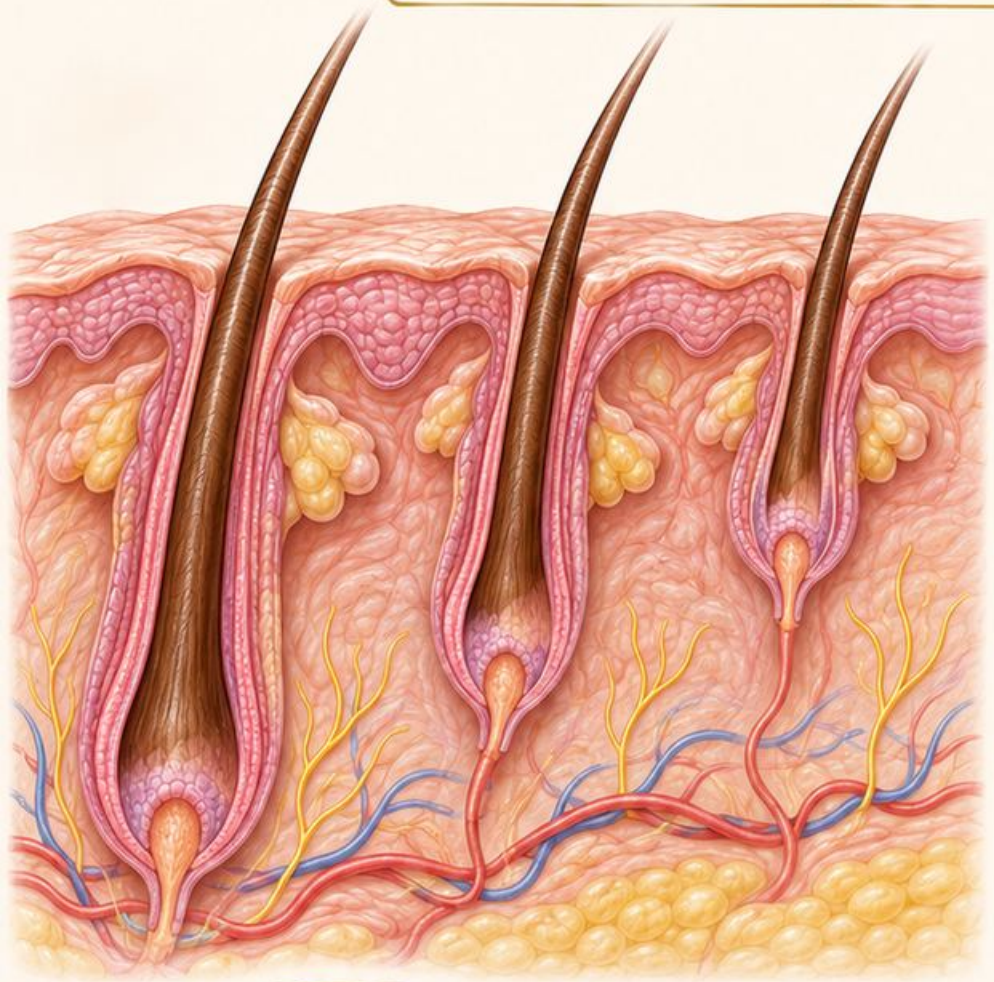




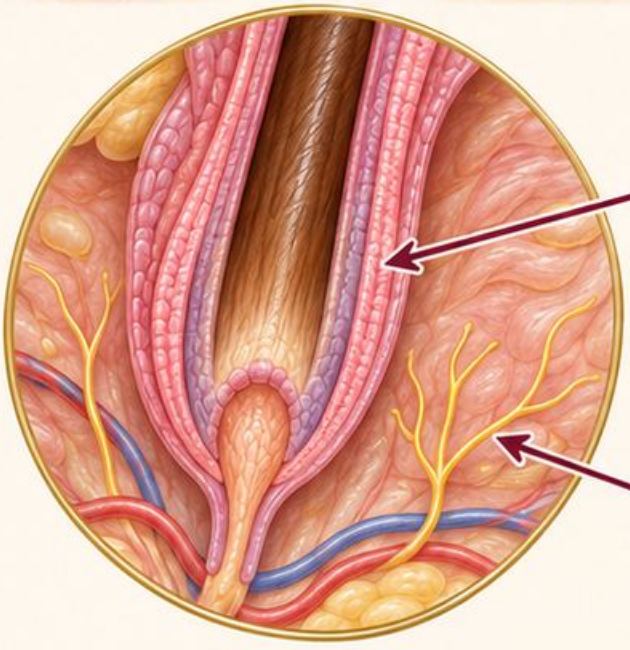
Mapa 013

Katagen

Kontrolowana przebudowa



- Katagen jest przejściem między aktywnym wzrostem a spoczynkiem. Zwykle trwa tygodnie, podczas gdy anagen włosów głowy może trwać lata.
- Ustają podziały komórek macierzy. Dolna część mieszka zmniejsza się, a brodawka przemieszcza ku górze wraz z przebudową struktury.
- Część komórek usuwa się w procesie apoptozy, czyli regulowanej śmierci komórkowej. Nie oznacza to zniszczenia całego mieszka ani utraty zdolności odnowy.
- Formuje się skeratynizowany koniec włosa, który będzie utrzymywany w fazie spoczynku. Włos nie musi wypaść natychmiast po zatrzymaniu wzrostu.



Jak rozpoznać granice schematu?

Ilustracja pokazuje proces biologiczny. Bez odpowiedniego badania nie określisz fazy każdego mieszka na podstawie zwykłego zdjęcia skóry.

Częsty błąd

Nie nazywaj każdego wypadłego włosa „katagenowym". Moment uwolnienia włókna i etap przebudowy mieszka nie są tym samym.

Najważniejsza relacja: koniec przyrostu poprzedza późniejsze uwolnienie włosa.

Egzogen

Uwolnienie włosa

Egzogen opisuje oddzielenie i wydalenie włosa z mieszka. W różnych opracowaniach bywa wyróżniany osobno albo omawiany w związku z telogenem.

To zdarzenie dotyczące starego włókna, a nie synonim całego okresu spoczynku. W jednym mieszku może już rozpoczynać się kolejny cykl.



Włosy uwolnione z mieszków mogą zostać zatrzymane między innymi włosami. Zauważysz je dopiero podczas mycia, rozczesywania lub układania fryzury.

Dlatego większa liczba włosów w odpływie po dłuższej przerwie między myciami nie jest samodzielnym dowodem nagłego nasilenia problemu.

Co zanotować?

Datę mycia, przerwę od poprzedniego mycia oraz zmianę względem własnego zwyczaju. Nie porównuj bezpośrednio różnych harmonogramów pielęgnacji.



Częsty błąd

Wypadnięcie pojedynczego włosa nie oznacza utraty mieszka. Mieszek znajduje się w skórze i może wytworzyć kolejne włókno.

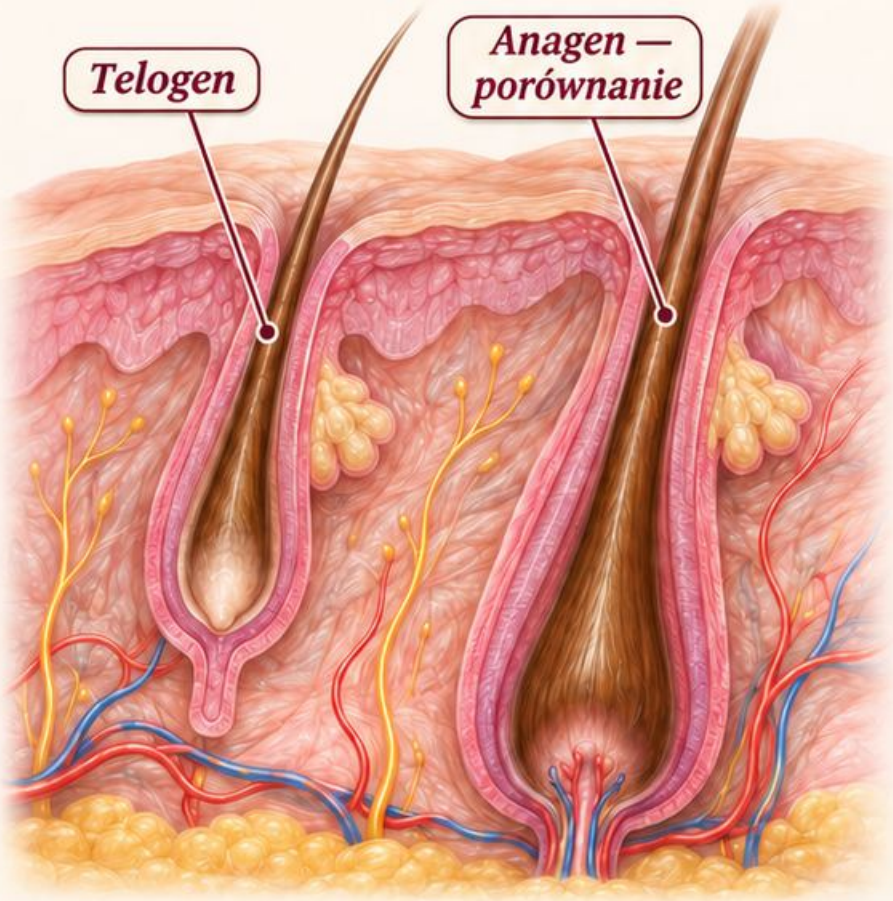
Wyraźna, utrzymująca się zmiana wypadania lub widoczne przerzedzenie wymagają oceny przyczyny.



Mapa 015

Faza telogenu

Spoczynek bez przyrostu



W telogenie włos nie wydłuża się, lecz może nadal pozostawać zakotwiczony w mieszku. Faza ta trwa zwykle miesiące, nie kilka dni.

Dolna część mieszka jest krótsza niż w anagenie. Zachowane struktury umożliwiają przejście do kolejnego okresu wzrostu.

Skeratynizowane, maczugowate zakończenie uwolnionego włosa bywa jasne. Nie jest całą cebulką mieszka wyrwaną wraz ze strukturami odpowiedzialnymi za wzrost.



Telogen i egzogen odpowiadają na różne pytania: „czy włos przyrasta?” oraz „czy został już uwolniony?”. Nie używaj tych pojęć zamiennie.

Co ma znaczenie kliniczne?

Większy udział włosów w spoczynku może poprzedzać zwiększone wypadanie. Sam wygląd pojedynczego włosa nie ustala przyczyny tego zjawiska.

Nie wyliczaj udziału telogenu z zawartości szczotki. Taka próbka nie reprezentuje wszystkich mieszków na głowie.

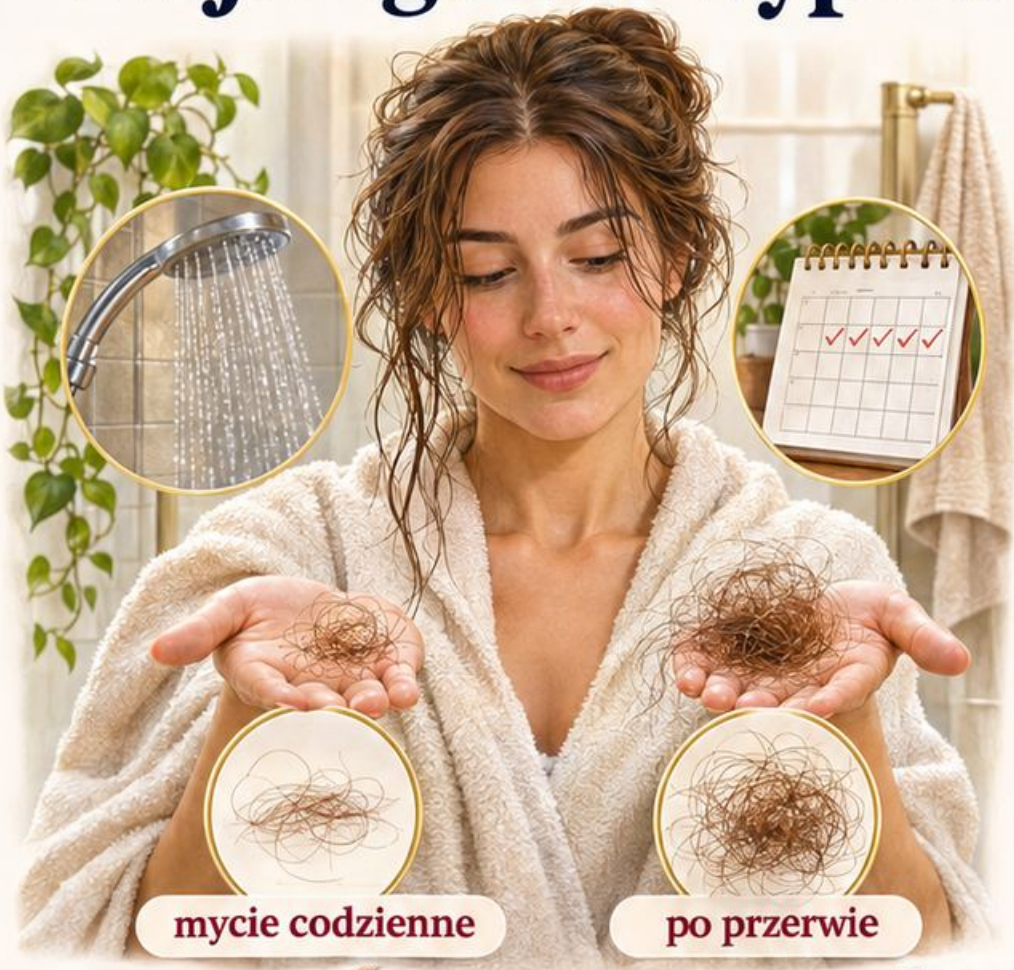


Zapamiętaj relację

Spoczynek jest elementem prawidłowego cyklu; dopiero kontekst, nasilenie i przebieg zmian pomagają ocenić, czy potrzebna jest diagnostyka.

Mapa 016

Fizjologiczne wypadanie włosów

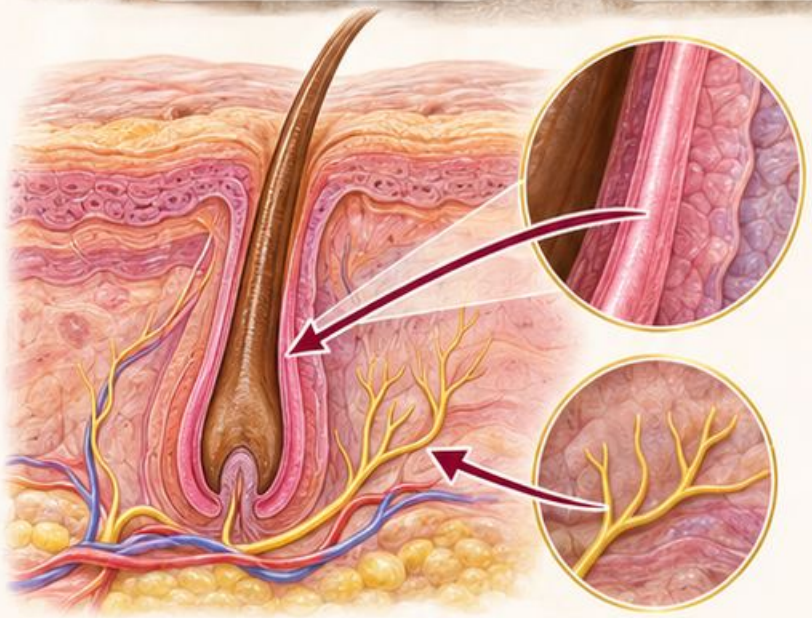


Wypadanie jest częścią odnowy

American Academy of Dermatology podaje około **50–100** włosów dziennie jako ogólną orientację. To nie granica rozpoznawania choroby u konkretnej osoby.

Liczba zauważonych włosów zależy od mycia, czesania i tego, ile włókien pozostaje w fryzurze. Długie włosy wyglądają bardziej obficie niż krótkie.

Nie każdy włos trafia na szczotkę lub do odpływu. Domowe liczenie ma ograniczenia i nie odzwierciedla dokładnie całej dobowej utraty.



Lepsze pytania

Czy zmiana jest wyraźna względem wcześniejszego stanu? Czy trwa? Czy przedziałek się poszerza albo pojawiają się obszary przerzedzenia?

Zapisuj podobne sytuacje pielęgnacyjne zamiast porównywać pojedyncze, przypadkowe dni. Dołącz informacje o chorobach, porodzie i zmianach leków, jeśli dotyczą sytuacji.

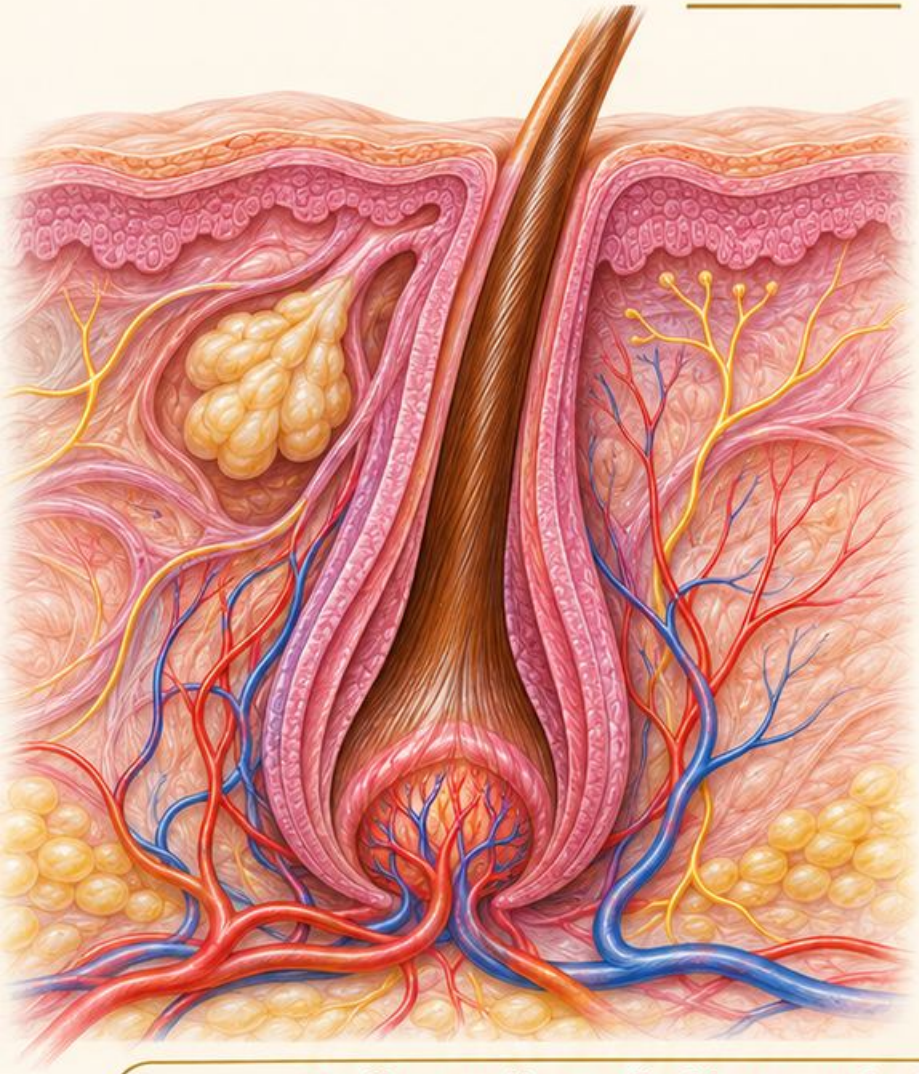
Nie czekaj na przekroczenie określonej liczby, gdy występują ogniska utraty włosów, ból, rany lub stan zapalny.



Ocena łączy historię i badanie, a nie tylko liczbę włosów.



Unaczynienie mieszka



Naczynia odżywiają żywe struktury

Sieć naczyń w skórze dostarcza tlen i składniki odżywcze do tkanek związanych z mieszkiem. Brodawka zawiera drobne naczynia krwionośne.

Szybko dzielące się komórki macierzy potrzebują odpowiedniego środowiska do pracy. Unaczynienie jest jednym z elementów biologii wzrostu, nie jej jedynym regulatorem.

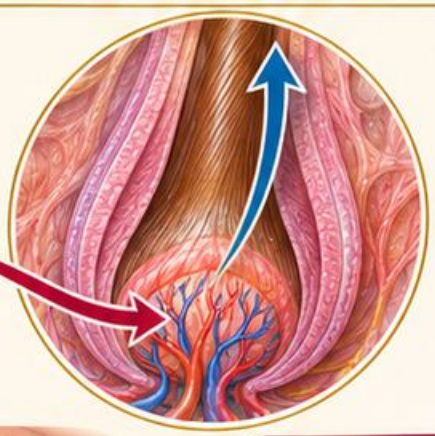
Naczynia nie biegną wewnątrz widocznej łodygi. Włókno ponad skórą nie otrzymuje krwi i nie jest odżywiane jak żywa tkanka.

Wzrost zależy również od sygnałów komórkowych, hormonów i stanu zdrowia. Hasło „lepsze krążenie" nie wyjaśnia każdej przyczyny utraty włosów.

Na ilustracji prześledź naczynia do okolicy brodawki, a następnie oddziel drogę zaopatrzenia tkanek od kierunku wzrostu włókna.

Zaopatrzenie

Krew dopływa naczyniami z otaczającej skóry do brodawki, dostarczając tlen i składniki odżywcze tkankom mieszka.



Przyrost

Włókno rośnie, wydłużając się w kierunku powierzchni skóry, dzięki pracy komórek macierzy w mieszku.



Częsty błąd

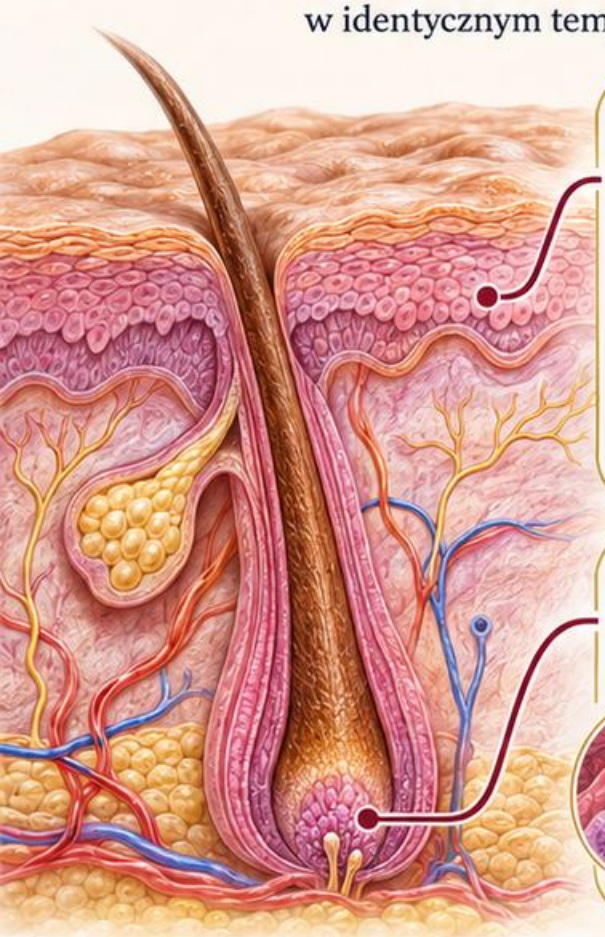
Zaczerwienienie po tarciu nie dowodzi skutecznego pobudzenia wzrostu. Może towarzyszyć podrażnieniu, szczególnie gdy pojawiają się pieczenie lub ból.

Kosmetycznego uczucia rozgrzania nie traktuj jako pomiaru poprawy czynności mieszka.

Odnowa komórkowa

Od komórki do włókna

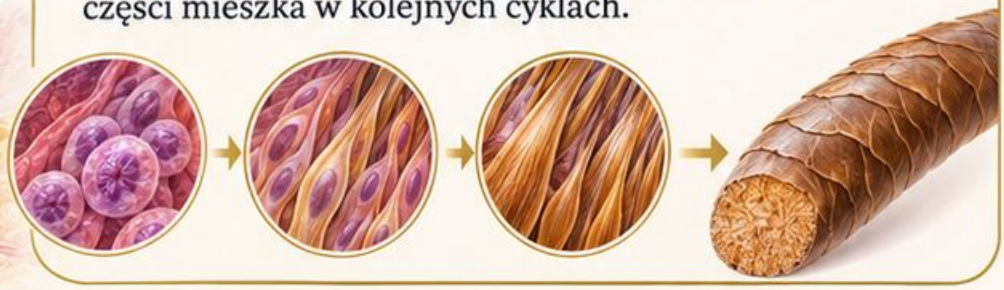
Odnowa naskórka i wzrost włosa dotyczą różnych struktur. Nie zakładaj, że przebiegają w identycznym tempie lub mają wspólny „termin regeneracji”.



W naskórku komórki powstają w głębszej warstwie, różnicują się i przemieszczają ku powierzchni. Warstwa rogowa jest końcowym etapem tego procesu.



W mieszku komórki macierzy tworzą nowe elementy włosa. Komórki macierzyste uczestniczą w odnawianiu części mieszka w kolejnych cyklach.



Keratynizacja oznacza specjalizację komórek prowadzącą do powstania odpornej struktury. Gotowa łodyga nie zachowuje zdolności dzielenia się i samonaprawy.





Co to zmienia w pielęgnacji?

Zmniejszenie tarcia może chronić istniejącą długość. Nie jest tym samym co wytwarzanie nowych komórek wewnątrz mieszka.

Częsty błąd

Nie przenoś wyników badań nad komórkami macierzystymi bezpośrednio na obietnice kosmetyku. Badany model i gotowy produkt mogą dotyczyć innych zjawisk.

Dobre wyjaśnienie zawsze wskazuje strukturę, proces i dowód, zamiast używać samego słowa „regeneracja”.

Różnice długości cyklu



Jeden cykl, różne czasy

Włosy głowy, brwi i rzęsy różnią się długością fazy wzrostu. Krótszy anagen pomaga ograniczać długość owłosienia w określonej okolicy.





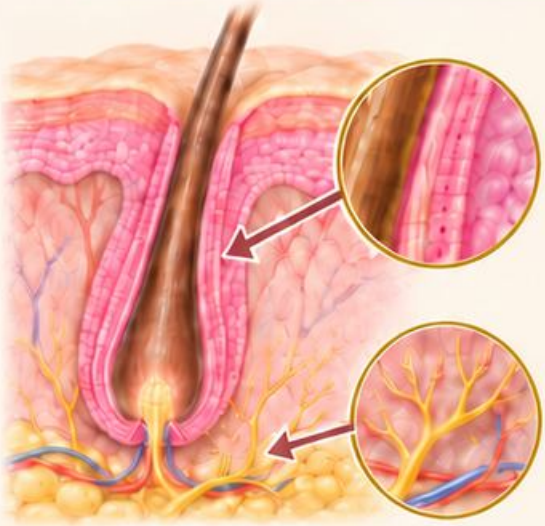


Nawet na jednej głowie mieszki nie pracują w pełnej synchronizacji. Pojedyncze włosy mogą znajdować się na różnych etapach swojego cyklu.

Długość fryzury zależy nie tylko od czasu wzrostu, ale też od strzyżenia, łamania, tempa przyrostu i sposobu układania włosów.

Nie porównuj maksymalnej długości dwóch osób jako prostego testu ich zdrowia. Taki wynik nie izoluje działania żadnego pojedynczego czynnika.

Przykład: podobny przyrost u nasady nie gwarantuje tej samej długości fryzury, gdy u jednej osoby jest więcej uszkodzeń mechanicznych.







Pytanie kontrolne

Czy obserwowana zmiana dotyczy nowego wzrostu, utrzymywania długości czy gęstości? Każdy z tych problemów wymaga innych informacji.



Nie obiecuj wydłużenia anagenu na podstawie samej poprawy miękkości włosów. Efekt kosmetyczny i zmiana fizjologii to odrębne wyniki.

Wzrost a łamliwość



Długość to bilans

Przyrost u nasady dodaje długość. Łamanie i strzyżenie ją zmniejszają. Niezmieniona długość fryzury nie musi oznaczać braku wzrostu.



Wypadanie uwalnia włos z mieszka; łamanie przerywa włókno. Oba zjawiska mogą współistnieć, dlatego nie oceniaj ich na podstawie jednego znalezionego fragmentu.

Zwróć uwagę na nierówne końce, rozdwajanie i krótkie odłamki podczas czesania. Sam krótki włos może jednak być także nowym odrostem.



Co zapisać?

Miejsca łamania, ostatnie rozjaśnianie, częstotliwość gorącej stylizacji, napięcie fryzur oraz sposób rozczesywania. To konkretne dane pomocne w dalszej ocenie.





Przykład: odrost po koloryzacji powiększa się, lecz końce stale się kruszą. Priorytetem jest ograniczenie uszkodzeń długości i wyjaśnienie ich przyczyny.

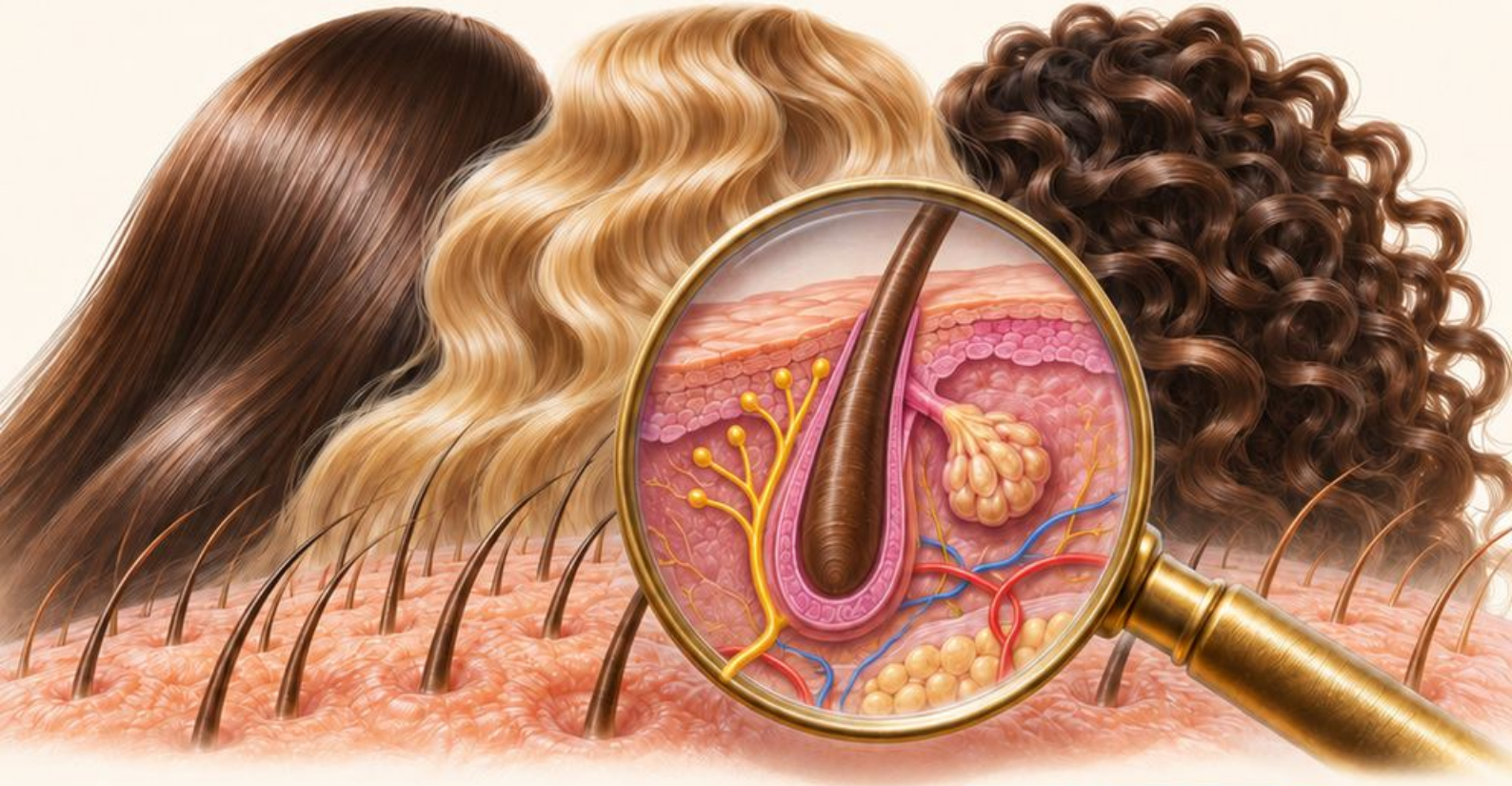
Nie wykonuj agresywnego testu rozciągania ani wyrywania włosów, aby potwierdzić podejrzenie.

Poprawę oceniaj po mniejszym łamaniu w podobnych warunkach, a nie jedynie po chwilowym połysku.

Cechy włosów i skóry głowy

Moduł 03

Opisuj cechy osobno i porównuj je w podobnych warunkach.



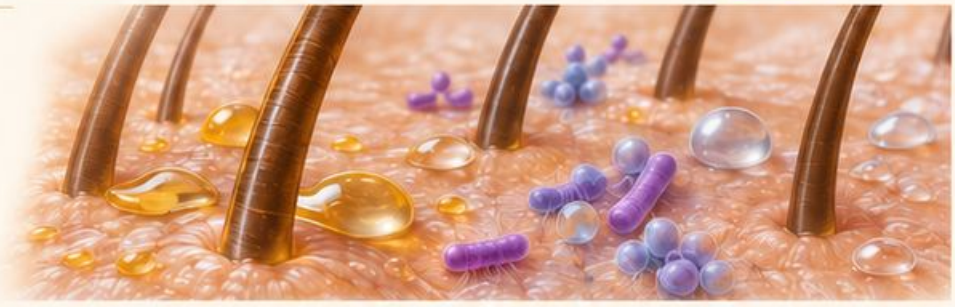
Włókno

Skręt, średnica, porowatość i zachowanie mechaniczne.



Powierzchnia

Sebum, woda, mikrobiota oraz wpływ formulacji.



Interpretacja

Połysk i objętość nie zastępują oceny zdrowia.



Wizualna biblioteka trychologii

Mapa 021

Typy włosów



Opis zamiast jednej etykiety



Kształt: włosy mogą być proste, falowane, kręcone lub silnie skręcone. Na jednej głowie mogą występować pasma o różnym układzie.



Średnica: cienkie i grube włókna różnią się wymiarem pojedynczego włosa. Nie myl tej cechy z gęstością całej fryzury.



Stan długości: odrost może zachowywać się inaczej niż końce wielokrotnie rozjaśniane. Jeden typ skrętu nie określa stopnia uszkodzenia.



Skóra głowy: przetłuszczanie, suchość i wrażliwość oceniaj oddzielnie. Potrzeba mycia skóry nie musi odpowiadać potrzebie odżywiania końców.



Praktyczny opis



„Włosy falowane, cienkie, rozjaśniane na końcach; skóra szybko się przetłuszcza” daje więcej informacji niż samo „typ mieszany”.



Wybierając pielęgnację, uwzględnij łatwość rozczesywania, tolerancję skóry i dotychczasowe zabiegi. Numer kategorii nie zastępuje tych danych.



Po zmianie produktu sprawdzaj konkretny efekt: łatwiejsze rozczesywanie, brak podrażnienia i odpowiedni stopień oczyszczenia.

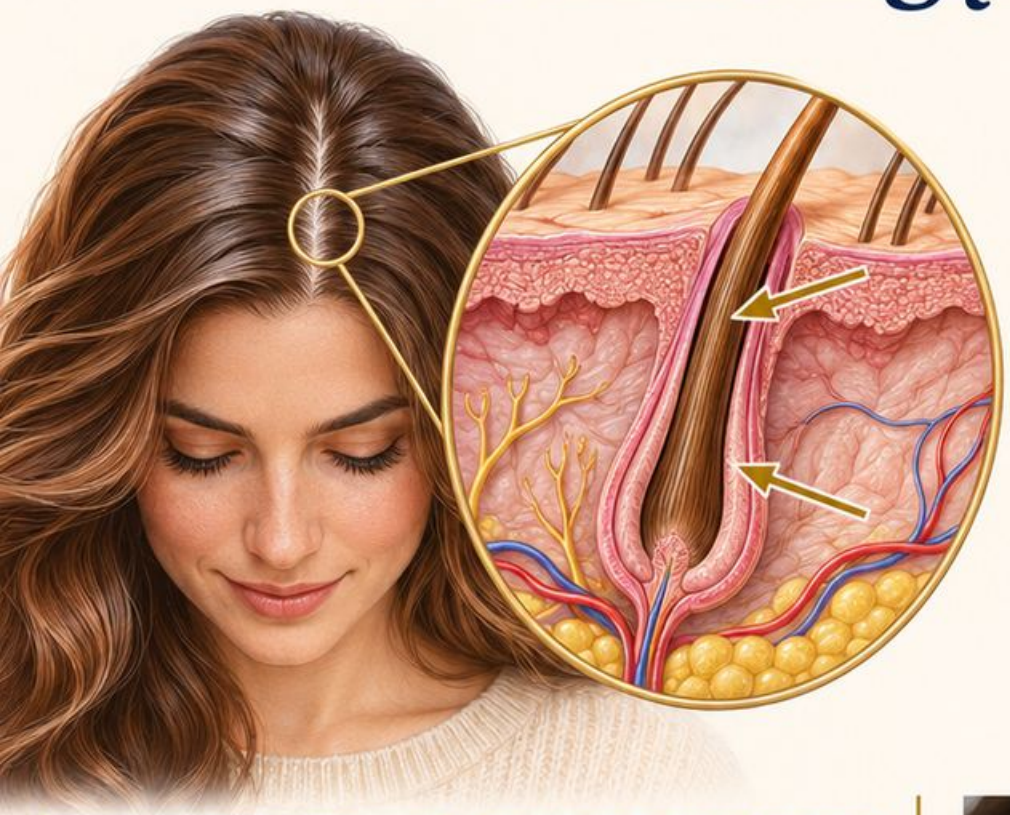


Typ włosów opisuje cechy, nie wartość ani stan zdrowia osoby.



Wizualna biblioteka trychologii

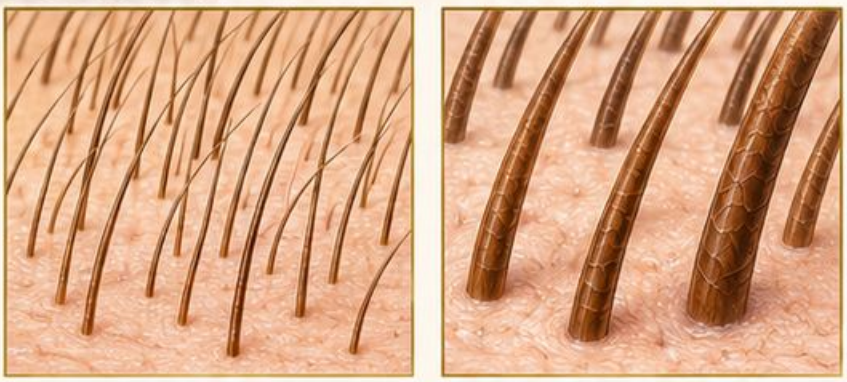
Średnica i gęstość



Dwa różne wymiary

Średnica dotyczy pojedynczego włókna. Gęstość oznacza liczbę włosów na określonej powierzchni skóry; do porównań potrzebna jest ta sama jednostka powierzchni.

Objętość fryzury zależy od obu cech, ale także od skrętu, długości, strzyżenia i stylizacji. Nie jest prostym pomiarem liczby włosów.



Mokre lub sklejone pasma odsłaniają więcej skóry. Porównywanie ich z puszystą fryzurą po suszeniu może tworzyć pozorne przerzedzenie.



Zdjęcie przedziałka może pomóc dokumentować zmianę, jeśli zachowasz podobne oświetlenie, położenie głowy i ułożenie włosów.

Przykład

Drobne włókna przy dużej liczbie włosów nie oznaczają małej gęstości. Grube włókna mogą natomiast częściowo maskować spadek liczby włosów.



Ocena średnicy w powiększeniu wymaga odpowiedniej metody. Nie wyliczaj jej na podstawie zwykłego zdjęcia telefonu.

Nowe poszerzanie przedziałka lub zmiana w określonej okolicy zasługują na ocenę w kontekście wywiadu, a nie tylko porównanie z inną osobą.

Mapa 023

Porowatość

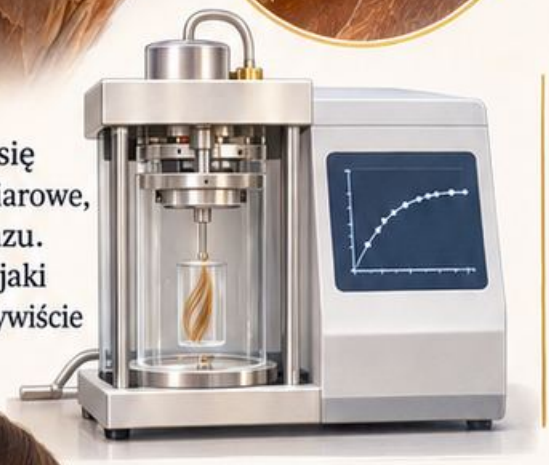


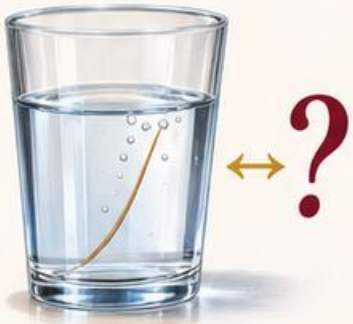
Porowatość opisuje strukturę włókna

Puste przestrzenie i zmiany struktury wpływają na zachowanie włosa wobec wody i kosmetyków. Uszkodzenia chemiczne mogą zmieniać te właściwości.

Popularne kategorie niska, średnia i wysoka porowatość są uproszczeniem pielęgnacyjnym. Nie zastępują pomiaru laboratoryjnego ani oceny skóry głowy.

W badaniach stosuje się określone metody pomiarowe, na przykład sorpcję gazu. Wynik zależy od tego, jaki aspekt struktury rzeczywiście badano.



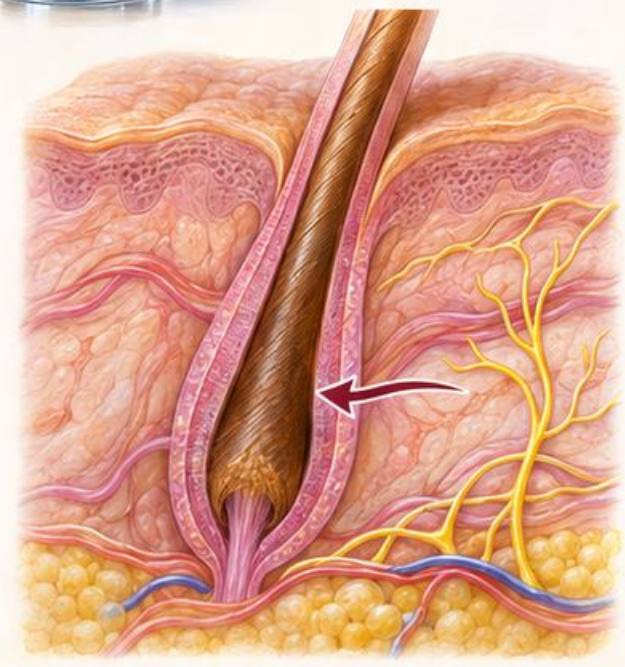


Domowe zanurzenie włosa w szklance nie daje jednoznacznego wyniku. Zachowanie na powierzchni zależy również od zwilżania i pozostałości produktów.



Praktycznie zanotuj historię rozjaśniania, szorstkość, splątanie i różnice między nasadą a końcami. Dobieraj produkt do obserwowanego problemu, nie samej etykiety.

Przykład: bardziej uszkodzone końce mogą wymagać silniejszego kondycjonowania niż nieprzetworzony odrost.



Częsty błąd

Przypisywanie wszystkich trudności „porowatości” pomija tarcie, technikę mycia i stan skóry. Sprawdzaj efekt pielęgnacji w podobnych warunkach.

Elastyczność



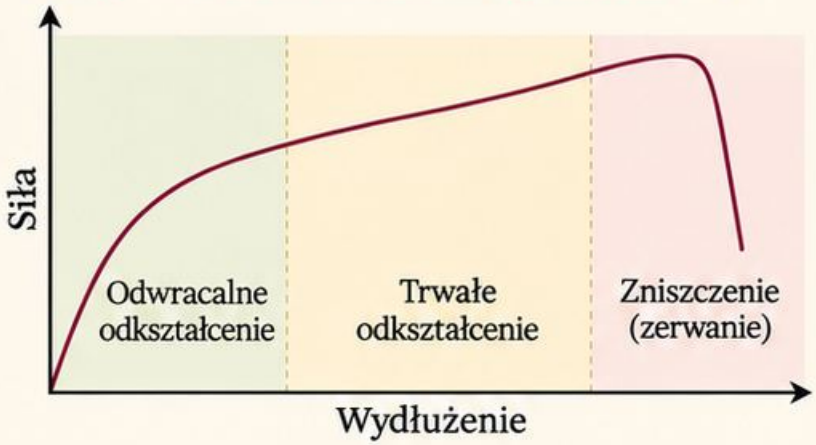
Rozciąganie nie jest jednym zjawiskiem

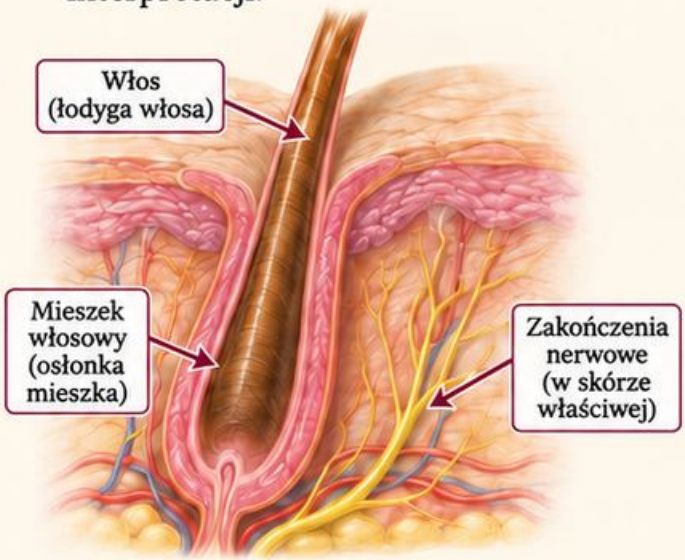
Włókno pod obciążeniem wydłuża się. Część zmiany może być odwracalna, a zbyt duża siła prowadzi do trwałego odkształcenia lub zerwania.

Na zachowanie włosa wpływają między innymi wilgotność, budowa i wcześniejsze uszkodzenia. Wynik dla mokrego pasma nie jest porównywalny z wynikiem dla suchego.

Badanie mechaniczne wymaga ustalonych warunków oraz pomiaru siły. Domowe ciągnięcie palcami nie zapewnia kontroli ani bezpiecznej, uniwersalnej interpretacji.

Krzywa odkształcenia jakościowa





Co obserwować bez niszczenia?

- Czy pasma łatwo pękają przy zwykłym rozczesywaniu? Czy po zabiegu chemicznym pojawiła się nietypowa podatność na rozciąganie lub kruszenie?
- Opisuj zachowanie i okoliczności, zamiast wyciągać wniosek o określonym „braku protein” na podstawie pojedynczej próby.
- Przykład: włosy po rozjaśnianiu mogą wymagać ograniczenia kolejnych obciążeń chemicznych i mechanicznych, nawet gdy odżywka poprawia miękkość.
- Efekt pielęgnacji oceniaj po mniejszym łamaniu podczas normalnego użytkowania, bez powtarzania prób aż do zerwania.



Mapa 025

pH i pielęgnacja



pH opisuje środowisko wodne

Wartość pH dotyczy między innymi roztworów i formulacji zawierających wodę. Nie jest prostą oceną jakości całego kosmetyku.

Zasadowe warunki mogą zwiększać pęcznienie włókna i zmieniać jego powierzchnię. Znaczenie mają też skład, stężenie, czas kontaktu oraz wcześniejsze uszkodzenia.

Kwaśniejsze nie zawsze oznacza lepsze. Nadmierne zakwaszanie domowymi mieszankami nie gwarantuje gładkości ani bezpieczeństwa dla skóry.

Nie istnieje jedna liczba, która sama przewiduje tolerancję każdego szamponu. Ocena gotowej formuły jest ważniejsza niż wyizolowana cecha na etykiecie.

Jak korzystać z informacji?

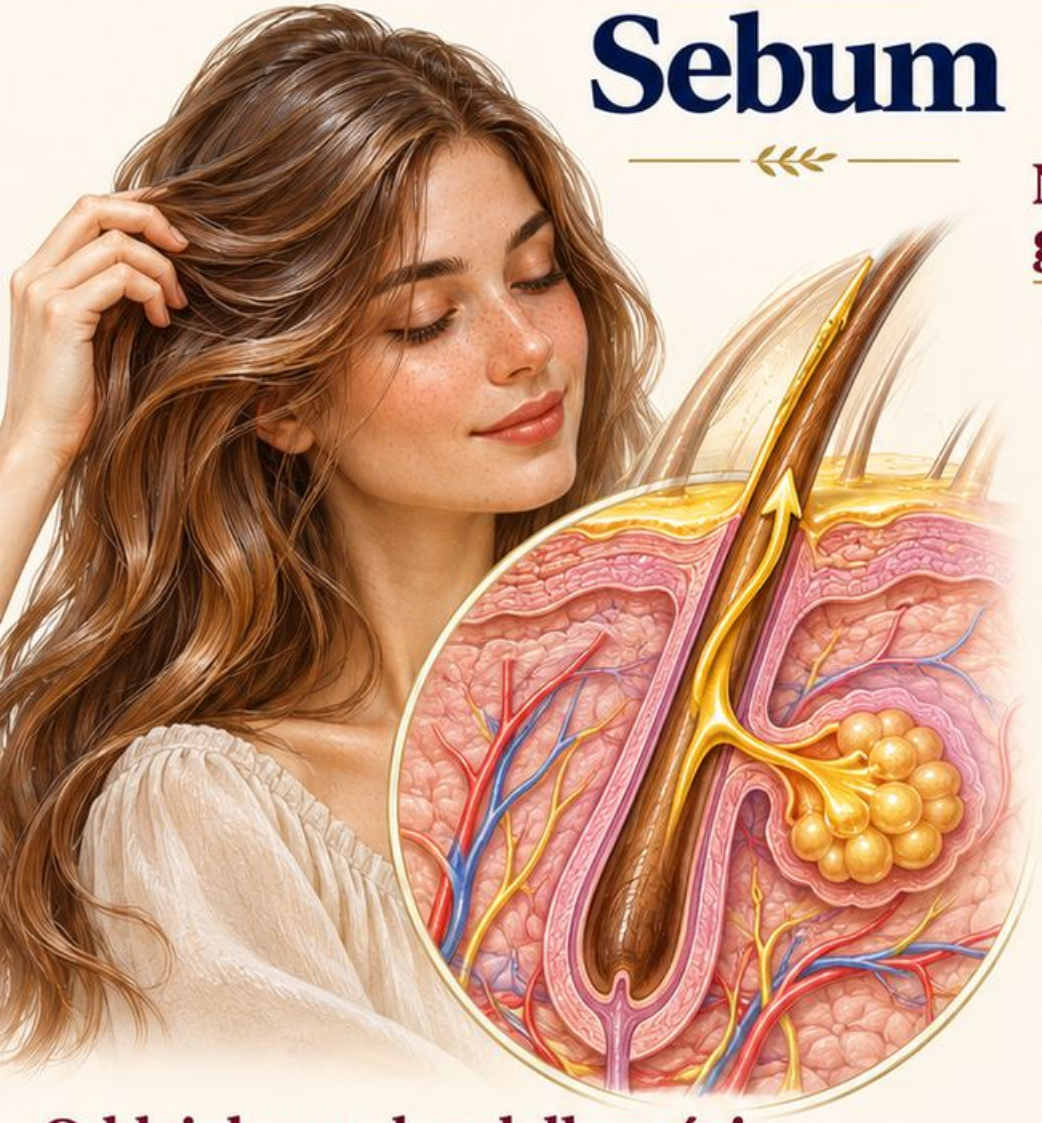
Wybieraj produkt przeznaczony do danego zastosowania i przestrzegaj instrukcji. Nie mieszaj samodzielnie kwasów lub zasad, aby „naprawić pH”.

Obserwuj komfort skóry, łatwość rozczesywania i sposób spłukiwania. Pieczenie nie jest oznaką skutecznego działania.

Przykład: dwa szampony o podobnym pH mogą różnić się siłą mycia i odczuciem na włosach, ponieważ mają inne składniki.



Sebum



Naturalna wydzielina gruczołów

- Sebum jest mieszaniną lipidów wydzielaną przez gruczoły łojowe. Trafia do mieszka i na powierzchnię skóry, pokrywając również włosy.
- Jego obecność nie jest zanieczyszczeniem samym w sobie. Nadmiar może jednak powodować sklejanie pasm i niepożądane odczucie tłustości.
- Wydzielanie zależy między innymi od uwarunkowań hormonalnych. Tłusty wygląd nie pozwala samodzielnie rozpoznać zaburzenia hormonalnego ani konkretnej choroby.

Oddziel nasadę od długości

- Tłuste nasady mogą współistnieć z suchymi, uszkodzonymi końcami. Szampon dobieraj do oczyszczania skóry, a kondycjonowanie do potrzeb włókna.
- Ustal częstotliwość mycia na podstawie własnego komfortu, gromadzenia produktów i tolerancji skóry. Nie odwlekaj mycia wyłącznie po to, by „przyzwyczaić gruczoły".
- Przykład: po zwiększeniu aktywności fizycznej potrzeby oczyszczania mogą się zmienić, mimo podobnej długości i rodzaju włosów.
- Gdy tłustości towarzyszą nasilony świąd, rumień lub uporczywe łuszczenie, potrzebna jest ocena zmian, nie tylko mocniejszy szampon.



Nawilżenie

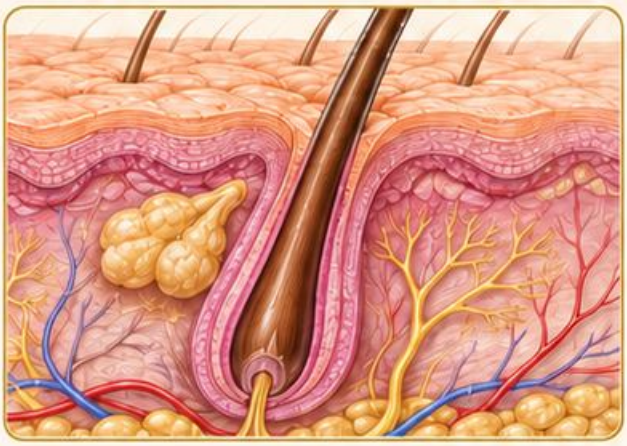
Woda, powierzchnia i odczucie



Włos wymienia wodę z otoczeniem. Wilgotność wpływa na jego zachowanie, lecz większa zawartość wody nie oznacza automatycznie lepszego stanu.

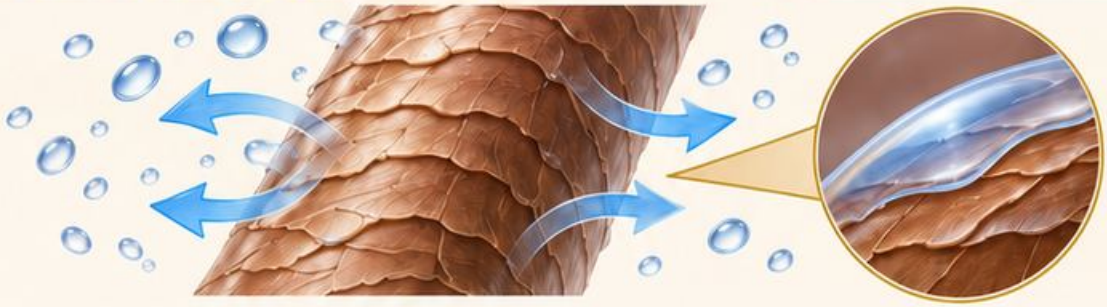
Szorstkość może wynikać z uszkodzonej powierzchni i tarcia. Dlatego wrażenie „suchych włosów" nie jest dokładnym pomiarem ilości wody we włóknie.

Humektanty wiążą wodę, a składniki kondycjonujące mogą poprawiać poślizg i zmniejszać opory czesania. Efekt zależy od całej formuły oraz warunków użycia.



Skóra i włos to różne struktury. Uczucia ściągnięcia skóry nie oceniaj tą samą metodą co szorstkości końców.





Praktyczny sprawdzian



Po myciu porównaj łatwość rozczesywania i układania. Zapisuj, czy produkt nadmiernie obciąża włosy albo wywołuje dyskomfort skóry.

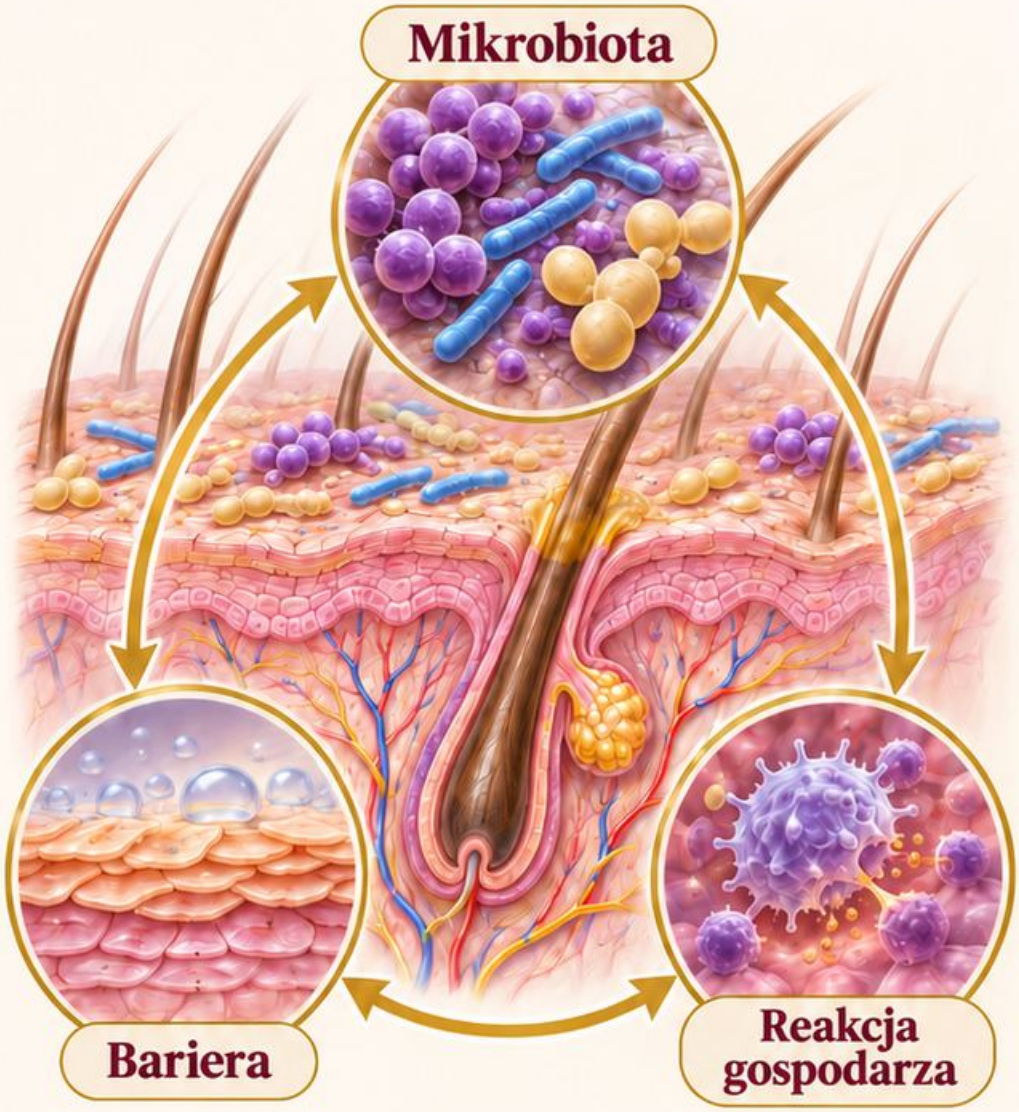
Nie zwiększaj ilości kosmetyku bez końca, gdy efekt się nie poprawia. Rozważ zmianę sposobu aplikacji lub formuły.



Przykład: gładsze końce po odżywce mogą oznaczać lepszy poślizg powierzchni, a nie trwałe „napełnienie włosa wodą".

Mapa 028

Mikrobiota



Skóra nie jest jałowa

Na skórze głowy występują bakterie i grzyby, między innymi *Cutibacterium*, *Staphylococcus* oraz drożdżaki *Malassezia*. Ich obecność nie oznacza automatycznie zakażenia.

Mikrobiota to społeczność mikroorganizmów. Jej skład zależy od środowiska skóry i może różnić się między osobami oraz obszarami badania.

Badania opisują związki między składem mikrobioty a łupieżem. Związek statystyczny nie dowodzi, że pojedynczy drobnoustrój sam wyjaśnia każdy przypadek.

Ważne są także bariera skóry, sebum oraz reakcja organizmu. Nie sprowadzaj problemu do hasła „złe bakterie", które trzeba całkowicie usunąć.



Co z kosmetykami?

Określenia „mikrobiom" i „równowaga" wymagają wyjaśnienia: jaki efekt wykazano dla konkretnego produktu i w jakiej grupie badanych?

Domowe oglądanie skóry nie określa składu mikrobioty. Łuszczenie lub świąd wymagają oceny objawów, a nie zgadywania nazwy mikroorganizmu.

Celem codziennej pielęgnacji jest tolerowane oczyszczanie, nie sterylizacja skóry. Utrzymujące się zmiany omów z dermatologiem.



Ocena połysku



Połysk jest efektem optycznym

Światło odbija się od powierzchni włosa. Jego kierunek, kształt włókna, ułożenie pasm i stan powierzchni wpływają na widoczny połysk.

Proste, równolegle ułożone włosy mogą tworzyć wyraźną smugę światła. Włosy kręcone rozpraszają odbicie inaczej, bez koniecznego związku z uszkodzeniem.

Sebum i kosmetyki zmieniają wygląd powierzchni. Chwilowy połysk po serum nie dowodzi poprawy wzrostu ani cofnięcia zmian w mieszku.







Jak porównywać?

Użyj podobnego światła, kąta zdjęcia i ułożenia pasm. Zapisz, czy włosy są suche oraz jakie produkty pozostają na długości.

Przykład: zdjęcie z lampą i zdjęcie przy rozproszonym świetle dziennym mogą wyglądać inaczej, mimo niezmienionego stanu włosów.

Oceniaj też splątanie, szorstkość i łamanie. Żaden z tych wskaźników osobno nie opisuje całego zdrowia włosów.





- ☑ to samo ujęcie
- ☑ podobny kąt
- ☑ podobne ułożenie pasm
- ☑ stałe warunki

- ☑ czy włosy są suche?
- ☑ jakie produkty na długości?
- ☑ porównanie przy różnym oświetleniu (świadomość różnic)

Częsty błąd: utożsamianie mocnego połysku z prawidłową skórą głowy. Objawy skórne sprawdzaj niezależnie.

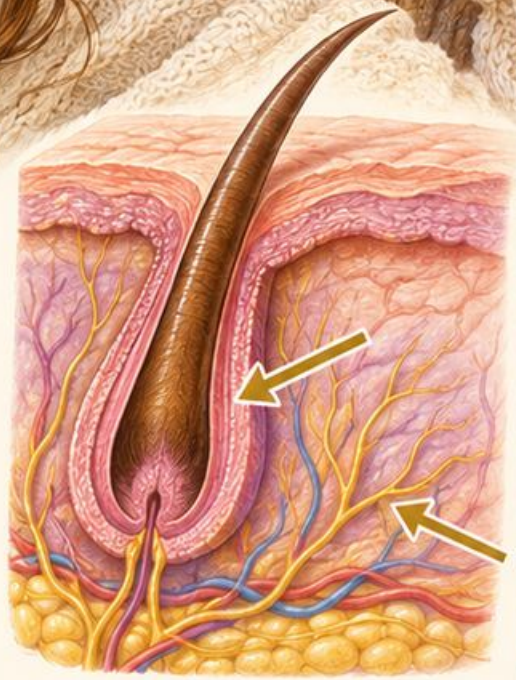
Mapa 030

Zmienność cech



Cechy zmieniają się w czasie

- Na jednej głowie mogą współistnieć różne średnice, skręt i stopnie uszkodzenia. Końce są zwykle dłużej narażone na codzienne oddziaływania niż odrost.
- Zabiegi chemiczne, temperatura, tarcie i wilgotność mogą zmieniać wygląd oraz zachowanie długości. Nie każda różnica świadczy o zmianie pracy mieszka.
- Stan skóry również nie jest stałą etykietą. Nowy produkt, choroba lub zmiana rutyny mogą wpływać na komfort i obserwowane objawy.









Porównuj z własnym punktem wyjścia

- Zapisz datę, zabiegi oraz warunki zdjęcia. Nie oceniaj zmiany wyłącznie względem zdjęć innych osób lub reklamowych efektów stylizacji.
- Przykład: po strzyżeniu znika najbardziej uszkodzona część długości. Łatwiejsze czesanie nie musi wynikać z nowego kosmetyku użytego tego samego dnia.
- Wprowadzaj możliwie jedną zmianę pielęgnacyjną naraz, aby łatwiej powiązać efekt z działaniem.
- Nagłe, wyraźne lub utrzymujące się zmiany skóry i gęstości wymagają wyjaśnienia, zamiast dopasowywania kolejnej etykiety „typu włosów".



Ocena włosów i skóry głowy

Moduł 04

Zbieraj dane, które można porównać i jasno przekazać.



Wywiad

Początek, przebieg, objawy i kontekst zmian.

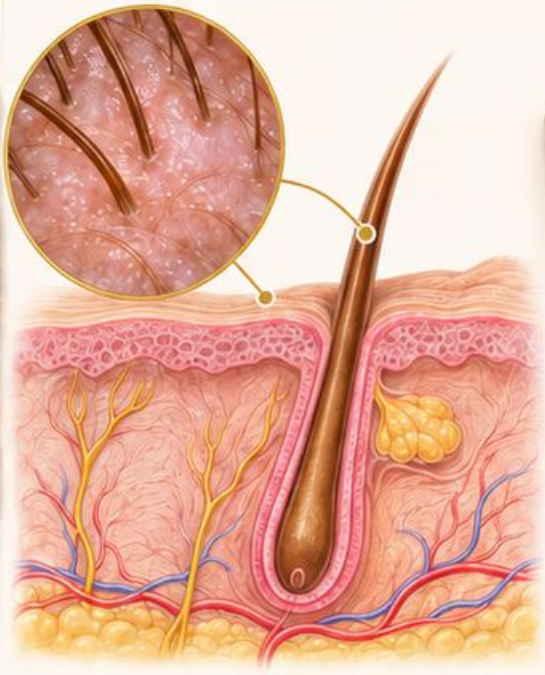
Obserwacja

Skóra, łodygi, rozmieszczenie i dokumentacja.

Granice

Rozróżniaj opis, hipotezę i rozpoznanie lekarskie.







Wizualna biblioteka trychologii

Przygotowanie do oceny



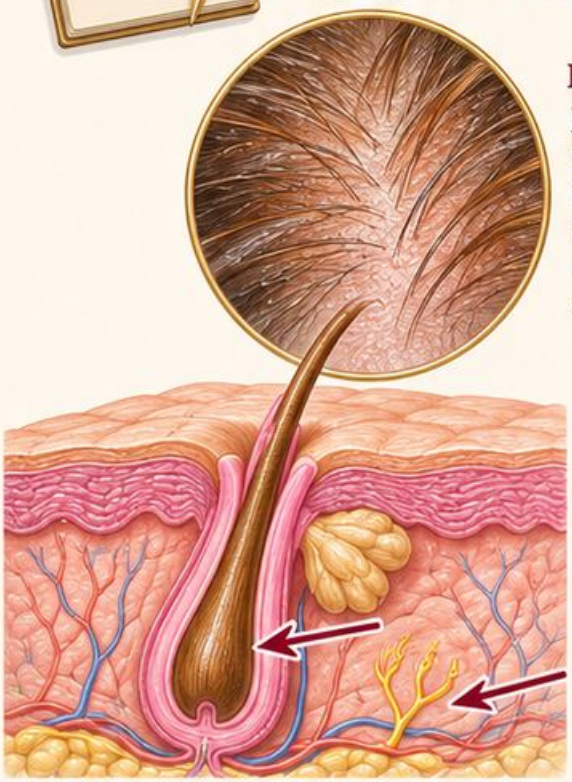
Lista przygotowania

- ☐ Przygotuj datę początku zmian, listę używanych produktów i leków oraz dostępne wcześniejsze zdjęcia. Nie odstawiaj leków na potrzeby obserwacji.
- ☐ Do własnego porównania wybierz dobre, równomierne światło. Rozdziel włosy delikatnie, aby zobaczyć skórę bez jej drapania i silnego napinania.
- ☐ Zapisz datę ostatniego mycia oraz obecność produktów stylizacyjnych. Pozostałości kosmetyków mogą zmieniać wygląd powierzchni i pasm.



Ustal cel przed rozpoczęciem

Zapisz jedno główne pytanie: czy chodzi o wypadanie, łamanie, dyskomfort skóry czy zmianę wyglądu? Następnie dopisz objawy towarzyszące.



Przykład: obserwację po suchym szamponie oznacz jako taką, zamiast uznawać wszystkie jasne drobiny za łuskę skórną.

Przerwij kosmetyczne eksperymenty, jeżeli skóra jest bolesna, uszkodzona lub występuje sączenie. W takiej sytuacji priorytetem jest odpowiednia ocena lekarska.

Zalecenia gabinetu



- ☐ Zapytaj gabinet o przygotowanie do konkretnego badania.
- ☐ Wymagania dotyczące mycia lub kosmetyków mogą zależeć od planowanej metody.

Gotowość oznacza uporządkowane dane, nie samodzielne rozpoznanie.

Mapa 032

Wywiad trychologiczny: o co pytać

Pytania prowadzą od zmiany do kontekstu

Początek: kiedy zauważono problem i czy pojawił się nagle, czy narastał stopniowo? Jeśli data jest niepewna, zapisz przybliżenie.



Rozmieszczenie: cała głowa, przedziałek, skronie czy pojedyncze ognisko? Czy zmieniły się także brwi, rzęsy lub owłosienie innych okolic?





Objawy: świąd, pieczenie, ból, łuszczenie, sączenie. Ustal, co pojawiło się najpierw i co najbardziej przeszkadza obecnie.



Kontekst: choroba, poród, zabieg, zmiana masy ciała, leków lub suplementów. Nie zakładaj związku przyczynowego tylko dlatego, że zdarzenia nastąpiły kolejno.



Pielęgnacja: mycie, rozjaśnianie, temperatura stylizacji i napięte fryzury. Pytaj o zmianę rutyny, a nie wyłącznie markę szamponu.



Historia: wcześniejsze epizody, rozpoznania, leczenie i podobne problemy w rodzinie. Zapisuj informacje przekazane przez osobę konsultowaną.



Na końcu powtórz podsumowanie i sprawdź, czy niczego nie zrozumiano błędnie. „Nie wiem” jest lepsze niż wymuszona odpowiedź.

Obserwacja skóry głowy



Najpierw opis widocznych cech

Oglądaj skórę w kilku obszarach: przy przedziałku, z przodu, po bokach i z tyłu. Nie zakładaj jednakowego stanu całej powierzchni.

Zapisz obecność zaczerwienienia, łuski, strupów, krostek lub ubytków naskórka. Opisz, czy zmiany są rozproszone, czy skupione w jednym miejscu.

Oddziel to, co widzisz, od odczuć osoby: „widoczne łuszczenie" i „zgłaszane pieczenie" są różnymi rodzajami informacji.

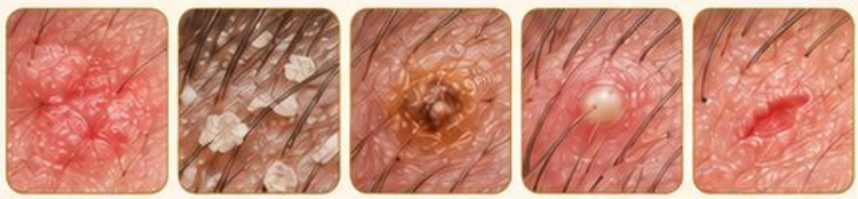
Uwzględnij oświetlenie i naturalny kolor skóry. Zaczerwienienie nie zawsze wygląda tak samo, a jego brak na zdjęciu nie wyklucza zapalenia.

Nie zeskrobuj zmian, nie przekłuwaj krostek i nie odrywaj strupów. Takie działania mogą nasilić uszkodzenie oraz utrudnić ocenę.

Przykład: „drobna łuska wzdłuż przedziałka, bez podanej przyczyny" jest lepszym zapisem niż automatyczne rozpoznanie łupieżu.

Ból, rany, sączenie lub szybko postępujące zmiany wymagają kontaktu z lekarzem, nie kolejnego zabiegu kosmetycznego.

Legenda opisu zmian



zaczerwienienie | łuska | strup | krostka | ubytek naskórka

Pole odczuć



- ☐ pieczenie
- ☐ świąd
- ☐ ból
- ☐ tkliwość
- ☐ napięcie
- ☐ dyskomfort

Ocena łodygi

Prześledź długość włókna



Porównaj włosy przy nasadzie, w środkowej części i na końcach. Szukaj różnic w gładkości, łatwości rozczesywania oraz obecności urwanych fragmentów.

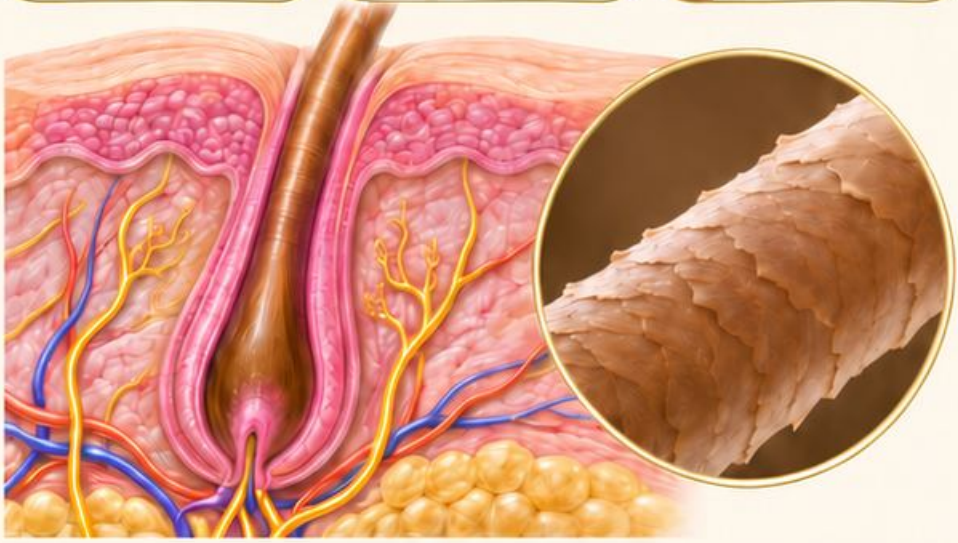
Zapisz, czy nierówności dotyczą całej fryzury, czy konkretnych miejsc. Okolica regularnego zaciskania gumką może zachowywać się inaczej niż pozostała długość.

Uwzględnij ostatnie strzyżenie, koloryzację i rozjaśnianie. Proste zakończenie po cięciu nie jest tym samym co rozwarstwiona końcówka.

Nie rozpoznawaj konkretnej choroby łodygi wyłącznie z ogólnego wrażenia „szorstkości". Charakterystyczne nieprawidłowości mogą wymagać badania w powiększeniu.



Obserwuj włosy podczas zwykłego, delikatnego rozczesywania. Nie zwiększaj siły ani nie wyrywaj włókien, żeby uzyskać wyraźniejszy wynik.



Przykład: krótkie fragmenty po rozjaśnianiu kierują uwagę na łamanie, ale nie wykluczają równoczesnego problemu wypadania.

Dobre podsumowanie wskazuje miejsce, rodzaj zmiany i związane z nią obciążenia. To konkretniejsze niż etykieta „włosy zniszczone".

Dokumentacja zdjęciowa



Zdjęcie ma umożliwiać porównanie

Ustal stałe ujęcia: przód, przedziałek, boki oraz tył. Fotografuj te same obszary, zamiast za każdym razem wybierać najbardziej niepokojące zbliżenie.

Zachowuj podobne światło, odległość i pozycję głowy. Nie stosuj filtrów wygładzających ani trybów zmieniających wygląd włosów i skóry.

światło | odległość | data | 2026-11-04_przedzialek



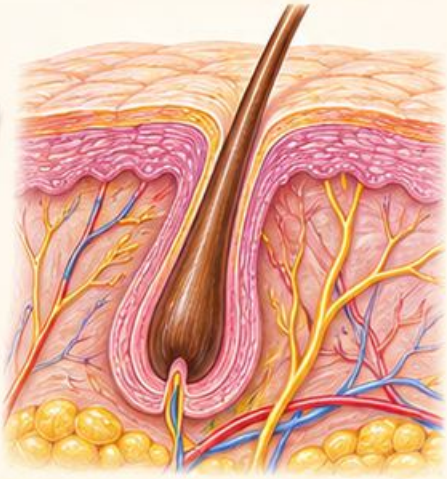



Zapisz, czy włosy są suche, kiedy je umyto i jakie produkty pozostały na powierzchni. Różne przygotowanie ogranicza wiarygodność porównania.

Nadaj plikom jasne nazwy zawierające datę i ujęcie, na przykład „2026-11-04_przedzialek”. Zachowaj oryginalny plik bez późniejszych poprawek.

Przykład: porównanie przedziałka przy takim samym ułożeniu jest użyteczniejsze niż zestawienie mokrej i mocno uniesionej fryzury.





Przechowuj zdjęcia w miejscu z ograniczonym dostępem. Nie publikuj cudzych fotografii konsultacyjnych bez odpowiedn ej zgody.

To pomocniczy sposób organizacji materiału, nie samodzielny test diagnostyczny. Nie opóźniaj konsultacji, czekając na idealną serię fotografii.

Mapa 036

Opis rozmieszczenia zmian

Gdzie występuje zmiana?



Rozlana: obserwowana w wielu obszarach, bez jednego wyraźnego ogniska. **Ogniskowa:** skupiona w określonym miejscu lub kilku oddzielnych miejscach.

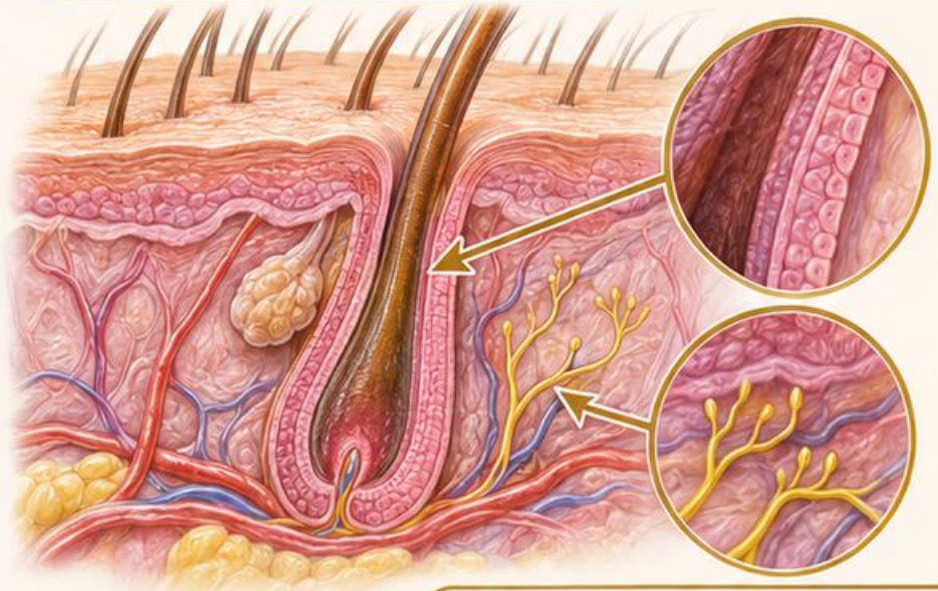
Związana z układem: na przykład poszerzanie przedziałka albo zmiana przy linii czołowej. Nazwa rozmieszczenia nie jest jeszcze nazwą choroby.

Do opisu dodaj stronę i okolicę: lewa skroń, okolica ciemieniowa, potylica. Unikaj samego „z boku", jeśli notatka ma służyć porównaniu.

Opisz granice: wyraźne czy stopniowo przechodzące w otoczenie. Zaznacz współistniejące łuszczenie, zaczerwienienie lub zgłaszany ból.



Przykład: „jedno okrągłe ognisko nad prawym uchem" opisuje obraz. Nie upoważnia do automatycznego rozpoznania łysienia plackowatego.



Schemat głowy może pomagać lokalizować obserwację, ale nie zastępuje zdjęcia ani badania. Oznacz datę i użyj stałej legendy.

Nagłe ogniska utraty włosów, zwłaszcza ze zmianami skóry, wymagają konsultacji lekarskiej. Nie traktuj ich wyłącznie jako nierównomiernej gęstości.

Mapa 037

Oś czasu objawów

Ułóż wydarzenia w kolejności



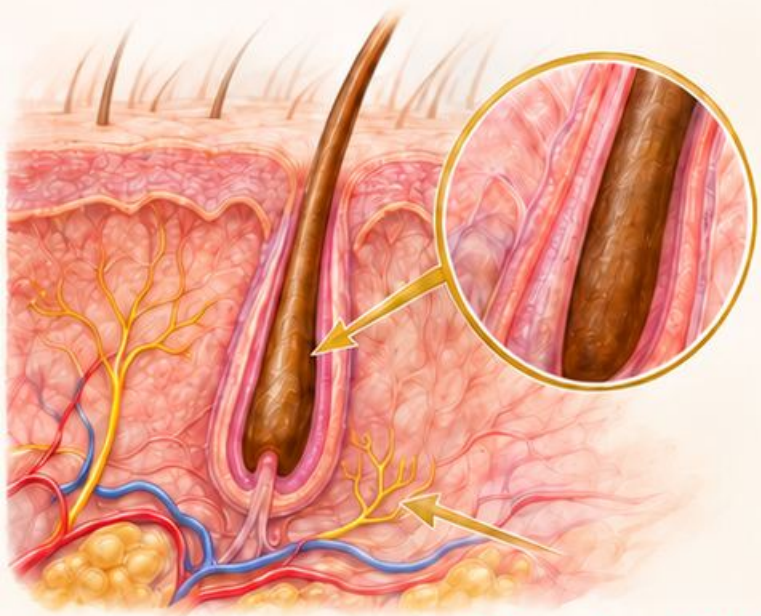
Punkt początkowy: kiedy po raz pierwszy zauważono zmianę? Oddziel datę zauważenia od przypuszczalnej daty biologicznego początku.

Następnie zapisz wcześniejsze wydarzenia: choroby, poród, zabiegi, zmianę leków, diety i pielęgnacji. Oznacz daty pewne oraz przybliżone.

Przebieg: narastanie, stabilizacja, poprawa lub kolejne epizody. Dodaj, czy zmiana dotyczy wypadania, gęstości, łamania czy objawów skóry.

Przykładowa oś czasu, nie prognoza.

	15.08 (data pewna)	20.08–25.08 (przedział)	05.10 (data pewna)	10.10–10.11 (przedział)	15.11 (data pewna)
Wydarzenie	choroba (gorączka)	zmiana leków	rozpoczęcie pielęgnacji (zalecenie lekarza)		
Objaw	bez zmian	bez zmian	większe wypadanie (zauważone)	stabilizacja	pierwsze oznaki poprawy



Nie ograniczaj wywiadu do ostatnich dni. Niektóre zmiany w cyklu włosowym stają się widoczne dopiero po upływie czasu od zdarzenia.

Przykład: „choroba w sierpniu; większe wypadanie zauważone w październiku" jest zapisem chronologii, a nie udowodnioną przyczyną.

Zaznacz również, kiedy rozpoczęto pielęgnację lub leczenie i kto je zalecił. Nie przypisuj całej późniejszej poprawy jednej zmianie bez oceny kontekstu.

Oś czasu ma ułatwiać pytania lekarza. Jeśli nie pamiętasz dokładnej daty, pozostaw przedział zamiast tworzyć pozorną precyzję.

Porównywanie obserwacji



Najpierw sprawdź porównywalność

Czy to ten sam obszar, podobne światło i ułożenie włosów? Czy zmieniły się długość, kolor, sposób mycia lub produkty stylizacyjne?

Oddziel wskaźniki: komfort skóry, widoczne zmiany, wypadanie, łamanie i gęstość. Poprawa jednego nie musi oznaczać poprawy pozostałych.

Zapisuj konkretne różnice, nie tylko „lepiej" albo „gorzej". Przykład: łatwiejsze czesanie, świąd nadal występuje.

Karta obserwacji – 1

Data: .....

Obszar: .....

Warunki

.....

.....

.....

.....

.....

Obserwacje

.....

.....

.....

.....

.....

Notatki

.....

.....

.....

Karta obserwacji – 2

Data: .....

Obszar: .....

Warunki

.....

.....

.....

.....

.....

Obserwacje

.....

.....

.....

.....

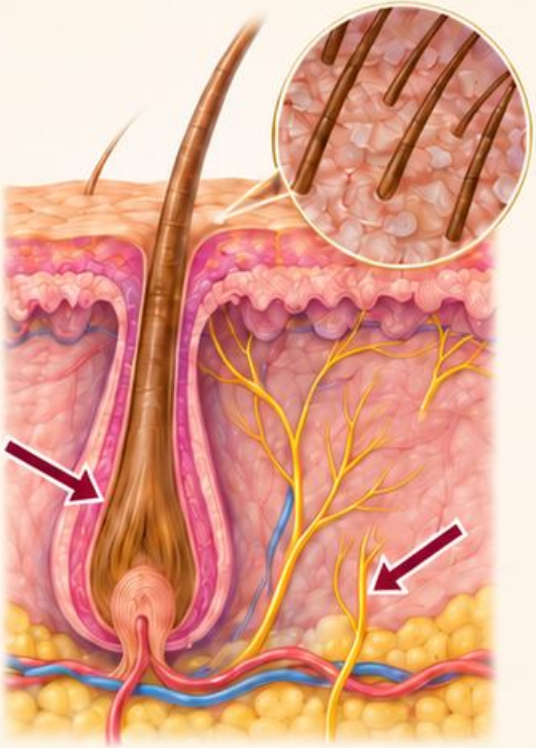
.....

Notatki

.....

.....

.....





Jeśli warunki były inne, oznacz porównanie jako ograniczone. Nie koryguj zdjęć tak, aby wymusić podobieństwo światła kosztem wiarygodności obrazu.

Nie wyciągaj wniosku z jednego dobrego lub złego dnia. Sprawdzaj przebieg w czasie, uwzględniając zwykłą zmienność rutyny.

Przykład: po skróceniu fryzury kłębek włosów zebranych podczas mycia może wyglądać na mniejszy, mimo podobnej liczby wypadających włókien.

Utrzymywanie dokumentacji nie powinno zastępować konsultacji przy nasilaniu objawów. Nowy ból, rany lub szybka utrata włosów zmieniają priorytet działania.

Granice obserwacji



Obraz nie jest pełnym wyjaśnieniem

Zdjęcie pokazuje fragment powierzchni w określonych warunkach. Nie mierzy wszystkich faz cyklu, gospodarki hormonalnej ani stanu odżywienia organizmu.

Podobne objawy mogą mieć różne przyczyny. Łuszczenie, przerzedzenie lub świąd nie wskazują samodzielnie jednego rozpoznania i gotowego leczenia.

Rozpoznanie wymaga zestawienia wywiadu oraz badania. Dodatkowe testy dobiera się do podejrzenia klinicznego, a nie według identycznego pakietu dla każdego.

widzę



- szerszy przedziałek
- mniejszą gęstość włosów w tej okolicy
- drobne łuszczenie na skórze

osoba zgłasza



wymaga wyjaśnienia

- od kiedy i w jakim tempie narastają objawy
- czynniki nasilające lub łagodzące dolegliwości

Brak wyraźnej zmiany na zdjęciu nie unieważnia dolegliwości. Pieczenie lub ból mogą wymagać uwagi nawet przy mało charakterystycznym obrazie.



Przykład: szeroki przedziałek może wyglądać różnie zależnie od ułożenia włosów. Dopiero powtarzalna dokumentacja i ocena kontekstu pomagają interpretować zmianę.



Stosuj trzy oddzielne pola: „widzę", „osoba zgłasza", „wymaga wyjaśnienia".
Nie zapisuj hipotezy w rubryce potwierdzonego rozpoznania.





Celem obserwacji jest przekazanie użytecznych informacji właściwemu specjaliście, nie samodzielne zastępowanie badania lekarskiego.



Trichoskopia: rola badania



Badanie w powiększeniu

Trichoskopia to oglądanie włosów i skóry głowy za pomocą dermatoskopu lub urządzenia wideodermoskopowego. Pozwala dostrzec cechy niewidoczne w zwykłym oglądaniu.

Ocenia się między innymi łodygi, ujścia mieszków i struktury powierzchni skóry. Interpretacja zależy od rozmieszczenia cech oraz informacji z wywiadu.

Badanie pomaga różnicować przyczyny utraty włosów i dokumentować obraz. Może także wspierać wybór miejsca biopsji, jeśli lekarz uzna ją za potrzebną.



Nie każdy pojedynczy znak jest swoisty dla jednej choroby. Ten sam kolor lub punkt w obrazie nie stanowi gotowej diagnozy.



Domowy mikroskop z podświetleniem nie zapewnia automatycznie porównywalnej jakości, powiększenia ani prawidłowej interpretacji medycznej.



Przed badaniem zapytaj o sposób przygotowania skóry. Przekaż nazwy stosowanych produktów i informację o ostatnim myciu.



Dobre omówienie wyniku wyjaśnia, co zaobserwowano, jakie są ograniczenia i czy potrzebne są dalsze badania, zamiast jedynie pokazywać niepokojące zbliżenie.





Wynik połączony z wywiadem

Zmiany w obrębie skóry głowy

Moduł 05

Rozpoznawaj objawy i granice bezpiecznej pielęgnacji.

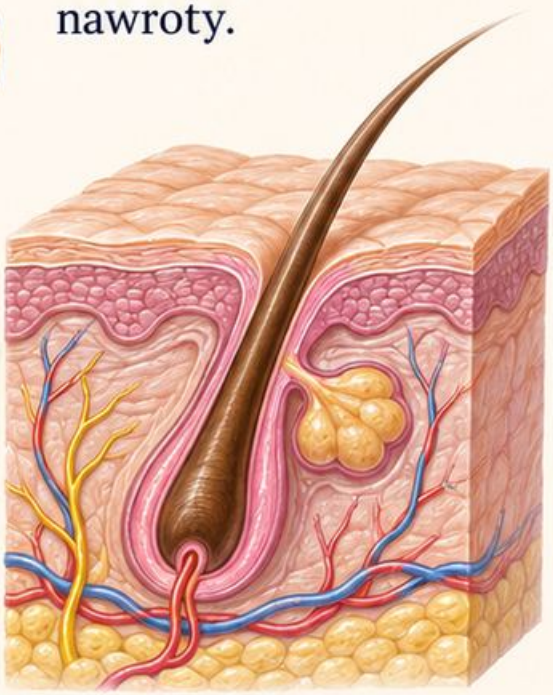


Opis

Tłustość, suchość, łuszczenie i odczucia skóry.

Kontekst

Kontakt z produktami, rozmieszczenie oraz nawroty.



Dalszy krok

Odróżniaj problem kosmetyczny od zmian wymagających oceny lekarskiej.



Mapa 041

Przetłuszczanie

Oddziel tłustość od zapalenia



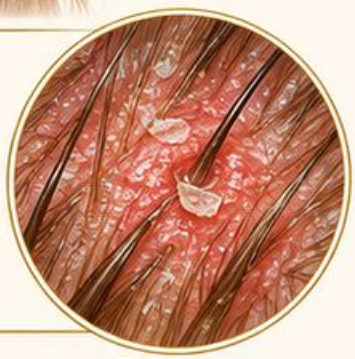
Przetłuszczanie opisuje nagromadzenie sebum i tłusty wygląd nasady. Samo w sobie nie jest rozpoznaniem łojotokowego zapalenia skóry.

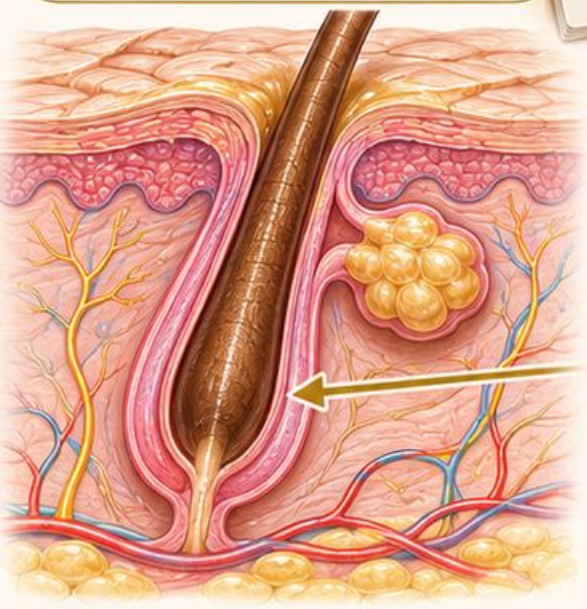


Zapisz, po jakim czasie od mycia pasma się sklejają, jakie produkty stosowano i czy zmieniła się aktywność fizyczna lub rutyna.



Sprawdź objawy towarzyszące: świąd, rumień, łuszczenie i pieczenie. Ich obecność kieruje uwagę na stan skóry, nie tylko wygląd włosów.





Dobieraj mycie do potrzeb i tolerancji. Oczyszczaj skórę opuszkami palców, bez szorowania paznokciami; odżywkę na długości stosuj zgodnie z potrzebami.



Nie odwlekaj mycia mimo dyskomfortu w nadziei, że gruczoły „nauczą się" wydzielać mniej. Nie stosuj też automatycznie coraz silniejszych preparatów.



Przykład: tłuste nasady i łamliwe końce wymagają dwóch celów pielęgnacyjnych: oczyszczenia skóry oraz ograniczenia tarcia na długości.



Jeżeli problem pojawił się nagle, utrzymuje się lub towarzyszą mu zmiany skórne, skonsultuj dalszą ocenę.

Suchość



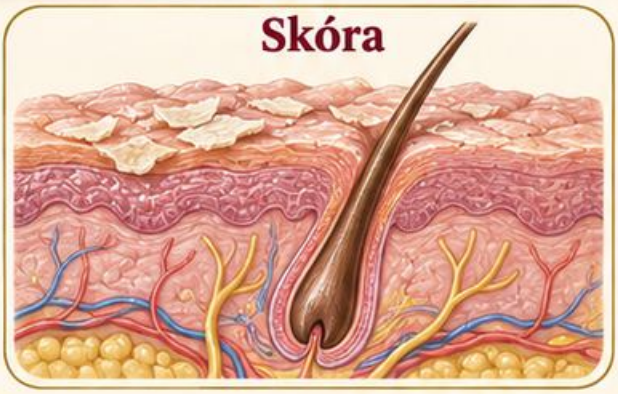
Suchość jest opisem, nie przyczyną

Uczucie ściągnięcia, drobne łuszczenie i dyskomfort bywają nazywane „suchą skórą głowy”. Podobny obraz może występować w różnych stanach skóry.

Zapisz, czy objawy nasilają się po myciu, nowym produkcie, gorącej wodzie lub zabiegach. Nie uznawaj samej kolejności zdarzeń za potwierdzenie przyczyny.



Skóra



Szorstka łodyga



Oddziel suchość skóry od szorstkości włosów. Odżywka poprawiająca końce nie musi rozwiązać pieczenia lub łuszczenia przy nasadzie.

Oś objawów przed i po myciu



Wybieraj łagodne postępowanie: unikaj drapania, agresywnego złuszczania i dokładania wielu nowych produktów jednocześnie. Stosuj preparaty zgodnie z ich przeznaczeniem.



Przykład: drobiny po myciu mogą być łuską, ale także pozostałością produktu. Opisz obserwację i okoliczności, zamiast natychmiast rozpoczynać leczenie przeciwłupieżowe.



Brak poprawy, silny świąd, wyraźny rumień lub pękanie skóry wymagają wyjaśnienia przyczyny.

O powodzeniu świadczy lepszy komfort bez nowych objawów, a nie wyłącznie zniknięcie widocznych drobin na chwilę.

Mapa 043

Łuszczenie



Łuska może wyglądać różnie

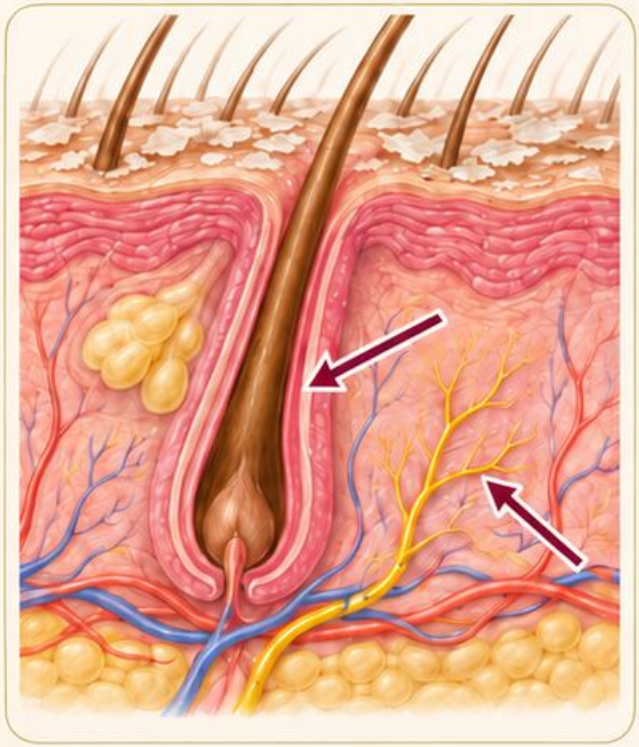
Opisz drobiny: drobne czy większe, luźne czy przylegające, suche w wyglądzie czy tłustawe. Te cechy porządkują obserwację, ale nie ustalają rozpoznania.

Zaznacz rozmieszczenie: cała skóra głowy, okolice uszu, linia włosów albo wybrane ognisko. Sprawdź, czy występują również rumień, świąd lub ból.

Łuszczenie może towarzyszyć między innymi łupieżowi, łojotokowemu zapaleniu skóry, łuszczycy i reakcjom kontaktowym. Ich rozróżnianie wymaga oceny całego obrazu.







Nie zdrapuj przylegających zmian, żeby „oczyścić mieszki". Mechaniczne usuwanie może uszkodzić naskórek i wywołać krwawienie.

Przykład: wyraźnie ograniczone ognisko z łuską i utratą włosów wymaga innej uwagi niż same luźne drobiny bez pozostałych objawów.



Zapisz stosowane kosmetyki i wcześniejszą odpowiedź na pielęgnację. Nie przepisuj sobie leczenia z fotografii podobnej zmiany.



Utrzymujące się, nasilone lub bolesne łuszczenie omów z lekarzem, szczególnie gdy towarzyszą mu rany lub przerzedzenie.

Mapa 044

Świąd





Gdy po produkcie pojawiają się obrzęk twarzy lub trudności z oddychaniem, potrzebna jest natychmiastowa pomoc medyczna.



Świąd wymaga kontekstu

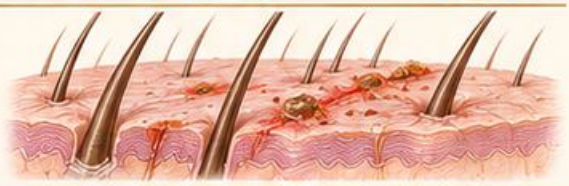


Zapisz początek, miejsca występowania i sytuacje nasilające swędzenie. Oceń, czy zakłóca sen lub codzienne funkcjonowanie i czy towarzyszą mu widoczne zmiany.

Przyczyn może być wiele: choroby zapalne, reakcje na produkty, pasożyty lub inne problemy skóry. Brak widocznej łuski nie wyklucza istotnego problemu.



Drapanie przynosi krótką ulgę, ale może uszkadzać skórę. Rany i strupy po drapaniu utrudniają późniejszą interpretację pierwotnej zmiany.



Po nowym kosmetyku zapisz nazwę i czas zastosowania. Nie powtarzaj ekspozycji tylko po to, aby sprawdzić, czy objaw wróci.



Przykład: świąd przy skórze głowy i za uszami po koloryzacji wymaga oceny możliwej reakcji, nie automatycznej zmiany szamponu przeciwłupieżowego.



Jeśli swędzenie jest nasilone, utrzymuje się lub współistnieje z utratą włosów, skontaktuj się z lekarzem.



Mapa 045

Rumień



Rumień to zmiana zabarwienia

Zaczerwienienie może wskazywać na reakcję skóry, lecz samo nie ustala jej przyczyny. Uwzględnij naturalny kolor skóry i warunki obserwacji.



Na ciemniejszych odcieniach skóry zapalenie może być mniej wyraźnie czerwone. Zwracaj uwagę także na odczucia i zmianę względem zwykłego wyglądu.

Legenda objawów dodatkowych



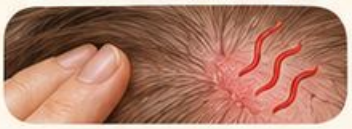
łuska



krostki



obrzęk



zgłaszany ból



Zapisz, czy zmiana jest rozlana, ograniczona do ogniska czy skupiona wokół mieszków. Dodaj łuskę, krostki, obrzęk lub zgłaszany ból.



Tarcie, drapanie i niedawny zabieg mogą zmienić obraz. Zanotuj je zamiast interpretować fotografię bez kontekstu.



Przykład: czerwony ślad dokładnie w miejscu kontaktu produktu jest obserwacją lokalizacji, nie rozstrzygnięciem między podrażnieniem a alergią.



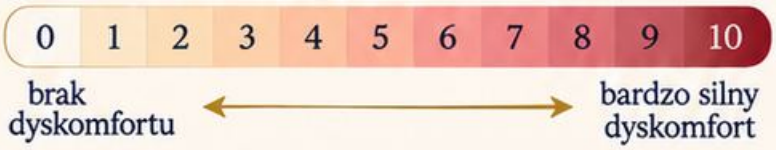
Nie używaj rumienia po wcierce jako dowodu pobudzenia wzrostu. Pieczenie i bolesność mogą być sygnałami nietolerancji, nie oczekiwanym celem kosmetycznym.

Nasilające się zaczerwienienie, obrzęk, ból lub sączenie wymagają konsultacji. Nie maskuj zmian kolejnym aktywnym preparatem przed oceną.

Wrażliwość



Skala subiektywnych odczuć



Oś ekspozycji



Wrażliwość opisuje doświadczenie

Pieczenie, szczypanie, tkliwość albo uczucie ściągnięcia mogą występować przy niewielkich zmianach widocznych gołym okiem. Traktuj te odczucia jako ważne informacje.



Zapisz produkt, temperaturę wody, zabieg i moment pojawienia się dyskomfortu. Odróżnij reakcję natychmiastową od opóźnionych objawów.



Określenie „wrażliwa skóra” nie wyklucza choroby zapalnej, podrażnienia lub alergii. Nie powinno zamykać poszukiwania przyczyny utrzymujących się dolegliwości.



Uprość rutynę i unikaj drażniących eksperymentów na skórze z objawami. Kosmetyk naturalny lub oznaczony jako delikatny nie gwarantuje tolerancji każdej osoby.



Przykład: pieczenie po kilku różnych wcierkach może wymagać oceny wspólnych składników i stanu skóry, nie kolejnego produktu o mocniejszym działaniu.



Przygotuj listę nazw i składów produktów do konsultacji. Nie wykonuj samodzielnych prób prowokacyjnych na uszkodzonej skórze.



Dobra tolerancja oznacza brak nowego dyskomfortu. Nawracające lub narastające objawy warto wyjaśnić z dermatologiem.

Podrażnienie



Podrażnienie a alergia

Podrażnienie może powstać, gdy czynniki chemiczne lub fizyczne uszkadzają powierzchnię skóry. Ryzyko zależy między innymi od intensywności i czasu ekspozycji.

Alergiczne kontaktowe zapalenie skóry ma inny mechanizm immunologiczny. Sam wygląd zmiany nie zawsze pozwala odróżnić obie sytuacje.









Pieczenie, ból, zaczerwienienie lub pękanie po produkcie wymagają uwagi. Nie uznawaj ich automatycznie za normalne działanie składnika aktywnego.

Jeśli reakcja zaczyna się podczas aplikacji kosmetyku, przerwij używanie i postępuj zgodnie z instrukcją usunięcia produktu. Nie dodawaj domowych neutralizatorów.

Zachowaj opakowanie i zapisz przebieg. Te informacje pomagają ocenić składniki oraz ekspozycję bez ponownego nakładania podejrzanego preparatu.

Przykład: szczypanie po intensywnym peelingu może wynikać z podrażnienia, lecz utrzymujące się objawy wymagają oceny, nie zgadywania.

Silny obrzęk, pęcherze, znaczny ból lub szybko nasilająca się reakcja uzasadniają pilny kontakt medyczny. Trudności z oddychaniem wymagają pomocy natychmiastowej.

Mapa 048

Łupież a inne zmiany



Nie każde łuszczenie jest łupieżem

Łupież zwykle wiąże się z łuszczeniem skóry głowy, niekiedy ze świądem. Podobne drobiny mogą jednak towarzyszyć innym problemom.

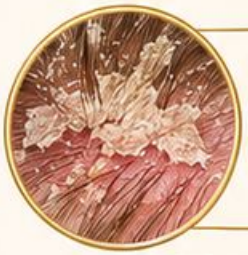
Wyraźne zaczerwienienie, grube przylegające zmiany, rany, wysięk lub utrata włosów wymagają szerszej oceny niż samo dopasowanie szamponu.

Sprawdź również linię włosów, okolice uszu i inne miejsca skóry, jeśli osoba zgłasza tam zmiany. Zapisz je, nie stawiaj rozpoznania z mapy.

Drobne, suche płatki bez wyraźnego zaczerwienienia

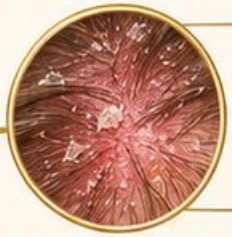


Tłuste, żółtawe łuski

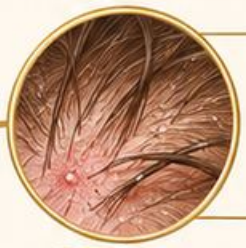


Grube, przylegające łuski na rumieniowej skórze

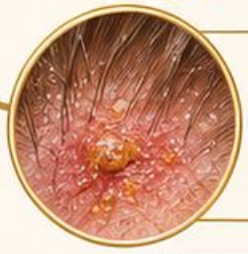




Zaczerwienienie, uczucie świądu lub pieczenia



Łamanie włosów w obrębie zmiany



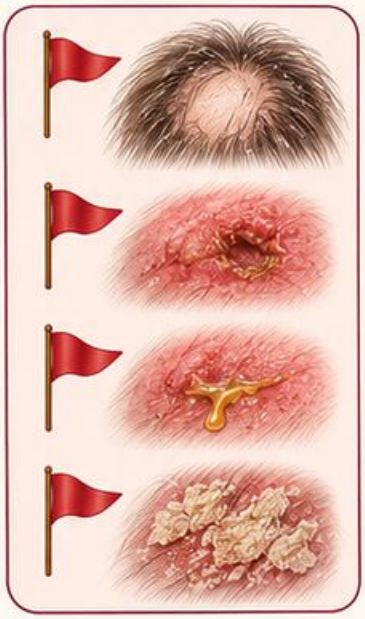
Rany, wysięk lub strupy



Pozostałości suchego szamponu lub stylizacji mogą przypominać drobiny naskórka. Uwzględnij moment obserwacji i użyte produkty.



Przykład: łuszczenie z bolesnym ogniskiem i łamaniem włosów nie powinno być traktowane jak zwykły problem kosmetyczny.





Preparaty przeciwłupieżowe mają różne instrukcje stosowania. Nie ujednolicaj czasu kontaktu ani częstotliwości dla wszystkich produktów.



Jeśli objawy nie ustępują, nasilają się lub nawracają mimo właściwego postępowania, potrzebna jest konsultacja. Nie zakładaj, że każda kolejna butelka rozwiąże tę samą przyczynę,

Mapa 049

Łojotokowe zapalenie skóry: orientacja



Przewlekły, często nawrotowy stan zapalny

Łojotokowe zapalenie skóry zwykle dotyczy okolic bogatych w gruczoły łojowe. Może obejmować skórę głowy, brwi, okolice nosa oraz uszu.

Często występują łuszczenie i zmiana zabarwienia skóry, czasem świąd. Wygląd oraz nasilenie objawów mogą się różnić między osobami i okresami.

W mechanizmie uczestniczą między innymi drożdżaki *Malassezia* i odpowiedź skóry. Sama obecność tych drobnoustrojów nie oznacza choroby ani braku higieny.

Tłusta skóra nie wystarcza do rozpoznania. Podobne zmiany mogą występować w łuszczycy lub reakcjach kontaktowych, a niektóre obrazy nakładają się.





Co przygotować do wizyty?

Miejsca zmian, czas nawrotów, stosowane preparaty i ich tolerancję. Zapisz, czy objawy występują również poza owłosioną skórą głowy.





Nie odrywaj przylegającej łuski i nie traktuj intensywnego odtłuszczania jako uniwersalnego rozwiązania.



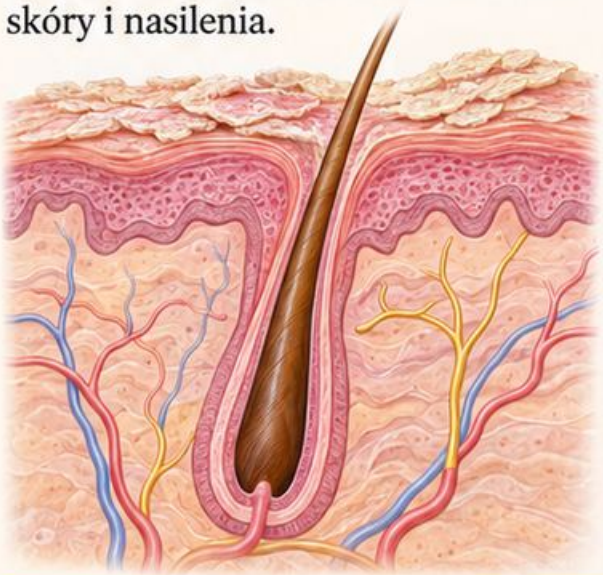
Leczenie i pielęgnację dobiera się do rozpoznania oraz nasilenia. Nawrót nie oznacza automatycznie błędu osoby chorej.

Łuszczyca: orientacja



Łuszczyca może obejmować skórę głowy

Typowe bywają wyraźnie odgraniczone zmiany z łuską; mogą przekraczać linię włosów. Obraz różni się zależnie od odcienia skóry i nasilenia.



Świąd, pieczenie i dyskomfort mogą towarzyszyć zmianom.
Ważne są także objawy w innych okolicach skóry oraz ewentualne zmiany paznokci.



Podobieństwo do łupieżu nie wystarcza do rozpoznania.
Łuszczyca i łojotokowe zapalenie skóry mogą również tworzyć nakładający się obraz.



Nie usuwaj łuski przez silne drapanie lub skrobanie.
Uraz może dodatkowo uszkodzić skórę, utrudnić ocenę i nasilić dolegliwości.



Przykład: nawracające, grube zmiany przy linii włosów wymagają konsultacji, nawet jeśli szampon chwilowo poprawia wygląd powierzchni.



Zapisz wcześniej rozpoznane choroby, miejsca zmian oraz używane leki.
Nie przenoś zaleceń dla innej okolicy ciała bez konsultacji.



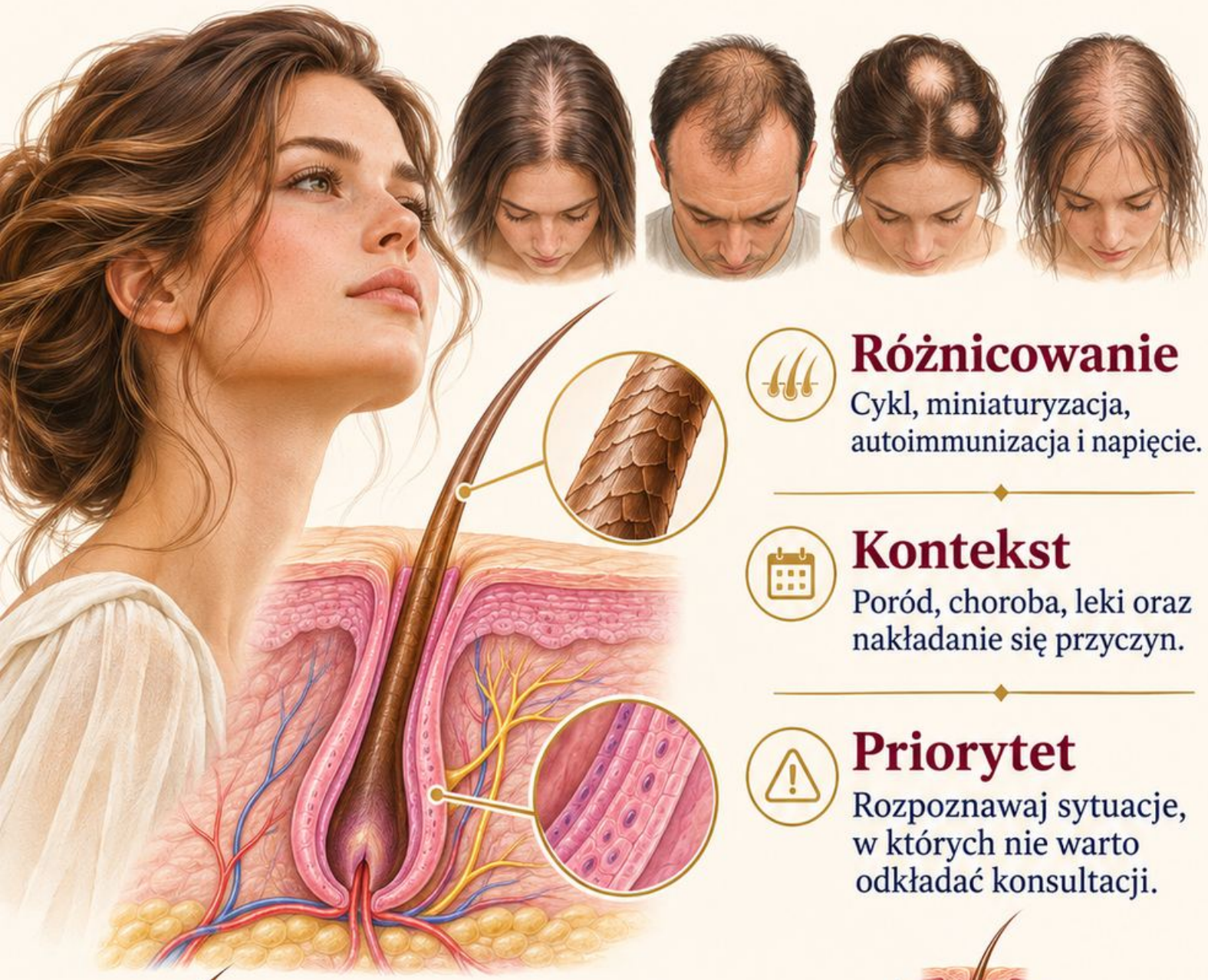
Celem opieki jest kontrola choroby i komfortu, nie jednorazowe „oczyszczenie skóry”.
Plan leczenia ustala lekarz na podstawie oceny.



Łysienie

Moduł 06

Poznaj mechanizmy utraty włosów i znaczenie wczesnej oceny.



Różnicowanie

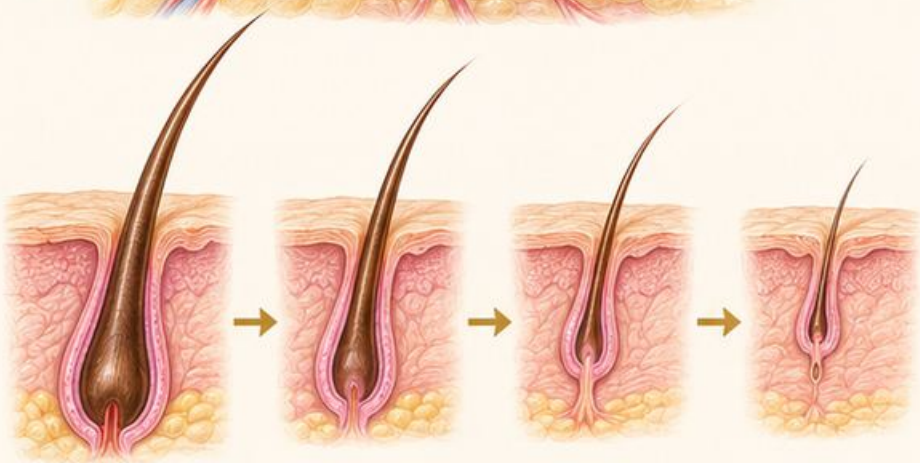
Cykl, miniaturyzacja, autoimmunizacja i napięcie.

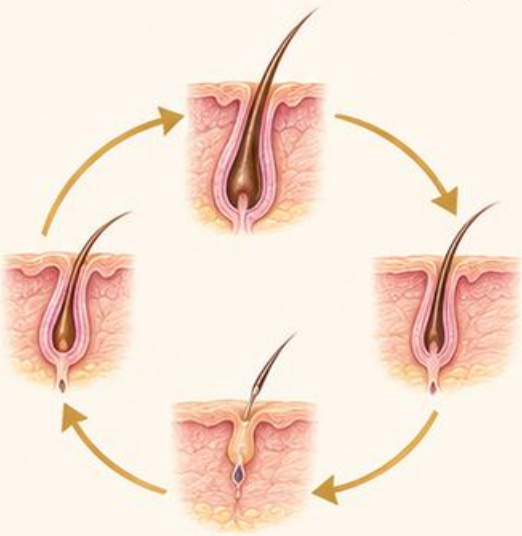
Kontekst

Poród, choroba, leki oraz nakładanie się przyczyn.

Priorytet

Rozpoznawaj sytuacje, w których nie warto odkładać konsultacji.



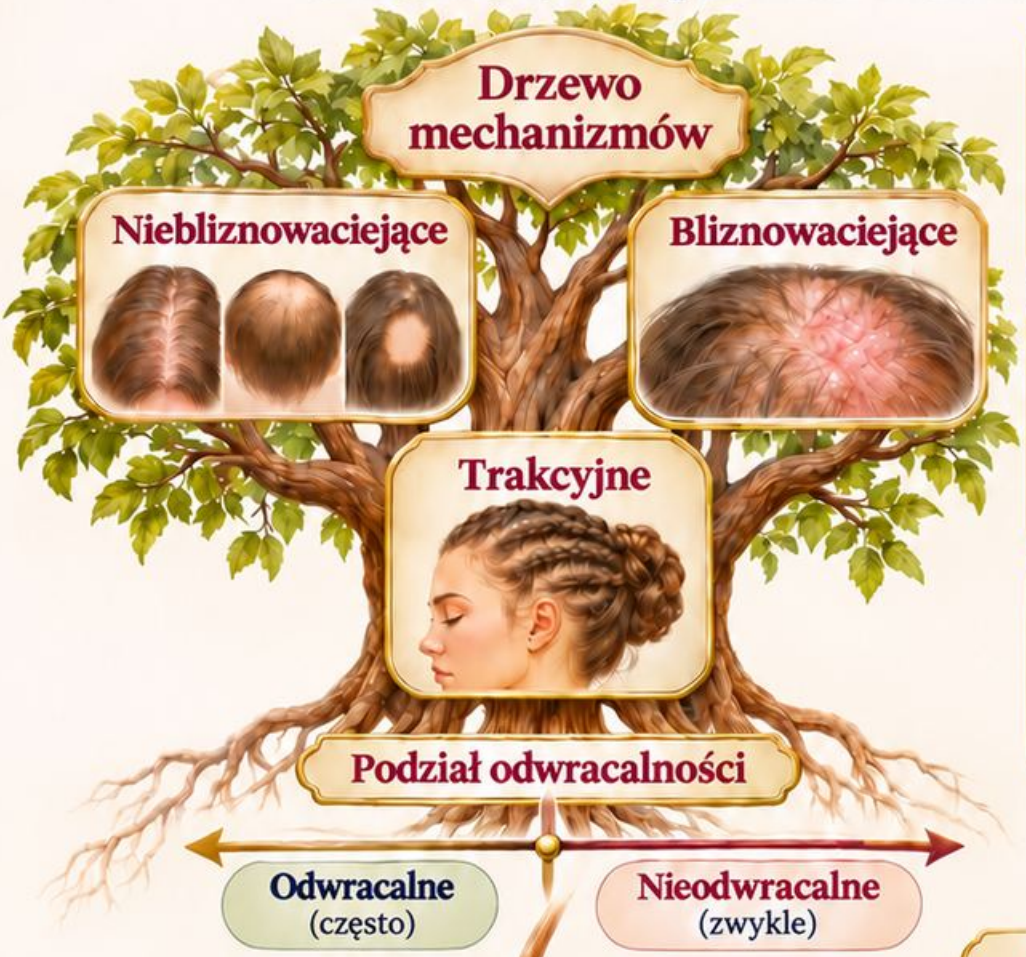


Mapa 051

Przegląd typów łysienia

Najpierw mechanizm, potem nazwa

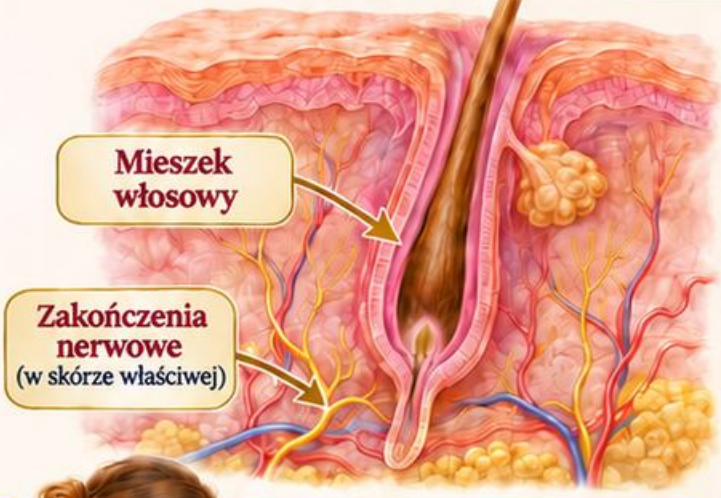
Łysienie jest określeniem utraty włosów. Przyczyny różnią się mechanizmem, rozmieszczeniem, tempem zmian i możliwością odrostu.



Niebliznowaciejące: mieszek nie zostaje zastąpiony blizną. Do tej grupy należą między innymi łysienie androgenowe, telogenowe i plackowate.

Bliznowaciejące: uszkodzenie prowadzi do trwałej utraty mieszków. Wczesna ocena ma znaczenie, ponieważ zniszczone struktury nie odzyskują zwykłej zdolności wytwarzania włosa.

Trakcyjne: wiąże się z powtarzanym naciąganiem. We wczesnym okresie może być odwracalne, ale długotrwały uraz może prowadzić do trwałych zmian.



Oś rozmieszczenia



Rozlane i ogniskowe opisują rozmieszczenie, nie mechanizm. Podobny obraz może mieć więcej niż jedną przyczynę.



Przykład: po porodzie może wystąpić nasilone wypadanie, a równocześnie ujawnić się inny rodzaj przerzedzenia.



Nie wybieraj leczenia z samej kategorii na schemacie.
Potrzebne są wywiad, badanie i niekiedy dodatkowa diagnostyka.

Mapa porządkuje pojęcia, zamiast zastępować rozpoznanie.

Mapa 052

Łysienie telogenowe

Zmiana udziału faz cyklu



Łysienie telogenowe wiąże się ze zwiększonym uwalnianiem włosów po przesunięciu większej ich liczby do fazy spoczynku. Zwykle ma **charakter rozlany.**

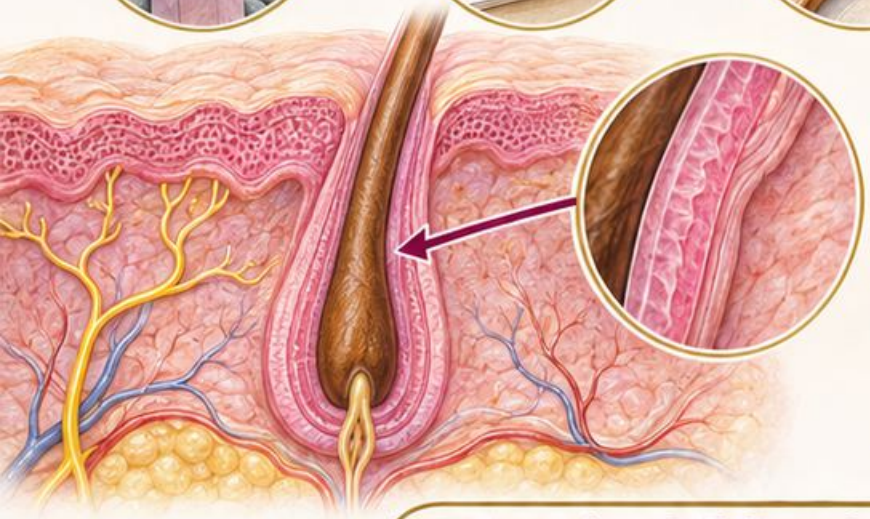
Nasilone wypadanie może stać się widoczne dopiero **po kilku miesiącach** od obciążającego zdarzenia. Nie zawsze towarzyszy mu łatwy do wskazania czynnik.

W wywiadzie znaczenie mogą mieć **choroba, operacja, poród, znaczna zmiana masy ciała** i **leki.** Lekarz ocenia ich związek z przebiegiem.

Nie oznacza to, że każdy włos znaleziony po chorobie potwierdza rozpoznanie. Trzeba uwzględnić **inne lub współistniejące przyczyny przerzedzenia.**



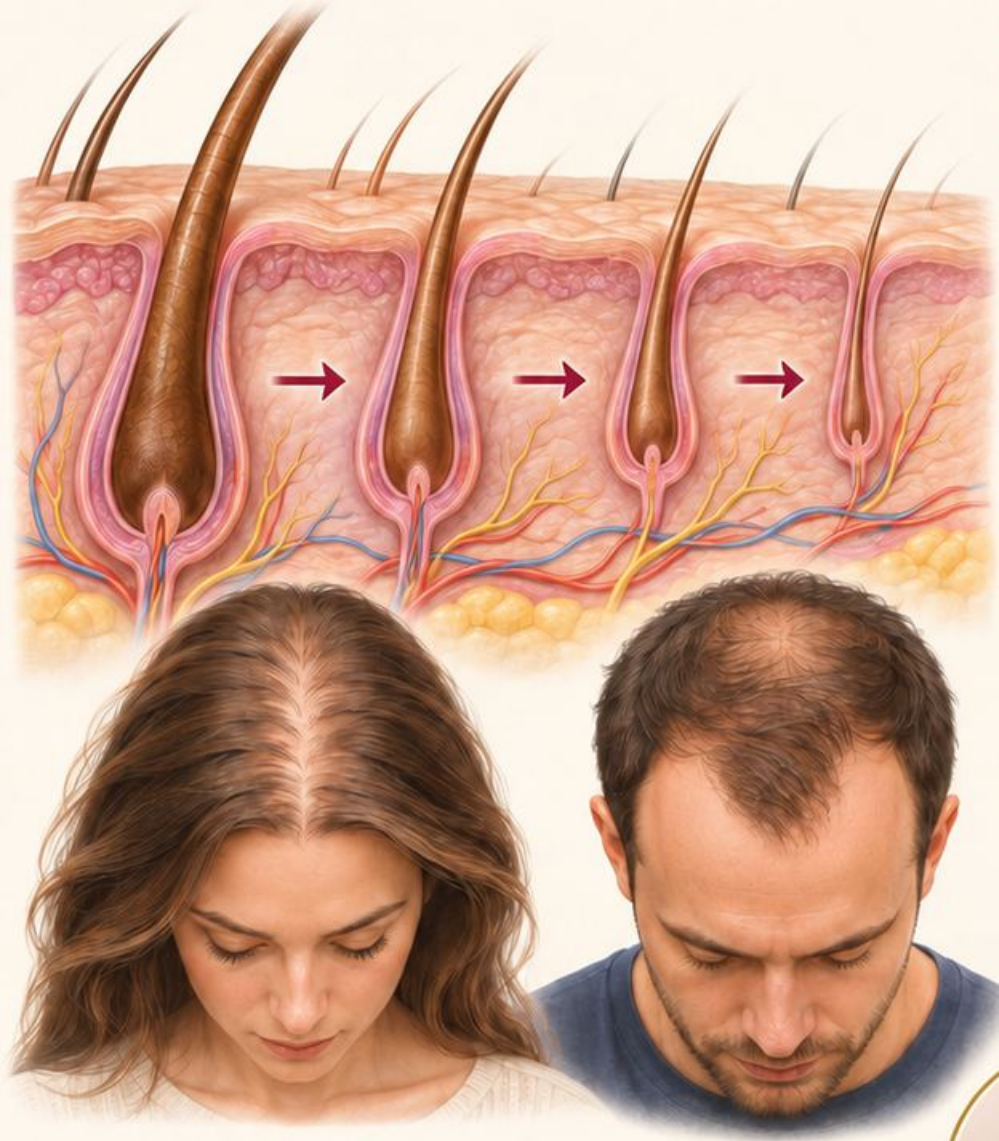
Przygotuj **oś czasu** i informacje o dotychczasowym stanie włosów. Domowe liczenie nie zastępuje badania skóry i włókien.



Przykład: większe wypadanie po infekcji oraz stopniowo szerszy przedziałek mogą wymagać oceny więcej niż jednego procesu.

Odrost i ustępowanie wypadania **nie następują natychmiast.** Nie obiecuj konkretnej daty odzyskania objętości bez oceny indywidualnej sytuacji.

Łysienie androgenowe



Stopniowa zmiana mieszków

Łysienie androgenowe wiąże się z postępującą miniaturyzacją wrażliwych mieszków. W kolejnych cyklach włosy mogą stawać się cieńsze i krótsze.

Rozmieszczenie bywa charakterystyczne, lecz różni się między osobami. U kobiet często zwraca uwagę poszerzanie przedziałka; u mężczyzn także zakola i okolica szczytu.

Historia rodzinna może być pomocna, ale jej brak nie wyklucza problemu. Sam wygląd fryzury nie ustala przyczyny ani stopnia zaawansowania.

Nie utożsamiaj tego rozpoznania automatycznie z podwyższonym stężeniem hormonów we krwi. Znaczenie ma również wrażliwość mieszków i kontekst kliniczny.

Przykład: mniejsza objętość na czubku przy zachowanej długości końców wymaga porównania rozkładu gęstości i średnic, nie tylko oceny połysku.

Nowe pieczenie, łuszczenie lub bolesność należy zgłosić osobno, zamiast przypisywać wszystkie objawy jednemu rozpoznaniu.

Możliwości leczenia i ograniczenia zależą od osoby. Nie dobieraj preparatu leczniczego wyłącznie według zdjęcia podobnego przedziałka.

