

Ağır diyet kadında saç dökülmesi yapar

OMÜ Tıp Fakültesi Dermatoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nilgün Şentürk, "Kan değerleri normal olsa bile demir depolarının düşük olması saç dökülmelerine neden olur." dedi.

Vitamin eksikliğinin kadınlarda saç dökülmesindeki en büyük etkenlerden olduğunu belirten Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Dermatoloji Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Nilgün Şentürk, "Ağır diyetlerden sonra kadınlarda ciddi saç dökülmeleri olabiliyor" diye konuştu.

Kadınlarda saç dökülmesi ve tedavi yöntemlerini anlatan Prof. Dr. Nilgün Şentürk, saç dökülmesinin en büyük nedenlerinden birinin vitamin eksikliği olduğunu belirtti. Özellikle demir eksikliği olan kadınlarda saç dökülmesinin görüldüğünü kaydeden Şentürk, kan değerleri normal olsa bile demir depolarının saç dökülmesine neden olduğunu söyledi. Prof. Dr. Nilgün Şentürk yaptığı konuşmada, şöyle dedi:

ŞİDDETLİ DÖKÜLMELER OLABİLİR

"Saç dökülmesi hem kadınlarda hem de erkeklerde sıkça karşılaşılan bir durum. Saç dökülmesi her iki cinsten de farklı sebeplerden karşımıza çıkıyor. Özellikle belli bir yaşın üzerindeki

kadınlarda; genetik ve hormonal faktörler, beslenmeyle ilgili eksiklikler, ağır diyetler, geçirilmiş ciddi hastalıklar, kullanılan bazı ilaçlar veya ilaçların kullanılması oldukça şiddetli saç dökülmelerine neden olabiliyor. Saç dökülmesi şikayeti olan bir kadın hastanın ayrıntılı olarak muayene edilerek gerekli tetkiklerin yapılması gerekiyor. Teşhise göre de tedavi yöntemi belirlenmesi lazım. Saç dökülmesi şikayeti ile gelen bir hastada eğer hormonal ve kan yapımında bazı eksik maddeleri saptıyorsak öncelikle bunları tedavi ediyoruz. Bunun dışında saç büyümesini hızlandıran lokal olarak uygulanan bazı ilaçları tedaviye ekleyebiliyoruz. Bilimsel olarak kanıtlanmamakla birlikte prp mezoterapi gibi yöntemler bazı seçilmiş hastalarda oldukça etkili olabiliyor"

BESİN EKSİKLİĞİ DE BİR NEDEN

Besin eksikliğinin kadınlarda saç dökülmesine neden olduğunu belirten Şentürk, "Saçı dökülen kadınlarda aynı zamanda besin eksikliği problemi de görüyoruz. Özellikle demir eksikliği kadınlarda sık rastlanan bir sorun. Kan değerleri normal olsa bile demir depolarının düşük olması saç dökülmelerine neden olabiliyor. Bunun dışında tiroit hormon bozuklukları saç dökülmesine neden olan faktörlerden. Erkekler kadar şiddetli olmasa da, kadınlarda da erkeklerde olduğu gibi saç dökülmesi görülebiliyor. Kadınların kafasının tepe bölgesinde dökülme olabiliyor. Tabii ki bu tür hastalarda erkeklere ait hormonların yüksek olmasından değil de bu bölgedeki kıl foliküllerinin kanda normal seviyede olan hormonlara karşı duyarlılığının fazla olma-



sından kaynaklanıyor. Bu tip dökülmeler, tedavide bizi en çok zorlayan saç dökülmesi tipi olduğunu söyleyebiliriz" diye konuştu.

AĞIR DİYETLERDEN KAÇINILMALI

Demir eksikliği olan kadınlarda saç dökülmesinin sık görüldüğünü söyleyen Şentürk, "Saç dökülmesi demir eksikliği olan kadınlarda sık görülen bir problem. Demir eksikliği; demir içerikli gıdalarla, güneşe çıkmayla ya da bir takım ilaçlarla giderilebilir. Çok ağır diyetlerden kaçınmak lazım. Çünkü protein eksikliği saçların dökülmesinde önemli bir rol oynuyor. Ağır diyetlerden sonra kadınlarda ciddi saç dökülmeleri olabiliyor. Ateşli hastalıklar, ciddi ameliyatlardan sonra, sıkı stresli durumlardan 3-4 ay sonra ciddi saç dökülmesi gözlenebiliyor" şeklinde konuştu.>>İHA

