



Ilea ez erortzeko



Hiru urteko bizitza. Horixe da gutxi gorabehera buruan dauzkagun 50.000 ileetatik

bakoitzak irauten duen denbora. Egunero 100 bat ile galtzen ditugu, batez beste; baldintza normaletan erortzen den ileak bere ziklo bitala amaitu egin du, hil egin da, eta beste ile osasuntsu batek ordeztuko du. Hildako ileak ordezkorik ez duenean, alopezia (edo soiltasun) arazo baten aurrean gaude. Fenomeno horrek gizonezkoei afektatzen die gehienbat, baina emakumeek ere galtzen dute ilea, neurri askoz txikiagoan bada ere.

Jabier Agirre*

Zergatik erortzen da ilea?

Faktore bat baino gehiago dira ilea nola eta zenbat erortzen den mugatzen dutenak, eta ondokoak dira:

Herentzia

Gure gurasoengandik begien edo baita ileen kolorea, argaltasuna edo gizentasuna, eta beste hainbat ezaugarri herentzian jasotzen ditugun bezalaxe, soiltasuna ere genetikoki transmiti daiteke gurasoengandik seme-alabetara.

Aldaketa hormonalak

Dirudienez, ilea erortzea pertsonak dituen hormona maskulinoen (androgenoen) kantitatearekin zuzenean lotua dago. Baina duela oso gutxiko ikerketa batzuek frogatu duten bezala (adibidez Estatu Batuetan, Ipar Karolinako Unibertsitatean Robert Smart doktoreak egin berri duenak), ilearen erorketa endogenoekin, emakumezkoen hormonekin, ere lotua omen dago. Horrexegatik, emakumearen gorputzean gertatzen den edozein aldaketa hormonal garrantzitsuk, haurdunaldiak

edo menopausiak esaterako, zerkusi zuzena dauka buruko ile-larruaren gainean. Ildo honetatik, menopausian dauden emakumeetan % 40k alopezia jasaten duela uste da.

Elikadura

Behin berriro, elikadura desegokia egitea arazo fisiko baten erantzule bezala agertzen zaigu. Gaizki nutrituta egoteak edota anemiaren bat edukitzeak buru-soiltasuna ekarriko luke luzarora ezinbestean.

Kanpoko agente inbaditzaileak

Ile-apaindegian erabili ohi diren zenbait produktu (moldeatuak edota tindaketak egiteko produktuak, adibidez), neurriaz kanpo erabiltzea edota oso poluituta dagoen airea arnastea ere kaltegarria gerta daiteke ilearentzat.

Arrazoi psikikoak

Ile-kalparra luzea eta osasuntsua eduki nahi baduzu, ikas ezazu erlaxatzen, lehenik eta behin. Horrekin laburbilduko genuke atal hau, frogatuta baita-



go depresio-, antsietate- edo estres-egoerak direla ilearen etsairik txarre-nak. Gutxi lo egiten duten pertsonak, alkohol gehiegi hartu edo gehiegi erretzen dutenek ere ez diote inolako mesederik egiten beren ileari.

Zer egin daiteke soluzio gisa?

Ilea osasuntsu mantentzeko neurriak geroxeago ikusiko ditugu, baina ilea erortzen hasten denean egiazko soluzio bakarra kirurgia da, teknika desberdinen bidez.

Gaur egun ile-transplanterako erabiltzen diren teknikak asko hobetu dira, eta ongi egindako injertu bat ezin da ile normaletik bereizi, itxura guztiz naturala baitauka.

Normalean ile-transplantean egiten dena da, beste zona batzuetatik (buruaren alboko eta atzeko parteetatik) hartutako ilea, buruko ile-larruan ezartzea, bertan egindako zulo txiki-txiki bidez. Zirujauak arreta berezia eduki behar du injertatutako ile osasuntsua ezartzerakoan, behin hazten hasten denean direkzio natural eta egokian atera dadin. Operazioa anes-tesia lokalarekin egiten da eta modu ambulatorioan (ingresurik gabe). Eta pazienteak bizpahiru egun behar ditu erabateko atsedenaldian, ondoren kontu apur bat edukiz aurreneko hila-betean, azkenik jarraian bizimodu normala egiteko.

Nola eduki ilea osasuntsu?

Zenbat eta gehiago zaindu gure ilea, orduan eta osasuntsuago egongo da, baina beti ere obsesionatu gabe, gehiegikeri guztiak kaltegarriak dira-eta.

- ✓ Ilearentzako tratamendurik onena garbia mantentzea da. Burua sarritan garbitzea ez da kalterako, baina noski kalitatezko produktuak (koloniak, xanpuak, xaboiak, etab.) erabiltzekotan.
- ✓ Noizean behin ilea moztea gomentatzen da, sendoago manten dadin, baina ez da egia ilea luze eramateak ahuldu egiten duenik.
- ✓ Kapela edo sonbreroren bat, edota zapiak jartzean sortzen den marruskadura edo igurtzia ez da kaltegarria.

- ✓ Kaska edo zohia edukitzeak ez du esan nahi ilea gehiago erortzen denik, ez orain eta ez geroago ere.
- ✓ Ileari kolorea aldatzeko erabilitako tinteek, edo baita dekolortzaileek ere, maiz samar erabiliz gero, azken-erako kalte egiten diote ileari. Ez legoke gaizki horrelako produkturen bat erabili aurretik ile-xerlo batean edo baita besoko ileetan ere probatzea, sumindura edo narritadurarik ez duela ekartzen frogatzeko.

Eta ileko zahi edo kasparen kontra zer?

Zahia esaten zaio ilean agertzen diren ezkata txuri edo grisaxka txikiei. Askotan zahia ez da buruko larruaren deskamazio edo ezkatatze fisiologikoa, ia normala, besterik, baina ezkatatze

Pityrosporon ovale izeneko onddo bat dira berriztapen-prozesu hori, eta bide batez zahia, bultzatu edo bizkortzen dituztenak. Arazo honi aurre egiteko dermatologoek burua sarritan garbitzea gomendatzen dute, egunero baldin bada hobe. Ahal dela selenio sulfuroa daukan xanpu bat erabili behar litzateke, beste xanpu arrunt batekin konbinatuz, itxura guztien arabera bi xanpu-klase txandaka erabiltzea eraginkorragoa delako.

Ilea oso koipetsua dutenentzat

Ilea koipetsua edukitzea ezin daiteke hartu osasun-arazo bat bezala, baina badira pertsona batzuk horregatik benetan angustiatu egiten direnak. Nola disimulatu koipea orrazkera bereziarekin, edota koipe hori nola desagerta-



ETXEKO ERREMEDIOTIAK

Limoiarekin, zahirik ez

Kaska gehiegi ez baduzu, hona hemen erremedioa: limoi bat erditik ebaki eta igurtzi buruko larrua bi erdikiekin. Utzi ezazu ordu-laurden batean bere horretan eta ondoren burua garbitu.

Maskarila bat, koipearentzat

Arrautza bat irabiatu eta nahastu sagardo-ozpin goilarekada handi batekin eta landare-olioko bi goilarekadekin. Berotu nahaste hori Maria bainutan. Epel dagoenean jarri buruko ilearen gainean eta utzi ezazu hor ordu-erdiz. Ondoren, garbitu burua normalean egiten duzun bezala.

hori gehiegizkoa denean, orduan zerbait egin beharra dago.

Gure buruko ilea beti dago berritze-prozesu baten barruan. Horrela, ilean dauden zelulak heldu egiten dira, eta azalera ateratzen dira, ilea garbitzen dugunean desagertzen direlarik. Baina berritze-prozesu hori bizkortu egin daiteke hainbat faktore direla medio eta orduan hildako zelulak askatu egiten dira, pixkana-pixkana eroriz eta ikusteko moduan geratuz, sorbalda-gainean adibidez. Horri esaten diogu zahia edo kaska.

Aldaketa hormonalak, estresa, klima-aldaketak, jan-neurri desegokia eta

razi izaten dira pertsona horien kezka nagusiak.

Zergatik dauka ileak koipe gehiegi? Arrazoi hormonal eta nerbioengatik guruin sebazeoak gehiegizko koipea jariatzen duelako.

Ilea koipetsua duenak higiene egokia mantendu behar du, baina abusatu gabe. Ez litzateke astean bitan edo hirtan baino gehiago garbitu behar, eta beti xanpu berezien bat erabiliz.

* Medikua eta OEEko kidea