*Pranešimas žiniasklaidai,*

*2023 m. rugpjūčio 17 d.*

**Saulė, chloras ir jūros vanduo: vasara tampa išbandymu plaukų ir galvos odos sveikatai**

**Ne paslaptis, jog sveika galvos oda yra sveikų plaukų pagrindas. Jau esame įpratę šiltuoju metų laiku rūpintis savo oda bei saugoti ją nuo pavojingos saulės spinduliuotės, tačiau galvos odos apsauga susirūpiname gerokai rečiau. Anot specialistų, lūžinėjantys, šiurkštūs ir silpni plaukai neretu atveju – neatsargių vasaros malonumų pasekmė.**

Pasak BENU vaistinės Sveikos odos instituto ekspertės kosmetologės Ramunės Uosienės, bene didžiausi iššūkiai, susiję su plaukų priežiūros rutina, laukia žiemos ir vasaros sezonais. Esą žiemą mūsų plaukus neigiamai veikia šaltis ir staigūs temperatūros pokyčiai patekus į patalpą, o vasarą plaukai kenčia nuo saulės spindulių, sūraus jūros ar chloruoto baseino vandens.

„Šiltuoju sezonu, ypatingai ilgiau būnant lauke, reikėtų nepamiršti dėvėti galvos apdangalą. Kadangi saulė stipriai sausina plaukus, svarbu juos tinkamai apsaugoti: naudoti specialias plaukams skirtas priemones su SPF filtrais, nepamiršti bent kartą per savaitę naudoti plaukų kaukę. Šiltuoju periodu puikiai tinka ir nenuplaunamos plaukų priežiūros priemonės, kurios neapsunkina plaukų, bet juos drėkina ir apsaugo“, – sako R. Uosienė.

Sveikos odos instituto atstovės teigimu, daugelis žmonių nori turėti sveikus, blizgančius ir stiprius plaukus, tačiau nesusimąsto, kad galvos odos būklė lemia ir plaukų grožį. Jos teigimu, odos priežiūrą dažnas prisimena tik atsiradus pleiskanoms, niežuliui ar kitaip išreikštam diskomforto jausmui. Nors išties, galvos oda derėtų rūpintis reguliariai, net ir tuomet, kai niekuo nesiskundžiama.

**Deramai parinktos priemonės**

„Galvos odos sveikata priklauso ne tik nuo išorės veiksnių – tam įtakos turi ir imunitetas. Turbūt daugelis atkreipė dėmesį, kad persirgus gripu ar kitomis atrodytų su galvos oda nesusijusiomis ligomis, susilpnėja  ar pradeda slinkti plaukai – organizmo procesai yra tampriai susieti. Skydliaukės veiklos sutrikimai, nervų sistemos išsekimas, pervargimas, vitaminų trūkumas gali lemti galvos odos problemas: plaukų slinkimą, pleiskanas, niežulį, bėrimus“, – vardija specialistė.

R. Uosienė atkreipia dėmesį: ir jūros, baseinų vanduo taip pat sausina galvos odą ir plaukus. Plaukai gali lūžinėti, galvos oda tampa jautresnė, o visa tai dažnai lydi niežulys, pleiskanos ir bėrimai.

„Norint išvengti tokių problemų, reikėtų po kiekvienų maudynių jūroje ar baseine ištrinkti plaukus pagal galvos odos tipą parinktu šampūnu. Prieš maudynes patartina plaukus papurkšti nenuplaunama plaukų priežiūros priemone, kuri sušvelnina neigiamą jūros ir baseinų vandens poveikį“, – pasakoja kosmetologė.

Užbaigdama pokalbį specialistė darkart išryškina tinkamai parinktų plaukų ir galvos odos priežiūros priemonių svarbą – jos gali padėti pagerinti galvos odos būklę, tačiau geriausias rezultatas pasiekiamas derinant išoriškai naudojamas priemones ir geriamus preparatus.

**Plaukų procedūros – pavasarį**

„Sapiegos klinika“ gydytoja Edita Naruševičiūtė-Skripkienė pasakoja apie tyrimus, rodančius, kad pakanka vos trijų dienų intensyvesnės saulės ekspozicijos ir plauko išorinis sluoksnis jau pažeidžiamas: plaukas tampa trapesnis, sausesnis ir šiurkštus.

„Be abejo, jei plaukai trumpi arba retesni, o saulėje būnama ilgai, oda nudega iki raudonumo, vėliau pradeda pleiskanoti. Jei tai kartojasi ne vienerius metus – saulės poveikis skalpo odoje didina ikivėžinių ir vėžinių odos pakitimų riziką. Todėl nereikėtų pamiršti dėvėti kepurę ar skrybėlę“, – sako E. Naruševičiūtė–Skripkienė.

Klinikos atstovė rekomenduoja plaukų dažymą, ypač jų šviesinimą, atlikti šiek tiek iki šiltojo sezono pradžios. O plaukus pakirpti galima visiškai nesibaiminant, nes šie vasarą auga greičiau. Šiltuoju sezonu reikėtų kuo rečiau naudoti karštas plaukų formavimo priemones, tokias kaip plaukų tiesinimo ar bangavimo žnyplės.

„Šampūnus reikia rinktis švelnius, be natrio laurilsulfato. Tobula, jei sudėtyje yra pantenolio, hialurono, hidrolizuoto keratino arba aminorūgščių. Nerekomenduoju šiltuoju sezonu naudoti šampūnų su aliejais, o patį šampūną stengtis įtrinti į galvą, bet ne į pačius plaukus“, – įspėja gydytoja.

Jos teigimu, vasaros metu plauko stiebą labiausiai padeda apsaugoti kondicionieriai, kuriuos reiktų rinktis pagal savo plaukų tipą. Tobulas kondicionierius turėtų būti nenuplaunamas bei turintis UV filtrus. Po plovimo tinka naudoti serumus arba gelius, mažinančius plaukų šiurkštumą, skilinėjimą (angl. a*nti-frizz*).

**Kuprinėje nepamiršti baseino kepurėlės**

„Dėl šilumos oda išskiria daugiau prakaito, suaktyvėja riebalų liaukų veikla – tai gali paskatinti formuotis pleiskanas, atsirasti galvos odos niežėjimui. Prakaitavimas mažesnis ir plaukai mažiau skilinėja, jei jie yra lengvai, be įtempimo, surišami. O padidėjęs prakaitavimas, riebalų išskyrimas, gausesnis angliavandenių ir įvairių saldesnių vaisvandenių vartojimas, išbalansuoja skalpo odos mikrobiotą, kuomet bakterijos ir grybeliai pradeda daugintis neproporcingai gausiai ir greitai, o tai gali paskatinti pūlinukų – folikulito – formavimąsi“, – apie galimus pavojus perspėja specialistė.

Anot gydytojos, jūros druska ir baseinų chloras plaukus ir skalpo odą sausina. Šviesiaplaukės moterys gali pastebėti, kad kartais po maudynių baseine jų plaukai įgauna žalsvo atspalvio – taip nutinka, kai varį oksiduoja baseino chloras, ir toks junginys sąveikauja su plauko baltymais.

„Baseino kepurėlės šiuo metu yra labai nemadingos ir keliančios šypsenas daugeliui, bet tai yra viena tobuliausių apsaugų nuo cheminių medžiagų esančių vandenyje ir mikrobiologinės taršos, priemonių. Praktikoje tenka susidurti su pacientais, kuriems infekcijos atsirado po lankymosi baseinuose. Jei kontaktas su baseino vandeniu yra trumpalaikis, tikėtina, apie kepurėlę net nepagalvosite, bet ketinant baseine lankytis ilgai ir dažnai, kepurėlę rekomenduočiau“, – pataria ji.

*„Tamro Baltics“ yra viena iš pirmaujančių farmacijos mažmeninės prekybos įmonių Baltijos regione, vykdanti veiklą per beveik 440 BENU vaistinių Lietuvoje, Latvijoje ir Estijoje. BENU vaistinių klientai gali rinktis iš plataus nuosavo prekių ženklo produktų asortimento, taip pat pasinaudoti plačiu papildomų vaistinės teikiamų paslaugų spektru. BENU dirbantys specialistai savo lankytojus aptarnauja rūpestingai ir kvalifikuotai, teikia profesionalias konsultacijas sveikatos klausimais. DIVE slaptojo pirkėjo tyrimuose 2022 metais BENU buvo paskelbta geriausiai aptarnaujančia vaistine Lietuvoje.*