**Wypadanie włosów po COVID-19 – co wiemy o tej przypadłości?**

**Wypadanie włosów to jedno z mniej oczywistych, ale coraz częściej zgłaszanych powikłań po przechorowaniu COVID-19. Pacjenci, którzy przeszli infekcję wirusem SARS-CoV-2, często zauważają zwiększoną utratę włosów w ciągu kilku tygodni lub miesięcy po wyzdrowieniu. Ten niepokojący objaw jest efektem tzw. telogenowego łysienia i może dotyczyć nawet do 30% osób po COVID-19.**

**Dlaczego włosy wypadają po COVID-19?**

Główne przyczyny obejmują wysoką gorączkę i stan zapalny w trakcie choroby. Zwiększona temperatura ciała podczas choroby oraz reakcja zapalna mogą zakłócić normalny cykl wzrostu włosa. Organizm, koncentrując się na walce z infekcją, odsuwa na dalszy plan mniej istotne funkcje, takie jak odżywienie mieszków włosowych. Poza tym **COVID-19 to ogromne obciążenie dla organizmu** – zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Stres hormonalny może prowadzić do zmian w układzie endokrynologicznym, co dodatkowo sprzyja utracie włosów.

Po COVID-19 **organizm często jest osłabiony, a zasoby witamin i minerałów – takich, jak żelazo, cynk czy witamina D mogą być zredukowane**. Niedobory te są istotnym czynnikiem wpływającym na osłabienie struktury włosów. Leczenie COVID-19, szczególnie w ciężkich przypadkach może obejmować stosowanie leków wpływających na metabolizm i kondycję włosów. Dodatkowo długi okres hospitalizacji i brak ruchu pogarszają krążenie krwi w skórze głowy.

**Jak rozpoznać wypadanie włosów po COVID-19?**

**Włosy wypadają wtedy w większej ilości niż zwykle**, ponieważ duża ich część przechodzi nagle do fazy spoczynku. Zwykle proces ten rozpoczyna się 2-3 miesiące po przebytej infekcji, choć może też pojawić się później. Pacjenci zauważają, że podczas mycia, czesania lub po prostu w ciągu dnia na szczotce, poduszce lub w odpływie prysznica zostaje znacznie więcej włosów niż zwykle. Wypadanie dotyczy całej skóry głowy, a nie określonych miejsc. Nie występują łysiejące plamy ani miejscowe wyłysienia, jak w przypadku łysienia plackowatego - podkreśla [trycholog dr n. med. Piotr Turkowski](https://piotrturkowski.pl/).

**Skóra głowy nie wykazuje objawów chorobowych, takich jak zaczerwienienie**, swędzenie czy ból. Problem dotyczy głównie cyklu wzrostu włosa. Jeśli Pacjent przeszedł COVID-19 w ciągu kilku ostatnich miesięcy i zauważył zwiększone wypadanie włosów, jest to silna wskazówka, że może to być telogenowe łysienie wywołane stresem fizycznym i emocjonalnym związanym z chorobą - dodaje [dermatolog dr n. med. Katarzyna Osipowicz](https://katarzynaosipowicz.pl/).

**Jak potwierdzić diagnozę?**

Aby mieć pewność, że wypadanie włosów jest związane z przebyciem COVID-19, konieczne jest przeprowadzenie szczegółowej diagnostyki. **Warto udać się do trychologa**, który przeanalizuje czas i intensywność wypadania włosów, styl życia, dietę i inne potencjalne stresujące wydarzenia w życiu Pacjenta. Lekarz oceni także stan skóry głowy, rozkład i charakter wypadania.

**Przeprowadzi również badanie za pomocą dermatoskopu** lub specjalnej kamery, które pozwala ocenić liczbę włosów w fazie spoczynku i zidentyfikować ewentualne miniaturyzacje włosów, co wyklucza inne schorzenia. Może zalecić również dodatkowe badania, np. morfologię krwi, witaminę D3, hormony tarczycy.

**Dlaczego diagnostyka jest tak ważna?**

Diagnostyka wypadania włosów jest bardzo ważna, aby zrozumieć przyczynę problemu i wdrożyć odpowiednie leczenie. Utrata owłosienia po COVID-19 najczęściej ma charakter przejściowy, ale inne czynniki mogą dodatkowo pogarszać sytuację. Bez właściwej diagnostyki **łatwo przeoczyć poważniejsze problemy zdrowotne** lub niepotrzebnie stosować nieskuteczne metody leczenia.

**Wczesne rozpoznanie problemu umożliwia zastosowanie skutecznych metod**, które mogą ograniczyć wypadanie włosów, poprawić kondycję skóry głowy i przyspieszyć regenerację czy wzrost nowych włosów. Bez odpowiedniej diagnozy Pacjenci sięgają po losowe środki lub suplementy, które nie są dopasowane do ich potrzeb. Diagnostyka pozwala zaoszczędzić czas i pieniądze, kierując leczenie na właściwe tory.

**Czy wypadanie włosów po COVID-19 jest trwałe?**

Na szczęście wypadanie włosów po przechorowaniu COVID-19 **zwykle nie jest trwałe**. W większości przypadków jest to związane z telogenowym łysieniem, które ma charakter przejściowy. Problem ustępuje samoistnie w ciągu kilku miesięcy, gdy organizm odzyskuje równowagę po stresie wywołanym infekcją i związanym z nią osłabieniem.

**Jak radzić sobie z wypadaniem włosów po COVID-19?**

U osób, które zauważyły u siebie utratę włosów po COVID-19, zaleca się podjęcie działań wspierających regenerację mieszków włosowych, m.in.:

l **zbilansowana dieta bogata w białko,** żelazo i witaminy z grupy B, które są istotne dla zdrowia włosów,

l **suplementacja** – w niektórych przypadkach warto sięgnąć po preparaty wzmacniające włosy, np. te z biotyną,

l **unikanie stresu** – techniki relaksacyjne, joga lub medytacja mogą pomóc w zmniejszeniu stresu, który wpływa na kondycję włosów,

l **zabiegi trychologiczne** – mezoterapia skóry głowy, karboksyterapia czy osocze bogatopłytkowe wspierają regenerację mieszków włosowych.

W przypadku problemów z utratą włosów, warto skonsultować się zawsze z doświadczonym trychologiem, który pomoże włączyć odpowiednie leczenie.