

Rụng Tóc

BS Hồ Ngọc Minh

Rụng tóc, hói tóc là vấn đề đem ưu tư cho quý ông lẫn quý bà từ nhiều ngàn năm trước cho tới thời buổi hiện đại. Người Ai Cập từ xưa đã tìm cách bôi mỡ lạc đà lên da đầu để chống hói. Ngay cả Hoàng Đế La Mã Julius Cesar đội vương miện hình lá, quanh đầu cũng là che dầu bột vàng trán hói sợ mình... mất uy với thần dân và thuộc hạ.



Thường thì đến độ tuổi 50 trở đi, khoảng 50% đàn ông và 25% phụ nữ sẽ có vấn đề với chuyện rụng tóc. Vì là phái đẹp, đối với phụ nữ chuyện mất tóc ảnh hưởng nhiều đến tâm lý, gây ra bức xúc hơn là các ông. Một số lý do rất đơn giản và tạm thời như thiếu hay thừa một số vitamin trong thức ăn, cho đến những vấn đề trầm trọng khác liên hệ đến tình trạng sức khoẻ tổng quát. Tùy theo trường hợp, có

nhiều câu trả lời khác nhau cho cùng một câu hỏi.

Thử tưởng tượng mái tóc của bạn là một thảm cỏ trước hiên nhà! Xin lỗi trước, nếu có sự đụng chạm về cách so sánh này nhé. Khác với thảm cỏ, tóc của bạn mọc ra từ những chân tóc, mà những chân tóc đó không mọc cùng một lúc. Những chu kỳ, mọc và rụng tóc của những cọng tóc, không đồng bộ với nhau, có cọng mọc rụng và nghỉ xả hơi, trong khi cọng bên cạnh làm việc thay phiên. Vì một lý do nào đó làm hư hại các cọng tóc này hay làm cho chu kỳ mọc tóc bị xáo trộn như mọc và rụng cùng một lúc, sẽ gây ra tình trạng hói đầu vì rụng tóc.

1. Lý do đầu tiên là khi bị stress, như bị bệnh tật, tai nạn, kể cả các chuyện linh tinh lung tung gây stress trong đời sống thường ngày, sẽ làm cho các chân tóc mọc và rụng đồng loạt với nhau. Nên tập thể dục, thể thao, yoga, thiền tịnh tâm, để giảm bớt stress. Thường thì khi hết stress thì tóc sẽ mọc lại bình thường.

2. Đàn bà có thai, cho con bú, có thể vì stress hay một số hormone thay đổi trong thời kỳ thai nghén có thể làm cho tóc rụng đồng loạt. Lý do này cũng tạm thời, sau thời kỳ cho con bú ít tháng, tóc sẽ mọc lại bình thường.

3. Uống nhiều **Vitamin A** hơn là mức cần thiết là 5000 đơn vị IU mỗi ngày.

4. Ăn uống thiếu thốn, thiếu chất đạm protein, thường xảy ra cho người ăn chay trường. Thiếu máu kinh niên cũng làm cho bạn mất tóc. Bạn diet, giảm cân quá nhanh vì muốn giảm vòng eo cũng làm cho rụng tóc. Nên cẩn thận và điều chỉnh.

5. Mất tóc vì có thể có nhiều hormone nam giới. Phụ nữ sau tuổi nghỉ kinh, tỉ lệ hormone nam giới cao hơn, có thể làm mất tóc. Lý do cũng có thể vì di truyền, nếu trong gia đình ai cũng ít tóc, hói tóc, hay phụ nữ mẹ, chị em gái, bị rụng tóc sớm. Các thuốc kem bôi như Rogaine, dùng chung với thuốc uống Propecia (finasteride), ngăn chặn bớt độ hoạt động của hormone nam, sẽ làm bớt rụng tóc.

6. Tương tự như khi có thai, một số thuốc ngừa thai, hay thay đổi hormone trong tuổi nghỉ kinh cũng làm cho hói tóc. Bạn có thể xin thay đổi thuốc ngừa thai. Nên nhớ khi ngừng uống thuốc ngừa thai sau một thời gian uống khá lâu, cũng làm cho bị mất tóc.

7. Yếu tuyến giáp trạng, **hypothyroidism**. Hầu hết phụ nữ trên 35 tuổi, tuyến giáp trạng sẽ yếu dần đi. Bạn nên tư vấn với bác sĩ để xin kiểm tra.

8. **Thiếu nhóm sinh tố B trong thức ăn**. Nên ăn nhiều rau cải tươi, trái bơ avocado.

9. Một số bệnh về hệ thống đề kháng của cơ thể, gọi là overactive auto-immune system, khi mà hệ thống miễn nhiễm của bạn không còn phân biệt được bạn thù, sẽ tìm cách phá, diệt các chân tóc. Bệnh auto-immune Lupus vì thế cũng làm cho mất tóc.

10. Bị ung thư và phải chữa trị bằng hoá học trị liệu.

11. Bị chứng đa nang buồng trứng (Polycystic Ovary Syndrome) khi sự cân bằng giữa hormone nam và nữ bị xáo trộn, nhiều hormone nam hơn.
12. Một số thuốc men chống bệnh phiền muộn, thuốc loãng máu, thậm chí thuốc giảm đau Motrin (ibuprofen) khi phải dùng kinh niên.
13. Uốn tóc nhiều quá, nhất là khi chân tóc bị xoắn tít lại theo kiểu ưa chuộng của người Mỹ da đen. Hoặc bạn bị bệnh ưa bứt tóc, rụng tóc khi buồn buồn, ngồi không có chuyện gì làm, hay khi có chuyện bực tức.
14. Như đã nói, có khi đơn giản là mình lớn tuổi, mọi sự thay đổi, và tuột dốc sau tuổi 50.
15. Sử dụng các loại hormone nam giới, nhất là trong giới chơi thể thao để tăng cường sức mạnh của bắp thịt.

Như thế một số nguyên do gây ra sự rụng tóc, bạn có thể tự kiểm tra và điều chỉnh được, hay đơn giản là đợi cho cơ thể tự điều chỉnh lấy. Những lý do khác, bạn có thể cần đến sự giúp đỡ của bác sĩ. Đa số trường hợp, thuốc men có thể giúp, tuy một số ít có thể cần đến bác sĩ giải phẫu làm phẫu thuật cấy tóc, hair transplant, thậm chí có khi cần, mang tóc giả cũng là một cách giải quyết vấn đề.