

Tóc Bạc

Dù có nhiều truyền thuyết về một số nhân vật chỉ quá lo lắng trong một đêm mà tóc chuyển sang bạc trắng, cho đến nay vẫn chưa có chứng cứ khoa học nào cho thấy rằng sự lo lắng có thể làm thay đổi các tế bào sắc tố khiến cho tóc chuyển màu qua đêm.

Tại Sao Tóc Bạc?



Tóc bạc bắt đầu khi cơ thể chúng ta ngưng sản xuất một chất tạo ra màu gọi là sắc tố (melanin). Cả mái tóc của chúng ta bao gồm nhiều dải tóc (strands of hair). Mỗi dải tóc mọc ra từ một nang tóc (follicle) trong đó có chứa các tế bào chứa sắc tố gọi là các tế bào sắc tố (melanocytes). Các tế bào sắc tố chuyển sắc tố sang các tế bào tạo ra lớp bọc ngoài của tóc (keratinocytes) làm cho tóc có màu và sáng mượt. Có hai loại sắc tố:

- Eumelanin có màu nâu đậm hay đen.
- Pheomelanin có màu vàng hoe (reddish yellow).

Theo thời gian, số lượng sắc tố trong keratinocytes giảm đi. Tóc bạc đi, đơn giản chỉ là tóc đã bị giảm sắc tố. Khi không còn chút xíu sắc tố nào cả thì tóc bạc trắng. Sự suy giảm sắc tố cũng làm cho tóc bớt mượt đi. Do đó, khi tóc bạc đi, nó cũng trở nên khô và thô hơn.

Tóc bạc đi như thế nào?

Trong quá trình bạc tóc, các nang tóc tạo ra các dải tóc bạc một cách ngẫu nhiên. Các dải tóc bạc đầu tiên thường xuất hiện ở vùng mang tai (thái dương) và đỉnh đầu. Người ta vẫn chưa rõ tại sao tóc bạc thường bắt đầu ở các khu vực này trước tiên. Thật ra, mỗi sợi tóc không chuyển từ đen sang bạc. Mỗi ngày, một cách bình thường, bao giờ cũng có một số tóc rụng đi và được thay thế bằng tóc mới. Vào bất cứ lúc nào cũng vậy, khoảng 85% đến 90% số lượng tóc của cả mái tóc ở trong tình trạng hoạt động, trong khi phần còn lại trong tình trạng nghỉ ngơi.

Bình thường, mỗi dải tóc phát triển trong vòng hai tới bốn năm. Sau đó, nó sẽ bước vào giai đoạn nghỉ ngơi khoảng hai tới bốn tháng. Cuối cùng, nó sẽ rụng đi và được thay thế bằng tóc mới. Trung bình, mỗi người chúng ta rụng khoảng 50 đến 100 dải tóc mỗi ngày. Tóc đen thường che phủ tóc bạc, khi tóc rụng nhiều trong một thời gian ngắn, như khi bị quá căng thẳng, bệnh nặng, sau khi mổ, số tóc đen bên ngoài rụng đi nhiều làm cho mớ tóc bạc "lòi" ra, khiến cho người ta có cảm giác như là tóc bạc đi chỉ sau một đêm. Các tình trạng bị stress như kể trên có thể làm rụng đi đến 300 dải tóc mỗi ngày.

Khi nào tóc bắt đầu bạc?

Trong giai đoạn đầu của quá trình bạc tóc, các tế bào sắc tố vẫn hiện diện nhưng không hoạt động. Dần dần, chúng bắt đầu giảm đi. Quá trình bạc tóc tự nhiên này có thể bắt đầu ngay từ lúc mười mấy tuổi. Tuy nhiên, tóc bạc thường bắt đầu được ghi nhận vào lứa tuổi ba mươi ở đại đa số. Một số nghiên cứu cho thấy rằng đàn ông thường bắt đầu có tóc bạc vào khoảng tuổi ba mươi, trong khi ở phái đẹp, tóc thường bắt đầu bớt xanh vào khoảng tuổi băm lăm.

Di truyền cũng là một yếu tố. Ở một số gia đình, nhiều người bắt đầu có tóc bạc vào tuổi hai mươi. Tuy nhiên, việc khi nào tóc bắt đầu bạc rất khác nhau giữa người này với người khác, sắc dân này với sắc dân khác. Và do đó các chuyên gia về da và tóc cũng như các nhà nghiên cứu về di truyền đã kết luận rằng tuổi tác không phải là yếu tố chính xác nhất để biết được khi nào tóc bắt đầu bạc.

Một số tình trạng có thể là nguyên nhân bạc tóc

Vì thiếu tài trợ cho việc nghiên cứu về vấn đề bạc tóc (chẳng làm chết ai) này, người ta vẫn không có nhiều chứng cứ khoa học về chuyện này. Tuy nhiên, một số nghiên cứu lẻ tẻ cho thấy một số yếu tố có thể góp phần vào việc làm cho tóc bạc:

- Thuốc lá: Một nghiên cứu cho thấy rằng những người hút thuốc dễ bị bạc tóc sớm gấp bốn lần so với những người không hút.
- Đôi khi, tóc bạc đi bất thường có thể là dấu hiệu của một số bệnh như:
 - Bệnh thiếu máu ác tính (pernicious anemia): thường do thiếu sinh tố B12. Đôi khi liên quan đến việc giảm việc sản xuất các sắc tố.
 - Hội chứng Werner (một hội chứng bao gồm các triệu chứng lão hóa vào tuổi hai mươi).
 - Bất cứ bệnh nào làm rụng tóc đều làm cho tóc bạc bị "lòi" ra (như đã trình bày bên trên).
 - Một số thuốc gây ra rụng tóc cũng làm cho mái tóc nhìn có vẻ bạc đi. Ví dụ như thuốc lithium thường dùng trị bệnh hưng trầm cảm (bipolar disorder), methotrexate thường dùng trị ung thư và viêm khớp dạng thấp.

Tuy nhiên, có một hiện tượng người ta vẫn chưa giải thích được là ở một số bệnh nhân bị rụng tóc bạc do hóa trị liệu (chemotherapy - thường dùng để trị ung thư), khi tóc mọc trở lại, nó có thể lại đen trở lại. Hiện tượng này gợi ý rằng các tế bào sắc tố tạo ra ít sắc tố có thể được kích thích để tạo ra nhiều sắc tố hơn (hy vọng hiện tượng này sẽ được nghiên cứu kỹ hơn để chế ra thuốc trị bạc tóc sau này).

Có cách nào trị bạc tóc không?



Nếu bị bạc tóc một cách bất thường do rụng quá nhiều tóc, cách điều trị là trị hoặc tránh các nguyên nhân (nếu có thể được) như đã kể trên. Trên thị trường, có một số sản phẩm hứa hẹn sẽ làm cho tóc bạc trở lại màu như lúc còn trẻ. Tuy nhiên, cho tới nay chưa có chứng cứ khoa học nào về sự hiệu quả của các loại thuốc này.

Cho tới nay, cách trị bạc tóc duy nhất là... nhuộm tóc thường xuyên (tuy nhiên nếu lông mũi cũng bị bạc thì rất khó... che giấu). Nếu có triệu chứng gì khác bên cạnh việc có vài sợi tóc bạc, ta nên đến bác sĩ để được thăm khám xem có bị bệnh gì (ví dụ như là thiếu máu ác tính) hay

không.

- Bạc tóc có thể là một dấu hiệu (đáng tự hào) của sự từng trải (thật sự).
- Bạc tóc chưa hẳn là già.
- Già (cổ) hay trẻ (trung) thường được quyết định bằng những gì nằm bên dưới mái tóc.

Sống an nhiên tự tại, thường thức từng giây phút của cuộc sống, dù là Xuân, Hạ, Thu, hay Đông, dù là cuối năm hay đầu năm, hình như là cách hiệu quả để tóc bớt bạc, nếu sự lo lắng, đau khổ, là yếu tố có thể làm tóc mau bạc.