



Caspa

LIBERTE OS SEUS CABELOS!

A caspa é um problema comum mas não há razão para viver com este desconforto. Existem várias alternativas para eliminar as desagradáveis partículas brancas que marcam o couro cabeludo.

SECA OU OLEOSA...

Quando se pensa em caspa, pensa-se quase sempre nas pequenas partículas brancas que se libertam do couro cabeludo e caem sobre os ombros. Mas, na verdade, a caspa pode apresentar características distintas de acordo com a sua origem e gravidade. Podem, assim, ser considerados dois tipos de caspa:

- **Oleosa** - corresponde a uma manifestação da dermatite seborreica, doença de causa desconhecida. Nesta existe um fenómeno inflamatório causado pelo excesso de oleosidade devido à presença aumentada de certos fungos. Este desequilíbrio pode ser causado por variações hormonais, ou stresse. O resultado é vermelhidão e comichão intensa do couro cabeludo, com escamas oleosas e amareladas que se colam à cabeça.
- **Seca** - pode corresponder a uma forma mais suave da caspa oleosa ou traduzir apenas um fenómeno natural de descamação. Esta descamação pode resultar de uma renovação mais rápida das células do couro cabeludo, do uso de produtos agressivos e do secador, de fricção excessiva, alimentação pobre em minerais como o zinco e vitaminas como as do complexo B, e ainda em certas gorduras. Comichão, partículas secas, muito finas e brancas que se libertam facilmente são as manifestações mais comuns.

PARA CABELOS SAUDÁVEIS

A presença das escamas que se libertam do couro cabeludo é suficiente para causar incómodo e embaraço. No entanto, é possível o controlo da caspa com tratamentos que visam reduzir a oleosidade e eliminar o excesso de células mortas. Qualquer que seja a abordagem, é sempre necessária persistência e paciência:

- Produtos que removem as escamas maiores que estão aderentes;
- Produtos que controlam a multiplicação fúngica;
- Produtos que combatem a inflamação e a comichão.

Sob a forma de champôs e loções, são produtos que se aplicam no couro cabeludo. Para que resultem melhor, há que pôr em prática gestos essenciais:

- Se o couro cabeludo tem tendência para a oleosidade, lave o cabelo diariamente para prevenir o aparecimento ou agravamento da caspa
- Lave o cabelo com água morna a fria
- Lave o cabelo com um champô normal antes de aplicar o produto de tratamento: assim remove o excesso de oleosidade e as escamas e activa a circulação
- Antes de aplicar o produto de tratamento separe o cabelo por mechas para que o produto seja aplicado directamente no couro cabeludo
- Evite o uso de secadores, espumas e lacas, pois podem agredir ou irritar o couro cabeludo, agravando a caspa
- Não durma com o cabelo húmido ou molhado;
- Faça uma alimentação rica em zinco e vitamina B: peixe, marisco, vegetais como alface, couve, cenoura, tomate e frutos como o alperce são bons alimentos

VÁ AO MÉDICO SE...

Se a caspa não melhorar ao fim de duas semanas com tratamento ou se os sintomas se agravarem, com escamas oleosas e sinais de inflamação, é aconselhável consultar um dermatologista para que a situação seja avaliada e instituído o tratamento necessário.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

Nesta farmácia, encontra aconselhamento profissional sobre todas as questões que se prendem com o seu bem-estar e saúde. A saúde dos cabelos e do couro cabeludo é uma área de aconselhamento desta farmácia. Conte com informação sobre o tipo de caspa que o afecta e os melhores produtos para se libertar da mesma.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: