

Dowiedz się więcej o...pielęgnacji rzęs

Rzęsy chronią oko przed kurzem i brudem. Rosną na brzegach powiek w dwóch lub trzech rzędach. Na górnej powiece znajduje się **150-200 rzęs**, natomiast na dolnej **50-150**. Rzęsy powieki górnej osiągają długość **od 8 do 12 mm**, natomiast powieki dolnej **od 6 do 8 mm**.

Rzęsy, podobnie jak włosy na głowie, nie rosną nieustannie. Ich wzrost poddaje się trzem podstawowym fazom wzrostu: **anagenu, katagenu i telogenu**.

Cykl wzrostu rzęs jest jednak znacznie krótszy niż włosów i wynosi około **3 - 4 miesiące**. Faza anagenu to faza intensywnego wzrostu włosa, podczas której wewnątrz mieszka włosowego komórki dzielą się intensywnie, tworząc łodygę włosa. Dla rzęs faza ta trwa około **2 - 3 tygodni**. Po jej zakończeniu następuje faza katagenu (przejściowa), związana ze zmianami morfologicznymi i kurczeniem się mieszka włosowego. Dla rzęs trwa ona **od 2 do 3 tygodni**. Po tym okresie rozpoczyna się faza telogenu, tzw. spoczynku, której towarzyszy zanik naczyń krwionośnych wokół cebulki i mieszka włosowego i w efekcie dochodzi do wypadnięcia włosa.

Faza ta dla rzęs trwa **około 60 dni**. Po wypadnięciu rzęsy mieszek włosowy nie ulega uszkodzeniu, lecz ponownie wraca do fazy intensywnego wzrostu i cykl się powtarza. Rzęsy rosnące, odpoczywające i wypadające są rozmieszczone losowo na powiekach.

Średnio 60-80% rzęs znajduje się w fazie intensywnego wzrostu. Normą jest wypadanie **1 do 2 rzęs** dziennie. Niepokój powinno budzić zjawisko tracenia większej ilości rzęs w ciągu dnia. Jeżeli rzęsy wypadają kępkami, należy jak najszybciej udać się do lekarza dermatologa, który po ustaleniu przyczyny zastosuje odpowiednie leczenie.

Głównym powodem wypadania rzęs, tak samo jak w przypadku włosów na głowie, jest osłabienie mieszków włosowych. Istnieje szereg różnych czynników mających wpływ na ten proces. Wśród tych najważniejszych wymienić należy: niewystarczające odżywienie mieszka włosowego - dieta uboga w witaminy, mikro- i makroelementy, stan zapalny spowodowany infekcjami, np. zapalenie brzegów powiek czy spojówek, zaburzenia hormonalne, np. choroby tarczycy, okres menopauzy, choroby o podłożu autoimmunologicznym np. łusieniec plackowate, przyjmowanie niektórych leków, chemioterapia, stres czy ekspozycja na słońce i mróz.

Bardzo częstą przyczyną wypadania rzęs jest też niewłaściwa ich pielęgnacja i zabiegi kosmetyczne. Szczegółne znaczenie ma tutaj nieodpowiednie wykonywanie lub zapominanie o demakijażu oczu. Zасыpanie z makijażem na powiekach prowadzi do zacopowania ujścia mieszka włosowego

i podrażnień skóry, a w efekcie do osłabienia i wypadania rzęs. Niezmyty makijaż powoduje też mechaniczne uszkodzenia rzęs - ich łamanie się.

Na kondycję rzęs wpływa także sposób wykonywania demakijażu. Podczas zmywania powiek nie należy ich zbyt silnie pocierać. Po nałożeniu preparatu do demakijażu powinno się chwilę odczekać, po czym delikatnie usunąć rozpuszczony tusz za pomocą wacika. Kolejnym winowajcą wypadania rzęs jest zalotka. Nieumiejętne i częste jej stosowanie uszkadza i łamie rzęsy. Do osłabienia rzęs prowadzą też zabiegi ich przedłużania. Nierzadko po takim zabiegu rzęsy wymagają regeneracji i pobudzenia do wzrostu.

Chcąc zachować zdrowe rzęsy, należy pamiętać o właściwej ich pielęgnacji i wzmocnieniu. Doskonałym sposobem będzie stosowanie odpowiednio dobranej odżywki, bogatej w aktywne składniki, które nawilżają, regenerują i wzmacniają rzęsy.

Istotne znaczenie ma także dobór odpowiedniego tuszu do rzęs, który zapewni nie tylko makijaż, ale zadba także o kondycję rzęs i ich zdrowy wygląd.

W przypadku zaburzeń we wzroście rzęs i ich nadmiernego wypadania należy zapewnić mieszkom włosowym kompleksowe działanie pobudzające ich aktywność życiową i zmniejszające stan zapalny powiek. Ważnym elementem jest także suplementacja diety w składniki odżywcze odpowiedzialne za prawidłowy wzrost i kondycję włosów.

O kampanii

Kampania „Moja REGENeracja” jest ogólnopolską kampanią edukacyjną, mającą na celu szerzenie wiedzy na temat prewencji w zakresie nadmiernego wypadania włosów, ochrony skóry i odpowiedniej profilaktyki zdrowotnej. Założeniem kampanii jest kompleksowe podejście do tematu, obejmujące kwestie medyczne, psychologiczne i estetyczne. Działania kampanii merytorycznie wspierają eksperci: dr Anita Tarajkowska - Olejnik, Anna Mackojć, Lidia Flis i Wojciech Stasiak. Organizatorem kampanii „Moja REGENeracja” jest Pharmena SA, producent dermokosmetyków linii Dermena.