

Dziennik włosów

12 tygodni obserwacji + pytania do specjalisty

Włosy odrastają wolno - pierwsze efekty leczenia czy pielęgnacji widać po 3-6 miesiącach. Dziennik pomoże Ci zauważyć realny postęp i nie zniechęcić się za wcześnie. Co tydzień oceń gęstość włosów w skali 1-5, zanotuj stosowaną terapię i ważne zmiany. Raz w miesiącu zrób zdjęcie głowy w tym samym miejscu i świetle.

Tydz.	Data	Gęstość 1-5	Terapia / produkty	Uwagi
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Pytania do trychologa lub dermatologa

Wydrukuj i zabierz na wizytę - łatwiej o nic nie zapomnieć.

- ☐ Jaki typ wypadania u mnie występuje (rozproszone, androgenowe, plackowate)?
- ☐ Jakie badania krwi powinienam zrobić (TSH, ferrytyna, witamina D, B12)?
- ☐ Czy moje wyniki mieszczą się w zakresie optymalnym dla włosów, np. ferrytyna?
- ☐ Czy minoksydyl jest dla mnie wskazany - w jakim stężeniu i jak długo?
- ☐ Czy warto rozważyć leki na receptę i jakie są ich korzyści oraz ryzyka?
- ☐ Czy moje wypadanie może wynikać z tarczycy lub innego schorzenia?
- ☐ Po jakim czasie powinienam zobaczyć efekty i jak ocenić, czy leczenie działa?
- ☐ Czy zabiegi takie jak PRP lub mezoterapia mają u mnie sens?
- ☐ Czy leki i suplementy, które już przyjmuję, mogą wpływać na włosy?
- ☐ Jak pielęgnować włosy i skórę głowy w trakcie leczenia?

Checklista pielęgnacyjna

Sprawdź, czy robisz wszystko, co w Twoich rękach.

- ☐ Myję włosy regularnie łagodnym szamponem, nie oszczędzając na myciu
- ☐ Sprawdziłam ferrytynę, TSH i witaminę D (w razie potrzeby B12)
- ☐ Dbam o odpowiednią ilość białka w diecie
- ☐ Ograniczam wysoką temperaturę przy suszeniu i stylizacji
- ☐ Stosuję nawilżające odżywki i nie czeszę mokrych włosów na siłę
- ☐ Wybieram łagodniejszą koloryzację i robię większe odstępy między farbowaniem
- ☐ Śpię wystarczająco i pracuję nad ograniczeniem stresu
- ☐ Skonsultowałam nasilone wypadanie z dermatologiem
- ☐ Daję leczeniu czas - oceniam efekty po 3-6 miesiącach, nie po tygodniu
- ☐ Robię zdjęcia kontrolne raz w miesiącu w tym samym świetle

Ten materiał ma charakter edukacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem.