

# Părul și unghiile

*Părul și unghiile noastre pot să pară mai degrabă decorative decât utile, însă strămoșilor noștri unghiile rezistente le serveau drept unelte cu care scormoneau după rădăcini comestibile, iar părul des de pe corp și de pe cap îi proteja de schimbările extreme ale vremii.*

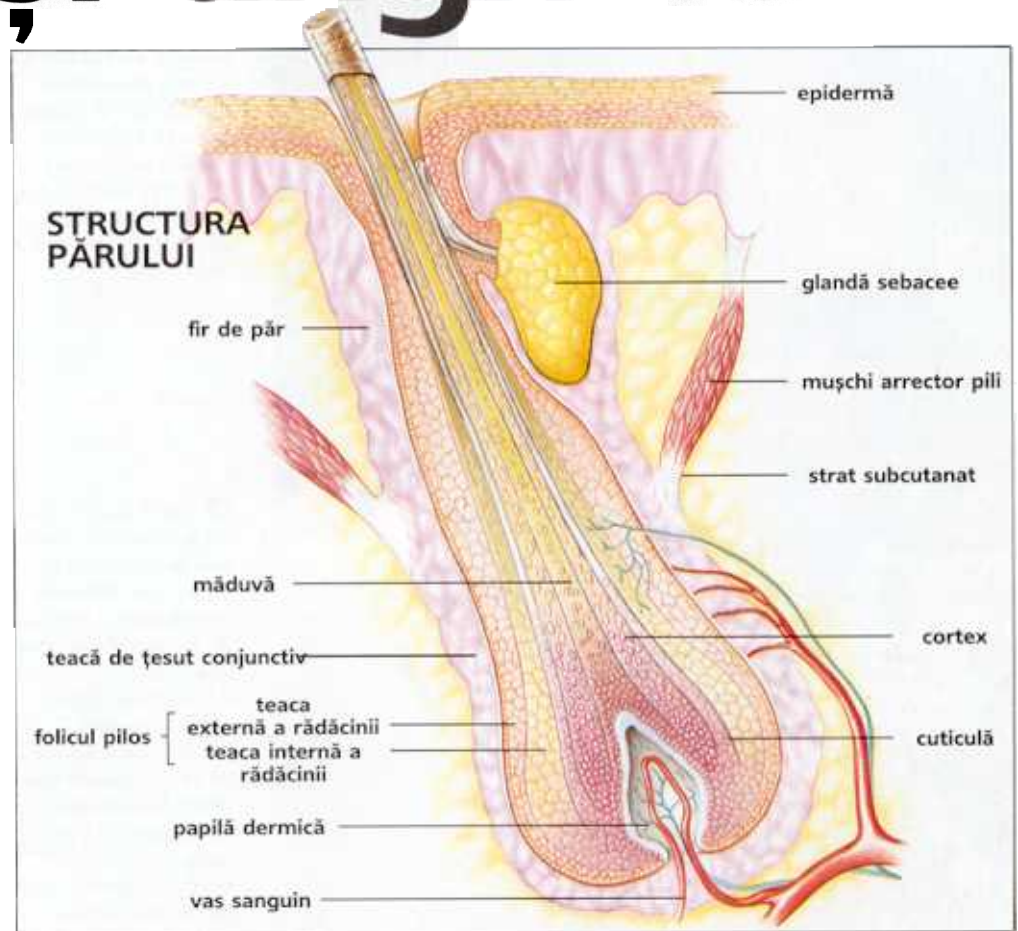
Folosirea uneltelor, traiul la adăpost și purtarea hainelor timp de mii de ani, ne-au cizelat înfățișarea, dar chiar și în prezent corpul nostru este acoperit aproape în totalitate de un tip sau altul de păr, încă ne mai folosim unghiile drept unelte, deși doar pentru îndelețniciri mult mai simple (de exemplu, desfacerea unor ambalaje), iar părul încă ne protejează capul într-o oarecare măsură de frig și de razele soarelui.

Atât părul cât și unghiile sunt formate în principal din cheratină, un tip de proteină care formează și stratul exterior al pielii. Părul și unghiile sunt complet lipsite de simțuri -noi nu simțim când sunt tăiate, așa cum nici oile nu simt când li se tunde lâna și nici caii nu simt când li se potcovesc copitele. Orice senzație există la nivelul pielii, de exemplu dacă ne tragem de păr.

## Creșterea părului

Părul este atât de fundamental pentru noi încât deja când ne dezvoltăm în pântecul mamei corpul nostru este acoperit de un păr fin, ca puful, numit lanugo. Acesta este înlocuit înainte de naștere de un alt tip de păr fin cunoscut sub numele de vellum, care și el este treptat înlocuit de păr normal pe măsură ce creștem.

Pe capul unei persoane adulte sunt



aproximativ 120.000 de fire de păr și fiecare dintre acestea, asemenea firelor de păr de pe corp, crește dintr-o rădăcină proprie, numită papilă dermică. Rădăcina se situează chiar la baza unei mici găuri în piele, cunoscută sub numele de folicul, unde este hrănită prin fluxul sanguin. De asemenea, în fiecare folicul există o glandă minusculă numită glandă sebacee, care secretă o cantitate foarte mică de substanță

Forma unghiei poate fi stabilită, cel puțin parțial, de factori genetici, motiv pentru care formele unghiilor de obicei se moștenesc.

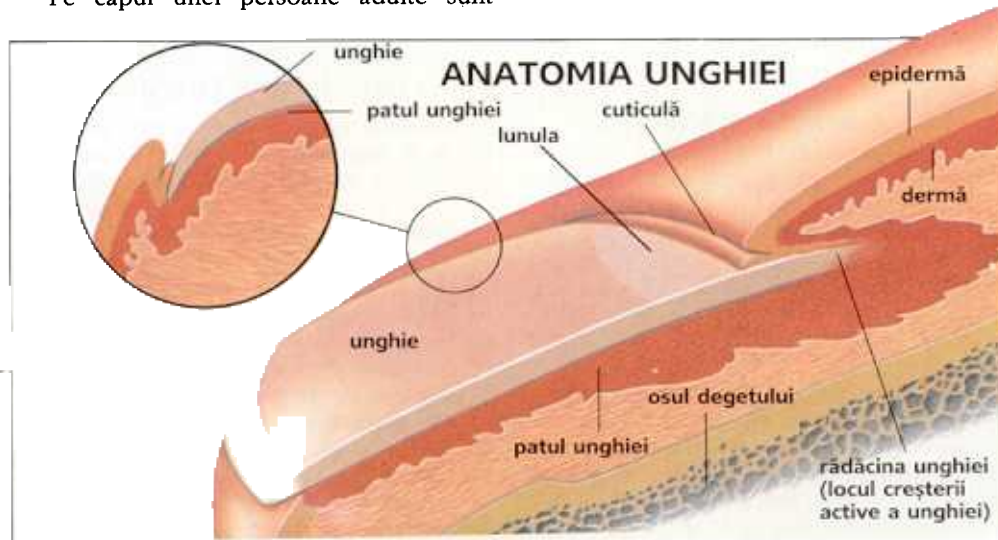
Fiecare fir de păr are o parte vizibilă și un folicul, care conține rădăcina (papila dermică). O glandă sebacee unge foliculul.

uleioasă numită sebum. Fiecare folicul mai are și niște mușchi foarte mici, numiți mușchi arrector pili. Tradus cuvânt cu cuvânt, acesta înseamnă "ridică părul", și atunci când ne e frig sau frică, acești mușchi se contractă, făcând să ni se ridice părul. Acest proces datează din vremea în care strămoșii noștri aveau un păr mult mai des, și puteau să se încălzească sau să facă să pară mai amenințători prin ridicarea lui. Când mușchii arrector pili se contractă, pielea din jurul firelor de păr este și ea ridicată devenind ceea ce numim "piele de găină".

## Ritmul creșterii

Creșterea părului are loc într-o serie de faze. Prima este o fază activă, în timpul căreia părul crește constant din rădăcină. Această fază durează până la patru ani și este urmată de o fază inactivă (de odihnă), în timpul căreia părul se devitalizează treptat și cade. În cea de-a treia fază foliculul gol rămâne complet inactiv timp de mai multe luni, după care procesul începe din nou.

Părul de pe cap crește aproximativ 1,25 cm pe lună, lungime care diferă de la o persoană la alta. Bineînțeles, părul de pe cap crește mult mai mult decât cel de pe corp înainte de a cădea. În medie, oamenii le cad în jur de 40 până la 100 de fire de păr pe zi, fire care au ajuns la sfârșitul celei de-a doua faze, însă fire





◀ La majoritatea bărbaților care chelesc, căderea părului pornește de la tâmples, marginea părului retrăgându-se pe ambele părți. Până la vârsta de 70 de ani, peste 80% din bărbați prezintă această formă de chelie, deși începe mult mai devreme în viață – pe la douăzeci sau treizeci de ani.

▶ Părul de pe față bărbaților este mult mai aspru decât cel de pe cap. Bărbații care folosesc aparate de bărbierit electrice riscă să-și deterioreze părul facial în timpul bărbieritului. Lama de ras obișnuită taie drept firul de păr (dreapta sus), pe când aparatul de bărbierit electric lasă vârfurile crestate (dreapta).



noi de păr cresc mereu pentru a le înlocui, în timp ce alți foliculi inactivi devin din nou activi. Când copiii ajung la vârsta pubertății și încep să se transforme în adulți, ambelor sexe le crește un nou tip de păr la subraț și în zonele genitale, ca rezultat al schimbărilor hormonale. Curând după aceasta, băieților începe să le crească păr

pe față, și în cele din urmă, în multe cazuri, și pe piept. Acest tip de păr este una din caracteristicile noastre sexuale secundare.

### Tipul și forma părului

Partea vizibilă a firului de păr este de fapt țesut mort format din lanțuri proteice legate între ele, și numai partea care crește în papila dermică este cu adevărat vie. La microscop se poate vedea că suprafața firului de păr este solzoasă, asemenea pielii reptilelor și a picioarelor păsărilor, iar acest lucru este valabil și pentru unghii. Firele de păr pot avea forme diferite, firul cilindric formează părul drept, firul oval formează părul ondulat sau creț, iar firul cu formă de rinichi formează părul tipic african.

### Culoarea părului

Foliculii conțin celule care produc cheratina, din care se formează firul de păr, și alte celule numite melanocite care produc pigmentul melanină, cel care dă firului de păr culoarea. Cu cât melanina este în cantitate mai mare, cu atât mai închis este firul de păr. (Melanina este și cea care dă culoarea pielii și îi face pe cei cu pielea deschisă să se bronzeze dacă stau la soare.)

Dintr-un motiv oarecare, pe măsură ce îmbătrânim melanina este produsă în cantitate tot mai mică în foliculi, până când, în cele din urmă, majoritatea oamenilor au părul alb. Tipul și culoarea părului nostru, precum și vârsta la care încăruntăm, sunt stabilite prin ereditate.

Unghiile sunt formate dintr-un strat îngroșat de cheratină și cresc dintr-o rădăcină numită matricea unghială, o cută de piele de la capetele degetelor mâinilor și picioarelor. Partea unghiei din imediata apropiere a matricei, la baza unghiei, este mai groasă decât restul ei. Aceasta este "semiluna" sau lunula, și faptul că este mai groasă o face să pară albă. Restul unghiei este aproape transparent, permițând să se vadă pielea de sub ea. Unghia este protejată la margini de un strat de piele moartă numit cuticulă, care este mai groasă în jurul lunulei.

### UNGHII DETERIORATE

Dacă primești o lovitură la baza unghiei de la degetul mâinii sau al piciorului, se distruge matricea unghială sau rădăcina unghiei, ceea ce poate să cauzeze căderea întregii unghii. Unghiile cresc, în medie, doar 0,5 mm pe săptămână.

Partea de sub unghie este cunoscută sub numele de pat al unghiei sau "carne vie" a unghiei. Spre deosebire de suprafața unghiei, acesta este compus din celule vii. Nu trebuie să tragi sau să rozi cuticulele sau unghiile. Aceasta poate conduce la o infecție, cauzând o umflătură dureroasă și purulentă numită paronihia.

### CHELIA

Se întâmplă foarte des ca bărbații să chelescă; aceasta li se întâmplă doar foarte rar femeilor, deși părul lor poate deveni foarte subțire pe măsură ce îmbătrânesc. De obicei, chelia la bărbați este ereditară, și este legată de o sensibilitate a foliculilor piloși față de hormonul sexual masculin numit androgen. Foliculii piloși rămân activi, însă produc doar un puf ca părul de bebeluș.

La orice vârstă (inclusiv în copilărie) oamenii pot prezenta un tip de cădere a părului numit alopecie. Aceasta provoacă de obicei apariția unor mici porțiuni de chelie, dar poate să conducă și la căderea totală a părului. Se știe că tragerea părului sau purtarea sa în coadă strânsă poate conduce la suprafețe mici cu păr subțire sau lipsite de păr.

Câteodată boala sau stresul oprește temporar creșterea de noi fire de păr. Ca rezultat, unele fire cad și lasă persoana respectivă, pentru o perioadă, cu păr rar.