

Rambut Rontok: Perawatan dan Solusi



Rambut Rontok: Masalah Umum

Sekitar 85% pria akan memiliki rambut yg menipis pada saat berusia 50. Beberapa pria mulai kehilangannya sebelum mereka berusia 21 tahun.



Mitos Kehilangan Rambut yang didramatisir

Bisakah memakai topi *baseball* membuat Anda botak? Ngga lah. Menjalankan jari-jari di rambut Anda juga tidak akan menyebabkannya. Tidak juga dengan menyisir, menyikat, memutar, atau menata. Perlakukan dengan lembut sehingga Anda tidak melanggar untaian.



Berhenti Merokok dan Selamatkan Rambut Anda? Ada hubungan yang jelas antara asap rokok dan seberapa cepat pola kebotakan pria memburuk. Jadi jika Anda mencari satu alasan lagi untuk berhenti merokok, tambahkan kerontokan rambut ke daftar awal.



Apa yg Dikatakan Tentang Kesehatan Anda

Rambut rontok, atau alopecia seperti kata dokter, biasanya tidak menandakan masalah medis. Dan itu tidak membahayakan kesehatan Anda. Tapi khawatir ttg bagaimana hal itu mempengaruhi penampilan Anda adalah hal biasa.



Apa penyebabnya?

Hampir semua rambut rontok pada pria hasil dari kebotakan pola pria, adalah sifat genetik yang berasal dari orang tua Anda. Penyebab lainnya termasuk obat tertentu, **terlalu banyak vitamin A, atau tidak cukup protein.** Penyakit atau stres dapat menyebabkan kejadian tiba-tiba dan berat yang disebut *telogen effluvium*. Meski demikian, kabar baiknya: Rambut rontok yang bukan dari pola kebotakan pria sering membalikkan diri.



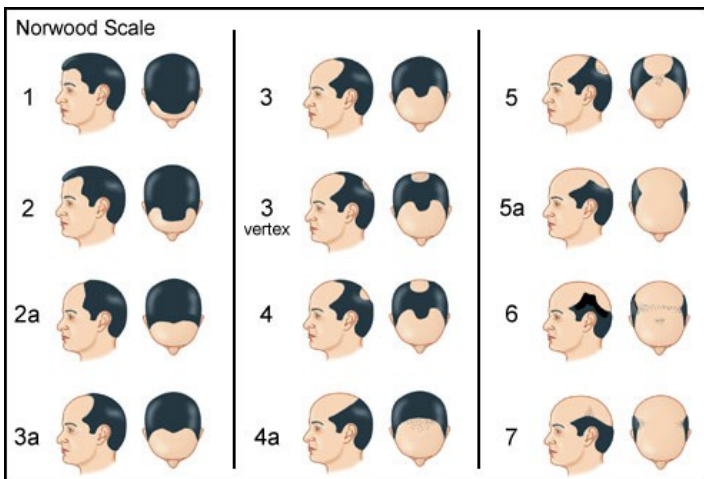
Pertahankan Rambut yang Anda Miliki

Lebih mudah mempertahankan rambut Anda daripada menggantinya setelah hilang. Tapi hati-hati saat Anda mengeksplorasi pilihan Anda. Sebagian besar produk "keajaiban" dan perawatannya adalah tipuan. Bila ragu, dokter atau dokter kulit Anda mungkin bisa membantu.



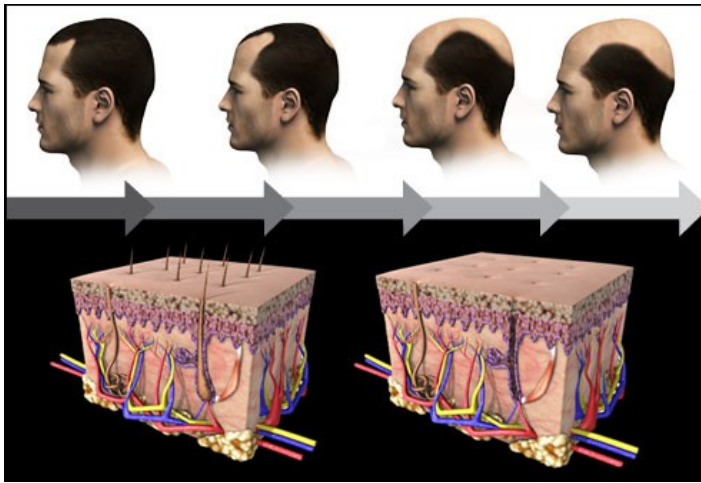
Obat Rontok Rambut: Minoxidil

Tidak ada obat untuk pola kebotakan pria, namun **beberapa obat bisa memperlambatnya.** Minoxidil adalah pengobatan *over-the-counter* yg disetujui FDA yang Anda terapkan pada kulit kepala Anda. Ini memperlambat laju kehilangan dan membantu beberapa pria menumbuhkan rambut baru. Tapi begitu Anda berhenti menggunakannya, rambut rontok kembali.



Pola Botak Pria: Apa yang Diharapkan

Sebuah garis rambut berbentuk M yang surut merupakan tanda pasti. Selanjutnya, pucuk di atas kepala Anda mulai menjadi tipis, meninggalkan tempat botak. Akhirnya, keduanya bertemu dan Anda mendekati pola rambut tapal kuda di sekeliling sisinya. Skala *Norwood*, yang terlihat di sini, digunakan untuk menilai pola kebotakan laki-laki.



Hormon yang disalahkan

Dengan pola kebotakan pria, hormon yang disebut DHT menyebabkan folikel rambut menyusut. Akhirnya folikel menjadi sangat kecil sehingga tidak ada rambut yang tumbuh di dalamnya



Obat Rontok Rambut: **Finasteride**

Pil resep ini **memperlambat jalur jelajah DHT** tubuh Anda.

Beberapa pria telah mampu menumbuhkan rambut baru saat menggunakannya. Banyak ahli menganggapnya bekerja lebih baik daripada minoxidil. Wanita hamil seharusnya tidak menyentuh obat – ini, karena bisa menyebabkan cacat lahir pada bayi laki-laki. Seperti minoxidil, ia bekerja hanya saat Anda menggunakannya.



Haruskah Anda Memakai Potongan Rambut?

Wig telah menempuh perjalanan jauh. Butuh waktu dan penelitian untuk menemukan yang benar, karena ada banyak biaya dan kualitas. Dan potongan rambut juga membutuhkan perawatan rutin, yang bisa berjalan antara \$ 60 dan \$ 300 per bulan. Saat Anda berbelanja untuk itu, cobalah mencocokkan warna rambut, ketebalan, dan ikal Anda sendiri.



Bagaimana Transplantasi Bekerja?

Seorang dokter akan memindahkan rambut sehat dari belakang dan samping kepala Anda ke atas. Prosesnya bisa mahal, dan Anda mungkin perlu melakukannya beberapa kali sebelum berhasil. Setelah 2 bulan, Anda akan melepaskan sebagian besar dari apa yang dipindah dokter, tapi untai baru akan tumbuh kembali. Ini akan mulai terlihat normal dalam waktu 6 bulan.



Manfaatkan Yg Terbaik dari Yg Anda Miliki

Trik *styling* bisa membuat rambut rontok kurang menonjol. Potong rambut yang menipis sehingga Anda bisa terhindar dari sisir. Shampo, *conditioner*, dan produk *styling* tertentu dapat menambahkan volume pada apa yang Anda miliki. Selain itu, makanlah makanan yang seimbang, dan tangani rambut dengan lembut.



Tetap positif

Rambut tdk membuat pria tidak menjadi manusia. **Ingatkan diri Anda dari segala hal lain yang Anda miliki.** Atau jaga hal-hal yang bisa Anda kendalikan, seperti tetap bugar. Tidak apa-apa melihat dukungan orang lain. Dan jika Anda memerlukan sedikit inspirasi, pikirkan pria atau pria botak dengan kepala cukur yang memiliki kepercayaan diri, seperti The Rock, Vin Diesel, dan Pitbull. Anggap dirimu ada di perusahaan yang baik.

<http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/hair-loss/men-hair-loss-17/slideshow-men-hair-loss-treatment>

© 2016 WebMD, LLC. All rights reserved.

Reviewed by Jennifer Robinson, MD on December 18, 2016