

CIAŁO I EMOCJE | STOP WYPADANIU WŁOSÓW

Za normę
uznaje się
wypadanie
do 100 włosów
dziennie.
Jeśli traci się
ich więcej,
warto udać się
do specjalisty.

MĘSKIE ŁYSIENIE

Genetyka czy zły styl życia?



NASZ EKSPERT

ANNA MACKOJĆ

trycholog
z Instytutu
Trychologii
w Warszawie

Problem nadmiernego wypadania włosów dotyczy aż co trzeciego młodego mężczyzny. W dużym stopniu dziedziczymy to po przodkach. Jednak są sposoby, aby cieszyć się bujną fryzurą mimo kiepskich genów.

Tekst **Magdalena Błaszczak**

Trycholodzy twierdzą, że aż co drugi Polak boi się utraty włosów. Bujna fryzura dodaje pewności siebie, sprawia, że mężczyzna czuje się dużo bardziej atrakcyjny i przede wszystkim młody. Tymczasem aż co trzeciego spotyka łysienie typu androgenowego, czyli to, które zostało przekazane w genach. Pierwsze objawy pojawiają się we wczesnej młodości i często nie są w ogóle kojarzone ze zbliżającą się utratą włosów. Już przed 20. urodzinami zaczynają dokuczać łojotokowe zapalenie skóry głowy i łupież. Następnie, bardzo powoli odsłania się tzw. wysokie czoło. Stopniowo stają się widoczne zakola, czasem jednocześnie wypadają również włosy z czubka głowy. Jednak nie każdy wnuk tysego dziadka będzie miał taki problem, bo łysienie androgenowe dziedziczy się

w wielu genach. Będzie ono miało miejsce, jeśli otrzyma się w spadku po przodkach nadwrażliwość mieszków włosowych na działanie dihydrotestosteronu (DHT). DHT to aktywna forma testosteronu, która pełni w organizmie ważną rolę. Występuje u każdego, bo odpowiada za sprawne funkcjonowanie prostaty, zdrowy wygląd skóry i za kondycję włosów. Jednak u co trzeciego młodego mężczyzny powoduje nadwrażliwość mieszków włosowych. Sprawia, że stają się one coraz mniejsze, więc i włosy stają się cieńsze oraz krótsze. Na tym początkowym etapie nie zaczynają jeszcze wypadać, ale optycznie wydaje się ich być mniej. Następnie dochodzi do ich powolnej utraty. Na łysienie androgenowe mogą również cierpieć kobiety, które mają za wysoki poziom męskich hormonów płciowych albo niedobór żeńskich.

Panie najczęściej tracą włosy nie w okolicy skroni, a na środku głowy, wzdłuż linii przedziałka. Jednak w przypadku obydwu płci, nawet jeśli to genetyczne skłonności, można działać tak, żeby proces łysienia hamować. Przede wszystkim warto unikać czynników, które źle wpływają na włosy. Te wymienione niżej osłabiają je i prowokują do wypadania.

INTENSYWNY TRENING

Regularne ćwiczenia poprawiają samopoczucie i kondycję, ale gdy są zbyt forsowne, mogą powodować łysienie. Trening siłowy zaburza równowagę organizmu. Podczas ćwiczeń dochodzi do wyrzutu testosteronu, który zamienia się w DHT. Ten powoduje miniaturyzację mieszków włosowych. W przypadku mężczyzn, którzy są obciążeni

CIAŁO I EMOCJE | STOP WYPADANIU WŁOSÓW

genetycznie, łysienie jest wtedy, niestety, niemal pewne. Aby uniknąć tego ryzyka, powinno się ćwiczyć niezbyt intensywnie. Co ważne: zawsze po treningu warto umyć włosy, bo zbyt duża ilość wydzielonego sebum również wpływa na ich wypadanie.

PALENIE PAPIEROSÓW

Nikotyna powoduje skurcz naczyń krwionośnych i sprawia, że wszystkie tkanki są gorzej ukrwione, również skóra głowy. Dlatego cebulki włosowe palaczy stają się słabo odżywione. Wyrastają z nich suche, matowe włosy, które starzeją się dużo szybciej niż u osób niepalących. Toksyczne substancje obecne w dymie mogą uszkadzać DNA i skrócić cykl życia włosa. Każdy palacz wprowadza organizm w stan stresu oksydacyjnego, a ten powoduje stan zapalny w mieszk włosowym. Może to prowadzić do nieodwracalnego przerzedzenia włosów na całej głowie.

INFEKCJE, COVID-19

Drobnoustroje chorobotwórcze po wtargnięciu do organizmu, poza typowymi

Szacuje się, że łysienie androgenowe dotyczy ok. 50 proc. mężczyzn i kobiet po 50. roku życia.

objawami, mogą także negatywnie oddziaływać na... włosy. Dotyczy to zwłaszcza infekcji o ciężkim przebiegu, z wysoką gorączką. Wypadanie włosów po przebiegu choroby lub po lekach zastosowanych do jej zwalczania, określa się jako telogenowe. Jest to zjawisko dość nagłe, które może obejmować nawet całą głowę, nie ma zazwyczaj charakterystycznego miejsca występowania. Nie pojawia się od razu

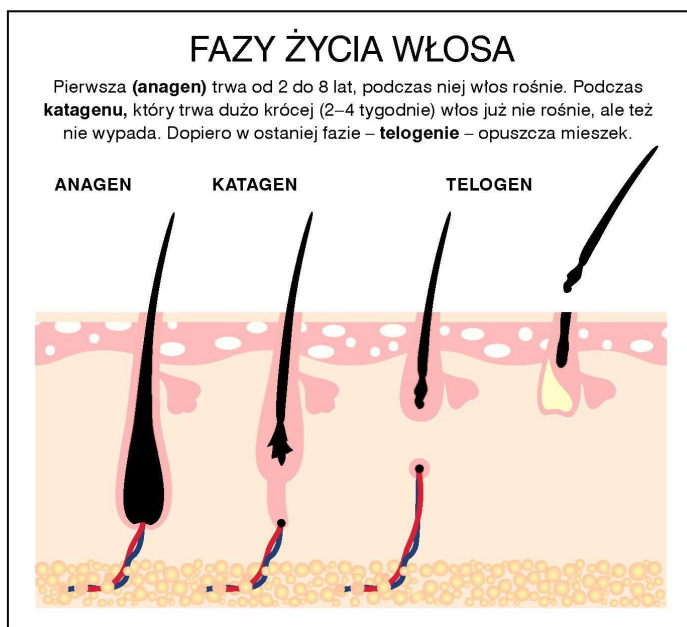
po chorobie, zazwyczaj trzy miesiące po wystąpieniu czynnika telogenowego. Najczęstszymi czynnikami mogą być: sama choroba, zastosowane antybiotyki lub inne leki, wysoka gorączka, stan osłabienia organizmu. Czasem to także efekt wyczerpania minerałów, elektrolitów i witamin, które zostały zużyte przez organizm do uzyskania energii w walce z drobnoustrojami chorobotwórczymi. Taki stan występuje również po przebiegu zakażenia COVID-19. Dodatkowo coraz więcej badań wskazuje, że koronawirus atakuje nie tylko płuca, ale wpływa na działanie wszystkich narządów, negatywnie odbijając się na całym organizmie. U pacjentów z COVID-19 obserwuje się zmiany w sercu, wątrobie, nerkach, jelitach czy nieprawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Jednym ze skutków ubocznych jest też wypadanie włosów. Zazwyczaj proces ten zaczyna się dwa-trzy miesiące po przejściu choroby

BEZSENNOŚĆ

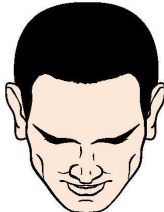
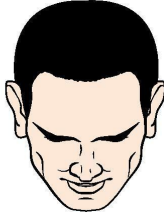
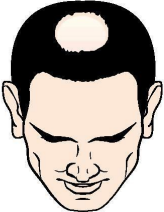
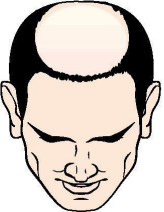
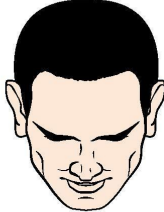
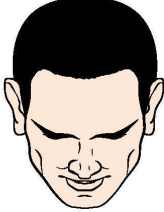
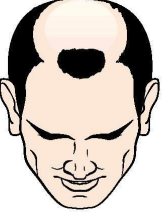
Jedną z przyczyn utraty włosów jest łysienie plackowate. Jest ono najprawdopodobniej spowodowane autoagresją limfocytów na mieszki włosowe. Niewłaściwa jakość snu może być jedną z przyczyn, która aktywuje lub zaostrza występowanie choroby. W większości przypadków łysienie to ma podłoże genetyczne, czasami jednak na jego rozwój mają wpływ hormony, przebyte choroby i zaburzenia funkcjonowania organizmu, również snu. Kiedy przez trzy noce z rzędu pojawia się bezsenność, a problem z nocnym odpoczynkiem trwa nieprzerwanie przez 3 miesiące, trzeba zgłosić się do specjalisty.

SPOSOBY LECZENIA

Obecnie istnieje kilka sposobów na zatrzymanie procesu nadmiernego wypadania włosów u mężczyzn. Można zastosować środki farmakologiczne, które ograniczają aktywność DHT. Istnieją też preparaty, które odżywiają i wzmacniają mieszki włosowe. W gabinetach trychologicznych stosuje się m.in. zabieg mezoterapii, naświetlanie laserem LLLT czy ledoterapię skóry głowy. Jednak w przypadku łysienia genetycznego są one w stanie tylko spowolnić ten proces. Najskuteczniejszym sposobem na posiadanie bujnej fryzury jest przeszczep cebulek włosowych.



SKALA STOPNIA ŁYSIENIA MĘSKIEGO

FAZA POCZĄTKOWA	FAZA 2	FAZA 3	EFEKT
			
			
			
			

FOT.: ALIEN STOK, ARCHIWUM PRYWATNE