

Najczęstsze błędy w walce z łysieniem androgenowym

Łysienie androgenowe (AGA – androgenetic alopecia) to najczęściej występujący rodzaj łysienia, a jego częstotliwość rośnie wraz z wiekiem. Szacuje się, że dotyczy nawet do 80% mężczyzn i 42% kobiet rasy kaukaskiej.

Pomimo powszechności występowania łysienia androgenowego, wielu mężczyzn nie zdaje sobie sprawy z powagi problemu, co prowadzi do niewłaściwego podejścia do jego leczenia. AGA najczęściej dotyka obszar czołowo-skroniowy oraz wierzchołkowy głowy.

Genetyczne uwarunkowania łysienia androgenowego

Podstawowym czynnikiem wpływającym na łysienie androgenowe jest genetyka, a kluczową rolę odgrywa dihydrotestosteron (DHT), który powstaje z testosteronu za pośrednictwem enzymu 5-alfa-reduktazy. Zrozumienie tego genetycznego aspektu łysienia androgenowego stanowi istotny krok w skutecznej walce z tym schorzeniem.

1. Brak pełnego zrozumienia procesu łysienia androgenowego

Najczęstszym błędem, który popełniają mężczyźni w walce z łysieniem androgenowym, jest brak pełnego zrozumienia tego skomplikowanego procesu. Łysienie androgenowe, nie ogranicza się jedynie do kwestii estetycznych, lecz ma swoje korzenie w genetycznych uwarunkowaniach oraz działaniu hormonu dihydrotestosteronu (DHT).

Mechanizmy działania DHT

DHT wpływa na komórki mieszkła włosowego dwutorowo. Po pierwsze, powoduje jego miniaturyzację, prowadząc do przekształcenia włosów terminalnych we włosy vellus – strukturalnie krótsze, cieńsze i jaśniejsze. Proces ten oznacza, że **oryginalne, grubsze włosy stopniowo stają się bardziej delikatne i tracą swoją pierwotną jakość**.

Po drugie, **DHT skraca czas trwania fazy wzrostu włosa (anagenu), co sprawia, że włosy rosną coraz krócej i stają się mniej widoczne. Jednocześnie, wydłuża okres, w którym mieszki włosowe wytwarzają nowy włos po utracie włosa telogenowego**. To dwufazowe oddziaływanie DHT jest kluczowe dla zrozumienia mechanizmów androgenizacji i skutecznej walki z łysieniem androgenowym.

Warto zaznaczyć, że **włosy w obszarze czołowym i na szczycie głowy są szczególnie podatne na proces miniaturyzacji w skutek działania DHT**, co jest efektem ich hormonozależności. Zrozumienie tych procesów umożliwia pełniejszą ocenę wpływu DHT na przekształcenie włosów terminalnych we włosy vellus, co stanowi istotny element w diagnozowaniu oraz opracowywaniu spersonalizowanych strategii terapeutycznych.

2. Fałszywe przekonanie, że jedynym skutecznym rozwiązaniem jest przeszczep

Wśród błędnych przekonań dotyczących łysienia androgenowego na szczególną uwagę zasługuje fałszywe przekonanie, że przeszczep włosów jest jedynym skutecznym rozwiązaniem tego problemu. Aby dostarczyć klientom rzetelnych informacji i umożliwić im świadome podejmowanie decyzji, warto przywrócić rolę Skali Norwooda-Hamiltona w diagnostyce tego schorzenia.

Skala Norwooda-Hamiltona, powstała w celu ułatwienia opisu procesu łysienia, umożliwia zilustrowanie jego postępującego charakteru.

Na poziomie 2-3 koncentracja procesu może być skierowana na zatrzymanie łysienia, stymulację wzrostu włosa oraz jego zagęszczenie. Osiągnięcie zadowalających efektów w tym stadium wymaga zaangażowania klienta, jednak jest to realna perspektywa, często mniej kosztowna niż przeszczep.

Kwalifikacja do przeszczepu staje się bardziej uzasadniona w przypadku łysienia na poziomie 3-5. Jednakże, dla osób z łysieniem na poziomie 6, decyzja o przeszczepie powinna być poprzedzona analizą gęstości i siły obszaru dawcy. **Klient, decydując się na ten krok, powinien być świadomy, że przy znacznym ubytku włosów trudniej będzie osiągnąć pełne zagęszczenie obszaru.**

Warto podkreślić, że osoby rozważające przeszczep powinny przede wszystkim odpowiednio przygotować się trychologicznie. Dodatkowo, badania nad funkcjonowaniem organizmu są nieodzowne, aby uniknąć ewentualnych komplikacji i zapewnić klientowi kompleksową opiekę w trakcie i po przeszczepie.

Zrozumienie etapów łysienia oraz realnych możliwości interwencji terapeutycznych pozwala unikać fałszywych przekonań i umożliwia klientowi podjęcie świadomej decyzji dotyczącej najlepszej strategii terapeutycznej w walce z łysieniem androgenowym.

Należy tutaj wspomnieć, że przeszczep nie jest leczeniem łysienia androgenowego i nie zniweluje jego przyczyn.

Przeszczep włosów, choć jest skutecznym zabiegiem w zakresie przywracania estetyki, nie stanowi leczenia źródłowych przyczyn łysienia androgenowego. Cała korona włosów jest hormonozależna, jednak włosy przeszczepione z obszaru potylicznego uchodzą za „bezpieczne”, ponieważ nie podlegają temu procesowi miniaturyzacji. Warto jednak zauważyć, że otaczające je „sąsiadujące włosy” nadal pozostają podatne na proces miniaturyzacji.

W związku z tym konieczne jest wprowadzenie terapii mającej na celu zahamowanie procesu łysienia androgenowego. **Przeszczep stanowi efektywne narzędzie poprawiające wygląd, jednak kompleksowe podejście do problemu wymaga równoczesnego skierowania uwagi na terapie zapobiegające dalszej utracie włosów w obszarach poddanych przeszczepowi.** Bez wdrożenia odpowiednich strategii terapeutycznych, efekty przeszczepu mogą zostać zniwelowane przez postępujące miniaturyzowanie sąsiednich włosów, co podkreśla potrzebę traktowania łysienia androgenowego jako schorzenia wymagającego spersonalizowanej, wieloaspektowej opieki.

3. Dlaczego pielęgnacja zewnętrzna powinna być elementem całościowej terapii

Skupienie się jedynie na częściowej kuracji może być niewystarczające w walce z łysieniem androgenowym. **Coraz częściej podkreśla się konieczność wdrożenia celowanej pielęgnacji, która uwzględni aspekty zewnętrzne.**

W ostatnich latach reklamy produktów dedykowanych problemom łysienia androgenowego zysują na popularności, co skutkuje coraz większym zainteresowaniem mężczyzn.

Pielęgnacja zewnętrzna, wykonywana w domu, odgrywa istotną rolę w terapii łysienia androgenowego. Jej celem jest przede wszystkim ograniczenie produkcji sebum,

oczyszczenie skóry głowy oraz stworzenie odpowiednich warunków do wzrostu włosa. Regularne stosowanie specjalistycznych szamponów, odżywek czy serum może wspomóc w kontrolowaniu stanu skóry głowy oraz hamowaniu procesu miniaturyzacji mieszkła włosowego.

Należy jednak pamiętać, że skóra głowy każdej osoby ma indywidualne potrzeby, dlatego kluczowe jest dostosowanie pielęgnacji do konkretnego przypadku. Wykonanie trichoskopii, czyli badania diagnostycznego skóry głowy, pozwala na dokładną analizę stanu skóry oraz włosów, co umożliwi lekarzowi lub specjalście trychologowi dopasowanie odpowiednich produktów pielęgnacyjnych.

4. Pominięcie interdyscyplinarnego podejścia do zdrowia organizmu oraz istotnych aspektów zdrowotnych

Pominięcie całościowego podejścia do zdrowia organizmu oraz istotnych aspektów zdrowotnych może istotnie ograniczyć skuteczność terapii łysienia androgenowego. Rozumiemy, że łysienie to problem złożony, dlatego wymaga podejścia interdyscyplinarnego, uwzględniającego szeroki zakres czynników wpływających na jego rozwój.

Zrozumienie genetycznych uwarunkowań łysienia androgenowego oraz wpływu dihydrotestosteronu na jego przebieg jest podstawą skutecznego leczenia tego schorzenia



foto: Pixabay

Pierwszym krokiem powinna być diagnostyka, która pozwoli ustalić rodzaj i przyczynę łysienia. Istnieje wiele potencjalnych czynników, które mogą przyczynić się do utraty włosów, w tym zaburzenia mineralizacji, niedobory witamin (szczególnie z grupy B oraz żelaza), zaburzenia hormonalne, stres, a nawet problemy z autoimmunizacją. Warto również zwrócić uwagę na czynniki środowiskowe, takie jak dysbioza jelitowa, nadmiar metali toksycznych, czy infekcje, które mogą mieć wpływ na stan zdrowia włosów.

Praca własna pacjenta jest kluczowa w procesie leczenia łysienia androgenowego. Jest to problem, który wymaga ciągłej uwagi i zaangażowania ze strony osoby dotkniętej, ponieważ istnieje wiele elementów terapii, które należy wziąć pod uwagę. Dlatego też, suplementacja powinna być włączona na podstawie wyników badań, a wszelkie działania terapeutyczne powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb i wyników pacjenta. Dodatkowo, wdrożenie większych ilości kwasów tłuszczowych omega-3, na przykład w postaci oleju z czarnej porzeczki, może być korzystne dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym oraz regulującym produkcję DHT. Przy niedoborach żelaza również ważne jest znalezienie przyczyny, ponieważ stan włosów często odzwierciedla stan zdrowia całego organizmu.

Chciałabym tutaj przytoczyć badanie kliniczne

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16635664/>

To badanie potwierdza związek między niedoborem żelaza a wypadaniem włosów u mężczyzn. **Choć większość badań skupia się na kobietach, istnieją dowody sugerujące, że niedobór żelaza może być powiązany z różnymi rodzajami łysienia u mężczyzn.** Decyzja o suplementacji żelaza powinna być podejmowana indywidualnie na podstawie oceny klinicznej, choć niektóre ośrodki medyczne, takie jak Cleveland Clinic Foundation, zalecają badanie przesiewowe pacjentów męskich z problemem wypadania włosów pod kątem niedoboru żelaza.

5. Nieoczywiste czynniki zdrowia skóry i włosów: rola światła niebieskiego i melatoniny

Warto również wspomnieć o wpływie światła niebieskiego na produkcję melatoniny oraz jej potencjalnych korzyściach w kontekście zdrowia skóry i włosów.

Należy podkreślić, że **ekspozycja na światło niebieskie może zakłócać naturalny rytm produkowania melatoniny przez organizm.** Melatonina, znana głównie ze swojej roli w regulacji snu

i rytmu dobowego, również wykazuje silne działanie przeciwzapalne. Badania sugerują, że jej właściwości przeciwzapalne mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie skóry i włosów.

W związku z tym, **ograniczenie ekspozycji na światło niebieskie w okresie wieczornym oraz zapewnienie odpowiedniej stymulacji produkcji melatoniny może być istotne dla utrzymania zdrowego stanu skóry i włosów.** Jednocześnie, suplementacja melatoniną lub stosowanie preparatów zawierających melatoninę może być również rozważane w celu wsparcia zdrowia skóry i zapobiegania problemom związanym z jej stanem zapalnym.

Chciałabym przytoczyć jeszcze jedno badanie kliniczne, które ma związek z tematem głównym - łysieniem androgenowym:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32946667/>

Wyniki badania jednoznacznie potwierdzają związek między paleniem papierosów a występowaniem łysienia androgenowego u mężczyzn. Spośród tysiąca zdrowych mężczyzn w wieku od 20 do 35 lat, włączonych do badania, większość palaczy (425 osób) wykazywała objawy AGA, podczas gdy tylko 200 osób niepalących miało takie objawy. Analiza wyników wykazała, że częstość występowania AGA była znacząco większa wśród palaczy w porównaniu do osób niepalących ($P < 0,01$).

Co istotne, stopień nasilenia AGA nie był związany z intensywnością palenia. W grupie palaczy, 47% miało AGA III stopnia, a 24% AGA IV stopnia, podczas gdy w grupie osób niepalących odpowiednio 20% i 10% miało te stopnie zaawansowania. Oznacza to, że **palenie papierosów zwiększa ryzyko wystąpienia łysienia androgenowego, niezależnie od tego, jak intensywnie palacz pali.**

Nasuważące się wnioski z badania sugerują, że nikotyna oraz jej pochodna, kotynina, mogą być odpowiedzialne za przyspieszenie postępu łysienia androgenowego. Niemniej jednak, potrzebne są dalsze badania w celu pełnej walidacji tych wniosków oraz zrozumienia mechanizmów działania palenia papierosów na procesy związane z łysieniem androgenowym.

W świetle tych wyników, sugeruje się prowadzenie dalszych badań nad wpływem palenia papierosów na zdrowie skóry i włosów, oraz do zwiększenia świadomości społecznej na temat szkodliwości tego nawyku dla ogólnego zdrowia organizmu.

Podsumowując, trychologia to nie tylko ułożenie planu pielęgnacyjnego i wdrożenie zabiegów gabinetowych. Kluczowym elementem jest całościowe podejście, uwzględniające zarówno czynniki zewnętrzne, jak i wewnętrzne organizmu. Tylko poprzez wyeliminowanie i leczenie wszystkich potencjalnych przyczyn można osiągnąć zadowalające efekty w walce z łysieniem androgenowym.

Bibliografia:

Przeszczep włosów poradnik pacjenta - M. Piwecki A. Urban
Webinar: Rola prawidłowej mineralizacji przy łysieniu androgenowym - M. Gackowska-Lisinska

Trychologia kosmetologiczna i lekarska - C. Musiał

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16635664/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32946667/>



MILENA CIESLAK-SIEWERS

Licencjonowana trycholożka z ponad 16-letnim doświadczeniem w pracy z włosami i 5-letnią praktyką trychologiczną, specjalizująca się w holistycznym podejściu do zdrowia i terapii. Właścicielka gabinetu Healthy Hair Trichology. Na co dzień pomaga klientom odnaleźć równowagę między zdrowiem skóry głowy a stylem życia, wierząc, że kondycja włosów jest odzwierciedleniem ogólnego stanu zdrowia.



Migdałowa terapia Yasumi Mandelic

Krem i serum z 5% kwasem migdałowym zapewniające bezpieczną pielęgnację skóry przez cały rok.

Yasumi Mandelic Acid 5% Serum Intensive Care – serum pielęgnujące cerę skłoną do powstawania przebarwień oraz niedoskonałości. Polecane osobom z cerą trądzikową i wrażliwą. Jego formuła bogata w kwasy migdałowy, cytrynowy, winowy oraz jabłkowy skutecznie złuszcza martwe komórki naskórka, usuwając przebarwienia. Odblokowuje i oczyszcza pory, redukuje powstawanie niedoskonałości. Przyspiesza proces regeneracji.

Yasumi Mandelic Acid Cream – krem dla skóry ze skłonnością do niedoskonałości, przebarwień, trądziku. Delikatnie i skutecznie złuszcza martwe komórki naskórka, usuwa przebarwienia i wyrównuje koloryt. Wspomaga również walkę z trądzikiem, odblokowuje i zwęża pory, nawilża i wygładza skórę. Działa antibakteryjnie. Cera odzyskuje piękny, młodzieńczy blask.
www.sklep.yasumi.pl



Anti Aging Medical Expert BANDI

Nowa generacja odmładzania. Preparaty łączą jedne z najskuteczniejszych i najbardziej zaawansowanych składników aktywnych znanych współczesnej kosmetologii. Silne właściwości przeciwstarzeniowe retinoidów w połączeniu z innowacyjnymi peptydami wprowadzają pielęgnację odmładzającą na zupełnie nowy poziom zaawansowania.
www.bandipl



Nowości Resibo haircare

Stymulujący peeling kwasowy z kofeiną First of All skutecznie usuwa zanieczyszczenia, zwiększa objętość i pobudza porost włosów, przygotowuje skórę głowy kolejne kroki pielęgnacji. Masażer do skóry głowy Go a-Head poprawia mikrokrążenie i stymuluje mieszki włosowe. Regularnie stosowany wspiera porost włosów i redukuje napięcie.
www.resibo.pl



Sorvella Perfume Mountain Collection

Mountain Collection prowadzi nas do miejsc, gdzie piękno natury spleta się z mocą i wolnością. Jest swojego rodzaju holdem dla odwagi, wytrwałości i wolności. W tych zapachach zamknięto esencję i klimat górskiej atmosfery. Są niczym inspiracją do osiągnięcia najwyższych celów i marzeń. Ta ekscytująca podróż rozpoczyna się już od pierwszej kropli perfum.
www.sorvellaperfume.pl



so!flow by Vis Plantis Pharma Care

Marka so!flow by Vis Plantis wprowadziła na rynek nową linię kosmetyków do twarzy, stworzoną z myślą o potrzebach różnych typów skóry. Portfolio produktów obejmuje 12 starannie opracowanych kosmetyków, podzielonych na cztery dedykowane serie: rozświetlająca, nawilżająca, normalizująca, bazowa. Ich receptury wzbogacono m.in. o adaptogeny, korzeń marala, Tulsi oraz cytryniec chiński.
www.visplantis.pl

Pharma Care do włosów wypadających

Ekstrakt z łopianu, dzięki zawartości witamin A, C, E oraz minerałów, takich jak żelazo, magnez i cynk, wzmacnia cebulki oraz wspomaga prawidłowe funkcjonowanie mieszków włosowych, poprawia kondycję włosów. Dodatkowo w szamponie i odżywcze zawarto biotynę wspierającą zdrowie włosów i skóry, a w bestsellerowej wcierce kapsaicynę.
www.visplantis.pl

