

Utrata włosów

Problem zdrowotny,
psychologiczny
i społeczny

Łysienie jest jednym z najczęściej występujących problemów zdrowotnych i estetycznych. Utrata włosów często wstrząsa tożsamością pacjenta – dotyczy poczucia atrakcyjności i sprawczości. Współczesna trychologia, w połączeniu z dermatologią oraz medycyną estetyczną, oferuje wiele rozwiązań i terapii nadmiernej utraty włosów.

Mgr Ewa Malec
Mgr Magdalena Szymczak-Kępka

Lysienie jest jednym z najczęściej zgłaszanych problemów dermatologicznych. Szacuje się, że około połowa populacji mężczyzn i podobny odsetek kobiet po 40. roku życia doświadcza objawów łysienia androgenowego – najczęstszej formy utraty włosów. A łysienie telogenowe, bliznowaciejące czy plackowate, dotyka milionów pacjentów w różnym wieku, także dzieci. Jego przyczynami są zaburzenia genetyczne, hormonalne, immunologiczne, środowiskowe (stres, dieta, choroby przewlekłe), a także związane z leczeniem, np. chemioterapią.

Objawy różnią się w zależności od rodzaju łysienia. Od stopniowego poszerzania przedziałka u kobiet, przez zakola i cofającą się linię włosów u mężczyzn, aż po nagłe ogniska całkowitej utraty włosów w łysieniu plackowatym.

Skutki tych procesów nie są wyłącznie estetyczne. Badania potwierdzają, że łysienie może być tak silnym stresorem jak rozwód czy utrata pracy, prowadząc do obniżenia samooceny, depresji, stanów lękowych, izolacji społecznej, a w cięższych przypadkach także myśli samobójczych. Szczególnie trudne emocje przeżywają młodzi dorośli i dzieci. Dla nich brak włosów oznacza ryzyko odrzucenia przez rówieśników, poczucie inności i ograniczenia w rozwoju osobistym.

Kluczowa jest diagnoza

Metody leczenia nadmiernego wypadania włosów powinny być dobierane w sposób indywidualny, uzależniony od typu łysienia. Nie możemy jednak zapominać o podejściu holistycznym – spojrzeniu na problem utraty włosów w odniesieniu do całego organizmu.

Pierwszym krokiem w prawidłowym doborze terapii jest prawidłowo postawiona przez specjalistę trychologa lub dermatologa diagnoza. Tylko wtedy będziemy w stanie stworzyć plan terapeutyczny ukierunkowany w dany typ łysienia.

Nieodłączną częścią diagnozy jest ustalenie przyczyn obecnego stanu skóry głowy i włosów. Dlatego tak ważna jest wizyta u specjalisty, który przeprowadzi obszerny wywiad, wykona trichoskopię i wyda dalsze zalecenia. Konieczne są także badania laboratoryjne, mające na celu sprawdzenie czy w organizmie

występują niedobory witamin i minerałów oraz odchylenia poziomu hormonów, które odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Bardzo często utrata włosów jest efektem zaburzeń hormonalnych, niedoborów witaminy D3, witamin z grupy B, niskiego poziomu ferrytyny.

Wyniki badań, w połączeniu z obszernym wywiadem oraz trichoskopią, pozwalają na określenie przyczyny nadmiernego wypadania/ utraty włosów i wdrożenie najsukuteczniejszej metody leczenia.

Leczenie farmakologiczne i suplementacja

Najczęściej wprowadzane jest w przypadku łysienia androgenowego, bliznowaciejącego i plackowatego. Polega na stosowaniu indywidualnie dobranych leków.

Minoksydyl – stosowany miejscowo, poprawia ukrwienie mieszków włosowych i stymuluje ich wzrost. Najczęściej stosowany w przypadku łysienia androgenowego, spowodowanego wysokim poziomem androgenów, ale też w przypadku nadwrażliwości mieszków włosowych i ich miniaturyzacji.

Finasteryd/dutasteryd – leki doustne stosowane u mężczyzn oraz kobiet po menopauzie, ze zdiagnozowanym łysieniem androgenowym. Są to inhibitory enzymu 5 alfa reduktazy, a ich działanie polega na blokowaniu przekształcania się testosteronu w jego szkodliwą formę czyli DHT, który odpowiada za miniaturyzację mieszków włosowych w łysieniu androgenowym.

Kortykosteroidy – stosowane w celu zredukowania stanu zapalnego w skórze głowy – środowisku mieszków włosowych. Często stosowane jako leki pierwszego wyboru w łysieniu plackowatym (alopecia areata) oraz w łysieniu bliznowaciejącym.

Terapia hormonalna – często stosowana u kobiet z zaburzeniami hormonalnymi, takimi jak: zbyt wysoki poziom androgenów, zespół policystycznych jajników, hiperprolaktynemia, niedoczynność tarczycy. Leki hormonalne wprowadzane są w celu wyrównania poziomu hormonów i przywrócenia prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Uzupełnianie niedoborów i prawidłowa die-

ta. Niezmiernie ważnym aspektem podczas terapii trychologicznych jest uzupełnienie wszelkich niedoborów witamin i minerałów w organizmie, szczególnie żelaza, cynku, witaminy D3, witamin z grupy B (B12 i B9). Nie możemy też zapominać o dostarczaniu do organizmu białka, które jest budulcem włosów. Oprócz odpowiednio dopasowanej suplementacji trzeba dbać o zdrową, zbilansowaną dietę, bogatą w pełnowartościowe białko, zdrowe tłuszcze oraz warzywa i owoce.

Zabiegi trychologiczne i medycyny estetycznej

Są to działania wspomagające, mające na celu poprawę kondycji skóry głowy oraz włosów. Mogą być stosowane w połączeniu z metodami farmakologicznymi lub jak odrębna terapia. Mezoterapia igłowa lub mikroigłowa skóry głowy. Jest to zabieg polegający na dostarczeniu bezpośrednio do skóry, w otoczenie mieszków włosowych, takich składników odżywczych jak aminokwasy, peptydy, witaminy i minerały, w celu odżywienia i poprawy jej funkcjonowania. Zabieg ten może być wykonywany z wykorzystaniem odwirowanego osocza krwi pacjenta lub z wykorzystaniem ampułek zawierających odpowiednio opracowane koktajle witaminowe. Liczbę zabiegów oraz ich częstotliwość powinna być ustalona indywidualnie przez specjalistę, w zależności od rodzaju problemu, z którym zmagają się pacjenci.

Karboksyterapia. To metoda stosowania w leczeniu oraz odbudowie skóry. Polega na podskórnym lub śródskórnym podaniu dwutlenku węgla na obszary zmienione chorobowo. CO₂ silnie rozszerza naczynia krwionośne, zwiększając przepływ krwi do obszaru poddawanej terapii. Dodatkowo, dwutlenek węgla

mocno pobudza krążenie, powodując zwiększenie ilości tlenu oraz substancji odżywczych. Zabieg może trwać od kilku do kilkudziesięciu minut. Najlepsze efekty uzyskujemy przy serii 4-8 zabiegów, raz w tygodniu. Karboksyterapia nie wymaga znieczulenia. Dzięki precyzji urządzenia, bardzo cienkiej średnicy igły oraz podgrzewaniu gazu jest bezbolesna. Może być łączona z innymi metodami, które wzmacniają efekt wzrostu włosów.

Laseroterapia niskoenergetyczna (LLLT). Jest to metoda nieinwazyjna, która wykorzystuje światło lasera o niskiej intensywności do stymulacji mieszków włosowych, poprawiając krążenie w skórze głowy, dotlenienie i odżywienie. Terapia ta może pomóc w zmniejszeniu liczby wypadających włosów, zwiększeniu ich gęstości, grubości i ogólnej jakości. Terapia LLLT najczęściej stosowana jest w przypadku łysienia androgenowego, plackowatego oraz ogólnego przeczadzenia się włosów.

Infuzja tlenowa. Jest to często stosowany w gabinecie trychologicznym zabieg, polegający na włączaniu czystego tlenu i składników aktywnych (ekstraktów roślinnych, witamin, minerałów, aminokwasów) w głębokie warstwy skóry, pod odpowiednim ciśnieniem, za pomocą specjalnego urządzenia. Zabieg ten dotlenia skórę, odżywia ją i nawilża.

Peelingi trychologiczne. Prawidłowe oczyszczanie skóry głowy jest podstawą zdrowych i zadbanych włosów. Samo mycie jednak nie wystarczy. Oczyszczanie skóry głowy i włosów nie powinno ograniczać się wyłącznie do regularnego stosowania szamponu. Aby pozbyć się z jej powierzchni wszelkich zanieczyszczeń, brudu, potu, martwego naskórka i resztek kosmetyków stylizacyjnych warto przynajmniej raz w tygodniu warto stosować peeling do skóry głowy.



Mgr Ewa Malec

– biotechnolog,
dyplomowany specjalista
trycholog. Od 10 lat
pracuje w Klinice Włosów
Hair Lab w Warszawie,
gdzie wykonuje zabiegi
trychologiczne –
kosmetologiczne u osób z
problemami skóry głowy
i włosów.

hairlab.pl



Działania wspomagające i profilaktyka

Pielęgnacja skóry głowy, dopasowana indywidualnie do potrzeb skóry i włosów: szampony dobrane do danego typu skóry, odżywki i maski dopasowane do typu łodygi włosa oraz różnego rodzaju wcierki oparte na ekstraktach roślinnych (kofeina, mięta pieprzowa, tymianek, rozmaryn, czarna rzepa, lukrecja, kozieradka, skrzyp polny), peptydach, aminokwasach, witaminach i minerałach.

Regularne badania krwi w celu wykluczenia niedoborów, zaburzeń hormonalnych oraz chorób autoimmunologicznych.

Redukcja stresu – joga, trening oddechu, odpowiednia higiena snu.

Wykorzystanie dalekiej podczerwieni (FIR). Na świecie nieustannie poszukuje się nowych metod spowalniania procesu utraty włosów. Od takich terapii wymaga się aby były efektywne i bezpieczne. Niedawno zainteresowano się wykorzystaniem dalekiej podczerwieni w terapiach różnego rodzaju łysienia oraz pobudzania wzrostu włosów. Fale FIR są niewidzialne dla ludzkiego oka, ale ciało odbiera ich energię jako delikatne ciepło, mogące wnikać nawet do 4 cm w głąb organizmu. Daleka podczerwień zwiększa przepływ krwi, rozgrzewa skórę i moduluje działanie układu odpornościowego. Lepsze ukrwienie zwiększa syntezę kolagenu, czego efektem jest spowolnienie procesów starzeniowych w skórze. Powoduje również wydajniejsze wchłanianie preparatów kosmetycznych.

Uzupełnianie i kamuflowanie ubytków włosów

W przypadkach, gdy leczenie nie przynosi oczekiwanych efektów, lub pacjent nie kwalifikuje się do przeszczepu, dostępne są różne metody retuszu wyglądu.

Najbardziej znane są peruki, które dziś dzielą się na syntetyczne i naturalne. Te drugie dają bardziej realistyczny efekt, ale są droższe i wymagają pielęgnacji.

Zdecydowanie lepszą alternatywą są systemy włosów (hair systems). Są to projektowane indywidualnie rozwiązania mocowane do skóry głowy za pomocą specjalnych spinek, medycznych klejów, czy taśm. Dają naturalny



wygląd i duży komfort, można je nosić na co dzień, również podczas uprawiania sportu czy snu. W odróżnieniu od klasycznych peruk są dopasowywane do kształtu głowy, koloru, gęstości i struktury istniejących włosów. Zaletą systemów jest naturalny wygląd, możliwość zaczesywania włosów w dowolnym kierunku, upinania. Użytkownicy podkreślają, że system daje większe poczucie bezpieczeństwa niż peruka. Istnieją też częściowe systemy (toppery), które pozwalają maskować tylko konkretne obszary przerzedzenia, np. na czubku głowy.

Systemy są szczególnie polecane dla dzieci i młodzieży z łysieniem plackowatym, ponieważ pozwalają na stworzenie subtelnej, naturalnej fryzury o „dziecięcej” gęstości. Dla wielu pacjentów stanowią rozwiązanie pośrednie, stosowane samodzielnie lub rów-



Fot. u góry: mężczyzna, łysienie androgenowe, system częściowy, zintegrowany z własnymi włosami.
Fot. na dole: kobieta, łysienie plackowate, system na całą głowę, zintegrowany z włosami.

Odzyskać włosy i siebie

Pomoc osobom borykającym się z łysieniem i utratą włosów

Jako „Psycholog od włosów” widzę, jak utrata włosów wstrząsa tożsamością – dotyka poczucia atrakcyjności, a tym samym silnie wpływa na samoocenę i, co bardzo istotne, na poczucie sprawczości i bezpieczeństwa. Dlatego w swojej pracy łączę kilka nieoczywistych aspektów, m.in. związanych z regulacją układu nerwowego i wsparciem w maskowaniu ubytków włosów. Ważna jest także psychoedukacja oraz indywidualna pomoc, dostosowana do zgłaszanych trudności wynikających z utraty włosów.

Najczęściej pracuję z pacjentami, których można pogrupować wg dotyczących ich problemów.

1 Gdy utrata włosów trwa, ale jest szansa odrostu. Skupiamy się wówczas na przerwaniu pętli: stres-wypadanie-stres. Uczę technik wyciszania układu nerwowego (oddech, praca z ciałem, uważność, krótkie interwencje poznawcze), higieny snu i rytmów dobowych, a także pracy z błędami poznawczymi. Towarzyszę w procesie diagnostyki medycznej i leczenia, pomagam ustalać realistyczne wskaźniki postępu (np. występowanie odrostu, monitorowane progresu/regresu).

Równolegle dobieram doraźne strategie retuszu, czasami poprzez akcesoria, zagęszczenie czy mikrowłókna, tak by jak najszybciej wrócić do aktywności społecznych. Często taki doraźny retusz ubytku włosów związany z natychmiastową poprawą wizerunku obniża napięcie i wzmacnia motywację do przetrwania okresu wzmożonego wypadania.

2 Gdy rokowania w kwestii odrostu włosów nie są dobre, a priorytetem jest adaptacja i odbudowa poczucia tożsamości. Pracujemy nad żałobą po utraconym wyglądzie, wstydem i lękiem społecznym. Uczę „gotowych do użycia” komunikatów

(np. jak odpowiadać na pytania), ekspozycji krok po kroku oraz budowania stylu, który wzmacnia sprawczość. W grę wchodzi dobór systemu/peruk, decyzja o przeszczepie, czy inne trwałe rozwiązania estetyczne. Dzięki temu „kontrola wyglądu” staje się źródłem ulgi, a nie przymusem.

3 W zaburzeniach takich jak trichotillomania prowadzę autorski program terapeutyczny oparty na modelu nawyku i regulacji pobudzenia: identyfikujemy wyzwalacze, projektujemy bariery behawioralne, ćwiczymy reakcję konkurencyjną, a równolegle pracujemy nad samowspółczuciem i profilaktyką nawrotów.

W innych jednostkach (łysienie plackowate, bliznowaciejące, telogenowe), kiedy po diagnostyce specjalistycznej stres okazuje się głównym czynnikiem indukującym utratę włosów, wprowadzam protokoły redukcji stresu, trening tolerancji dyskomfortu, pracę z przekonaniami „wszystko albo nic”, oraz rytuały pielęgnacyjne, które są ważne również dla osób tracących włosy.

Moim celem jest, by osoba z problemem łysienia, jeśli to możliwe, nie tylko odzyskała włosy, ale też siebie – spokój, relacje, codzienność. Bo włosy są ważne, ale najważniejsze jest to, by znów móc żyć pełnią życia.

Magdalena Szymczak-Kępka

– mgr psychologii, diagnosta, trycholog. W środowisku nazywana jest „Psychologiem od włosów”, gdyż rozwija w Polsce psychotrychologię i pomoc osobom z zaburzeniami BFRB's - prowadzi autorski program terapeutyczny dla osób zmagających się z trichotillomanią i innymi problemami łysienia. Wykładowca akademicki WSiLz w Warszawie i WSiLz w Gdańsku.

Pracuje w Klinice Włosów Hair Lab w Warszawie.

hairlab.pl





Skuteczne leczenie, lub umiejętne kamuflowanie łysienia, przynosi pacjentom ogromną poprawę jakości życia

nolegie z leczeniem farmakologicznym, do czasu uzyskania poprawy.

Przypadek: Mężczyzna zmagający się z łysieniem androgenowym skorzystał z rozwiązania jakim jest system uzupełnienia włosów wykonany na bazie siateczkowej. System jest częściowy i jest integrowany z własnymi włosami osoby.

Przypadek: Kobieta chorująca na łysienie plackowate skorzystała z rozwiązania jakim jest system uzupełnienia włosów wykonany na bazie siateczkowej. System jest zaprojektowany na całą powierzchnię skóry głowy i integrowany z własnymi włosami.

Do metod doraźnych należą mikrowłókna keratynowe, które zagęszczają wizualnie włosy, czy toppersy (częściowe uzupełnienia), stosowane przy niewielkich przerzedzeniach. Istnieją także techniki mikropigmentacji skóry głowy, imitujące krótko ostrzyżone włosy. Dobór metody zależy od oczekiwań pacjenta, rodzaju i rozległości łysienia oraz budżetu.

Przeszczep włosów to dziś jedna z najskuteczniejszych i najbardziej trwałych metod radzenia sobie z utratą włosów. Polega na pobraniu mieszków włosowych z obszarów dawczych (najczęściej potylicznych, odpornych na działanie hormonów) i ich przeszczepieniu w miejsca przerzedzone lub całkowicie pozbawione włosów. Najczęściej stosuje się dwie techniki: FUT (strip) - wycięcie paska skóry i pozyskanie mieszków, oraz FUE (follicular unit extraction), czyli pojedyncze pobieranie graftów.

Efekt przeszczepu jest trwały. Włosy rosną przez całe życie, ponieważ zachowują odporność na działanie DHT. Zabieg jest szczególnie rekomendowany u osób z ustabilizowanym

łysieniem androgenowym, ale może być stosowany także przy łysieniu pourazowym czy w rekonstrukcji brwi i brody. Oprócz przywrócenia owłosienia, przeszczep pełni funkcję kamuflującą - pacjent odzyskuje naturalny wygląd i komfort psychiczny. Co istotne, skuteczność i satysfakcja zależą od realistycznych oczekiwań pacjenta i prawidłowej kwalifikacji medyczno-psychologicznej.

Mikropigmentacja to metoda polegająca na wprowadzeniu pigmentu w powierzchniowe warstwy skóry głowy, aby optycznie odtworzyć obraz mieszków włosowych. Efekt przypomina krótko ostrzyżone włosy lub zagęszczoną fryzurę. SMP sprawdza się raczej u mężczyzn którzy preferują efekt ogolonej głowy. SMP wymaga okresowych uzupełnień koloru (co 2-4 lata). Może być stosowana samodzielnie lub jako uzupełnienie innych terapii (np. przeszczepu). Szczególnie doceniają ją osoby, które nie kwalifikują się do zabiegu chirurgicznego, a efekt krótko przyciętych włosów uznają za satysfakcjonujący.

Efekty i ich wpływ na dobrostan pacjenta

Skuteczne leczenie, lub umiejętne kamuflowanie łysienia przynosi pacjentom ogromną poprawę jakości życia. W literaturze podkreśla się, że pacjenci po udanym przeszczepie włosów doświadczają spadku poziomu lęku, wzrostu pewności siebie i satysfakcji z życia codziennego. Podobne korzyści psychologiczne osiągają osoby korzystające z systemów włosów czy nowoczesnych peruk, zwłaszcza jeśli uzyskany efekt pozwala im poczuć się atrakcyjnie i naturalnie.

Z drugiej strony brak skutecznej pomocy w łysieniu może prowadzić do narastających problemów psychicznych i społecznych. Dlatego specjaliści podkreślają wagę kompleksowego podejścia obejmującego zarówno terapię medyczną, jak i wsparcie psychologiczne, a w przypadku dzieci i młodzieży, również wsparcie całej rodziny.

Ostatecznie to nie tylko wygląd włosów, ale poczucie kontroli nad sytuacją, możliwość wyboru metody leczenia lub uzupełnienia oraz akceptacja efektów terapii decydują o dobrostanie pacjenta. ■

Łysienie plackowate, kobieta, 42 lata

- Dość duży placek za lewym uchem.
- Krostki i świąd skóry głowy.
- Zdiagnozowana wcześniej choroba Hashimoto (3 lata) – farmakoterapia + współpraca z dietetykiem.
- Wyniki badań: witD3↓, cynk w dolnej granicy normy, TSH↑, aTPO i aTG↑.
- Suplementacja w celu wyrównania niedoborów.
- Kontrola endokrynologiczna – wyrównanie hormonów.
- Zabiegi trychologiczne niwelujące świąd skóry głowy i krostki (2 zabiegi).
- Mezoterapia skóry głowy (7 zabiegów).
- Pielęgnacja domowa + trychoterapia domowa.
- Czas kuracji około 6 miesięcy.



Łysienie telogenowe po ciąży, kobieta, 30 lat

- Wypadanie włosów po 3 miesiącach od porodu.
- Brak karmienia piersią.
- Wyniki badań: żelazo↓, reszta badań w normie.
- Suplementacja żelaza zalecona przez lekarza + witaminy dla kobiet karmiących.
- Zabiegi trychologiczne: elektrostymulacja, mezoterapia skóry głowy – początkowo co tydzień potem rzadziej, światłoterapia LED.
- Zatrzymanie wypadania po około 1,5 miesiąca.
- Odrost włosów do stanu wyjściowego około 10 miesięcy.
- Kontrola badań krwi.



Łysienie plackowate, chłopiec, 5 lat

- Brak włosów na całej głowie, brak brwi i rzęs.
- Nietolerancje i alergie pokarmowe.
- Dieta eliminacyjna: gluten i nabiał.
- Wyniki badań: wit D3↓, cynk↓, OB↑, ferrytyna↓, ANA1/ANA2 (-).
- Wprowadzenie, w porozumieniu z lekarzem, suplementacji.
- Efekt 3 miesięcznej terapii trychologicznej + trychopielęgnacji domowej.
- Naświetlanie UVB 311 nm, preparaty indywidualnie dobrane do wieku.
- Odrost włosów na całej skórze głowy, odrost rzęs i brwi.
- Dwa nawroty – częściowe.



Łysienie androgenowe AGA, mężczyzna, 22 lata

- Znaczne przerzedzenia w okolicach zakoli i na tonsurze
- Nadmierne owłosienie na ciele: zarost, ręce, tors, plecy
- Badania: podwyższone testosteron, podwyższone DHT, obniżony poziom witaminy D3
- Leczenie antyandrogenowe: finasteryd + minoksidyl 5%
- Suplementacja witaminy D3
- Suplementacja cynku, preparatów na bazie palmy sabałowej
- Odpowiednia pielęgnacja domowa: peeling, szampon
- Niezwykła systematyczność w działaniach
- Terapia gabinetowa: mezoterapia mikroigłowa, światłoterapia LED
- Efekty po 3 i 6 miesiącach działań

Fot. od prawej: 1 – pierwsza konsultacja; 2 i 3 – po 3 miesiącach kuracji; 4 – po 6 miesiącach kuracji.