



ACADEMY 20. 08. 2014

Alopecie

Vlasy jsou složeny z volné části, která se nachází nad pokožkou a kořítku, který je skrytý v hloubce kůže. Kořínek je zakončený rozšířenou cibulkou....

Alopecii lze vysvětlit jako ztrátu vlasů nebo ochlupení na místech, kde se za normálních okolností vyskytují. V dnešní době, kdy vzhled je ve společnosti považován za důležitý, je problém s vypadáváním vlasů čím dál více aktuálnější. Samotný proces vypadávání vlasů je odborně označován jako **effluvium**. Nejde však jen o vadu na kráse. Často se za tímto problémem skrývá závažné onemocnění, které je třeba léčit. Plešatost je častěji spojována s muži, ale postupně se stává stále častějším problémem také u žen. Uvádí se, že ve věku 40 až 60 let se vyskytuje až u 30% žen.

Struktura a růst vlasu

Vlasy jsou složeny z volné části, která se nachází nad pokožkou a kořítku, který je skrytý v hloubce kůže. Kořínek je zakončený rozšířenou cibulkou. Celý kořen je obalený pochvou. Obal spolu s kořínkem tvoří vlasový váček neboli folikul. Hlavní složkou vlasu je bílkovina zvaná keratin. Barvu vlasů určují pigmentové buňky, melanocyty, které obsahují barvivo a tím udávají výsledný tón vlasu. Každý vlas prodělává určitý růstový cyklus. První fáze se nazývá **anagenní** a je to období, kdy vlas roste. Většinou to bývá průměrně jeden až dva centimetry za měsíc. Tato fáze je dlouhá, trvá i několik let. Následuje etapa klidová, která trvá zhruba tři týdny a odborně se nazývá **katagenní**. Konečná **telogenní** fáze je obdobím odumření a uvolnění vlasu.

Za normálních okolností by mělo být více vlasů v růstové fázi než v konečném období. Uvádí se, že až

85% vlasů by mělo být v první fázi vývoje. U dospělého člověka se počet vlasů pohybuje zhruba okolo 100000. Normální je, pokud denně vypadne osmdesát až sto vlasů. Toto je běžné množství, kterého si mnohdy ani nevšimneme. Na stejném místě pak po několika měsících může vyrůst nový vlas, pokud dotyčný netrpí alopecií.

Příčiny vypadávání vlasů a vzniku alopecie

Za vypadáváním vlasů se skrývá spousta příčin, od banálních až po závažné, kterým je třeba věnovat zvýšenou pozornost. Nejčastější příčinou vypadávání vlasů je zvyšující se věk a dědičná výbava, kterou nám předali rodiče. Nejprve je tedy nutné zapátrat v rodině, často se s podobným problémem potýkají také rodiče nebo sourozenci. Současně s predispozicí k **vypadávání vlasů** dědíme také určitou kvalitu vlasů. Velmi důležitou příčinou zvýšené ztráty ochlupení je hormonální nerovnováha. Nezřídka se tak přijde na onemocnění orgánů, které se na vytváření a kontrolování rovnováhy hormonů v těle podílejí.

Jednou z nejběžnějších příčin je **onemocnění štítné žlázy**, ať už jde o její zvýšenou nebo sníženou funkci. Tato porucha může souviset jen se zánětem žlázy, v horším případě s nádorovým onemocněním. U žen je třeba pátrat po gynekologických příčinách. Nadměrné vypadávání vlasů bývá totiž spojeno také s pohlavními hormony. Jde hlavně o zvýšení hladin mužských pohlavních hormonů. Ty se běžně vyskytují i u žen, ovšem jen v malém množství a hlavně musí být zachována jejich rovnováha s ženskými pohlavními hormony. Proto se problémy mohou objevit v souvislosti s onemocněním vaječníků, ale také v přirozených stavech jako je například přechod do menopauzy nebo obezita ženy. Všechny hormonální změny jsou řízeny centry v mozku, proto i poškození v této oblasti se může rovněž projevit zvýšeným vypadáváním vlasů. Dalším relativně častým problémem jsou **autoimunitní onemocnění**. Dalo by se říct, že jde o onemocnění, kdy v těle vznikne vnitřní zánět, bez jakékoliv vnější příčiny. Mezi tyto nemoci patří například systémový lupus erythematosus. Také některá nádorová onemocnění bývají spojena se zvýšenou ztrátou ochlupení. Známou je také spojitost plešatění s léčbou některých nádorových onemocnění, kdy chemoterapie působí toxicky nejen na nádorové buňky, ale také na vlasové folikuly.

Ve větší míře můžeme o vlasy přicházet také při nízké hladině železa a chudokrevnosti. Důležité je také zmínit, že i jídelníček ovlivňuje kvalitu a růst vlasů. Hlavně u striktních diet, kdy tělo trpí nedostatkem bílkovin a tuků se může tento problém projevit. Samozřejmě také dlouhodobý stres a únava působí negativně a mohou vést k alopecii. Další příčinou ztráty vlasů může být nešetrné barvení vlasů, kdy může aplikací některých agresivních prostředků být vlas zcela zničen.

Typy alopecie

Hlavní rozdělení alopecií spočívá v rozsahu poškození. Pokud je rovnoměrně zasažena celá pokožka hlavy nazýváme tento typ plešatění difuzní. Naopak mapovité vypadávání vlasů se nazývá alopecia areata. Dále je důležité rozdělení na alopecie akutně vzniklé a ty trvající delší dobu - chronické. Další členění je pak dle příčin zmíněných výše.

Diagnostika vypadávání vlasů

Vypadáváním a onemocněním vlasů se zabývají kožní lékaři. Z velké části si onemocnění pacienti mohou stanovit sami. Sám dotyčný si hlídá, kolik vlasů mu za den vypadne. Ovšem není to tak jednoduché, je třeba spočítat veškeré vlasy, i ty uvízlé v hřebenu a na polštáři po ránu. Normální počet vypadnutých vlasů je osmdesát až sto za den. Lékař pak hodnotí celkový stav pacienta. Ptá se na všechna známá onemocnění, užívané léky a rodinnou anamnézu. Vyšetření je většinou doplněno odběry krve, kde lze mimo jiné stanovit hladiny hormonů, železa a chudokrevnost. Dále pak kožní

lékař provádí samotné vyšetření vlasů. Sleduje kvalitu a také výskyt prořídnutí, zda je difuzní nebo spíše ložiskové. Všímá si také jakýchkoliv změn na kůži a nehtech. Orientačně lze provést takzvaný **trakční test**, kdy lékař sleduje, kolik vlasů se uvolní při tahu. Složitější vyšetření představuje takzvaný trichogram. Jde o mikroskopické vyšetření vlasových kořínek a stanovení, v jaké fázi vývoje se vlas nachází. Dále se v procentech určuje zastoupení v jednotlivých obdobích. Problémem je většinou zvýšený počet vlasů v telogenní fázi.

Vyšetření však není pro pacienty zrovna nejpříjemnější, protože vlasy určené k vyšetření se musí vytrhnout. Méně bolestivý je fototrichogram, kdy se sleduje růst a vývoj vlasů na zvoleném oholeném místě. Mikroskopicky lze vyšetřovat také samotné koříčky a vlas, kdy se hodnotí celkový vzhled, příčný průměr a podobně. Lékaři si také všímají celkové kvality kštice, hustoty, zbarvení a míry promaštění.



Léčba alopecie

K tomu, aby léčba mohla být úspěšná, je samozřejmě základem určení **příčiny vypadávání vlasů**. Vůbec nejčastějším typem je takzvaná **androgenní alopecie**. U bělochů je tento typ alopecie nejčastější. Uplatňuje se u ní určitá dědičná zátěž, věk a nadbytek mužských pohlavních hormonů. Při androgenní alopecii dochází k rychlejšímu přechodu vlasu do telogenní fáze, narušuje se tak poměr vlasů v určitých vývojových obdobích. U mužů probíhá většinou pozvolna. Začíná nad čelem, dochází k tvorbě koutů a vlasy postupně směrem k temeni hlavy ubývají. U ženského typu androgenní alopecie zůstává zachována vlasová linie nad čelem a spíše dochází k difuznímu prořídnutí, hlavně v oblasti pěšinky. Ženy tento problém častokrát popisují jako nezačesatelnou pěšinku.

K léčbě je využíván minoxidil, který se začal používat hlavně k snížení krevního tlaku. Jako vedlejší účinek byl zjištěn zvýšený růst vlasů a ochlupení. Proto se začal využívat v **léčbě alopecie**. Aplikuje se ve formě 2% nebo 5% roztoku přímo na postižené místo. Roztok lze sehnat pod názvem Regain nebo Neocapil. Je třeba, aby aplikace byla pravidelná, nejlépe dvakrát denně, minimálně po dobu čtyř měsíců. Lze vyzkoušet také v kombinaci s roztokem retinoinu, což je forma vitamínu A. Podobných látek je na trhu spousta. Podobný minoxidilu je aminexil, který je obsažen například v přípravcích Decros od Vichy. Dále bývá využíván pod názvem Alpicort roztok prednisolonu s kyselinou salicylovou. Možné je také zakoupit spoustu přípravků, které zvyšují prokrvení pokožky, například s obsahem kofeinu. U žen se mimo zmíněné přípravky využívá také celková **antiandrogenní léčba**. Aplikují se ženské pohlavní hormony, které potlačují účinek mužských pohlavních hormonů. Je však třeba se obrnit trpělivostí, mnohdy je nutná delší doba, než se účinky dostaví.

Pokud jsou příčinou alopecie závažná celková onemocnění, nádory nebo nemoci kůže, je samozřejmě třeba se zaměřit na základní chorobu. To samé platí v případech, kdy jsou příčinou léky či chemoterapie. Jako doplňkovou léčbu lze vyzkoušet roztok minoxidilu a vitaminy podporující růst vlasů. Mnohdy jsou příčinou dlouhodobé stresy nebo razantní diety a nedostatek tuků a bílkovin. V těchto případech je opět třeba vyřešit prvotní příčinu a případně doplnit výše zmíněnými přípravky a vitaminy.

Důležitá je se tedy vyhýbat stresu, dopřát si relaxaci a jíst vyváženou a pestrou stravu. Hlavně škodí rychlé změny váhy a drastické diety, při kterých je určitý druh potravin zcela vynecháván. U ložiskové alopecie je příčinou pravděpodobně zánět v postiženém místě. Typicky vznikají v kštici ohraničená kolečka bez vlasů. Postiženy mohou být i jiná místa, někdy například dochází k vypadání obočí. Po ústupu zánětu pak tyto místa zarůstají světlými tenkými vlásy. Důležité je, že tento typ

alopecie se může sdružovat s jinými nemocemi, například s postižením štítné žlázy nebo alergiemi. Nejčastěji se v terapii používají kortikoidy. Jde o protizánětlivé léky, které se opět podávají formou roztoku na postižená místa. U mírnějších forem lze vyzkoušet látky **zvyšující prokrvení pokožky**. Účinná bývá u tohoto typu alopecie také **fototerapie**, která využívá pozitivních účinků záření. Pokud onemocnění postupuje rychle, je nutné přistoupit k celkové léčbě kortikoidy. Jako podpůrnou léčbu je opět možné kombinovat s minoxidilem a vitaminy. Možností je i léčba chirurgická. Na klinikách plastické chirurgie je prováděna transplantace vlasů, kdy jsou přenášeny vlastní štěpy vlasů. Výkon se provádí jen v místním umrtvení a trvá zhruba 2 - 4 hodiny.

Alternativní léčba alopecie

Obecně je pro zdravé vlasy nutná **vyvážená strava**. Samozřejmě je do jídelníčku třeba zařadit dostatek zeleniny, ale také zdravé tuky ve formě olivového či kokosového oleje nebo ořechů. Důležitý je také vitamin B, zinek a železo. Pro zdravé vlasy je nezbytný také vitamin A, který je obsažený v mrkvi a listové zelenině. Vlasům nesvědčí tepelná úprava, barvení a trvalé. Nutné je také pečlivě vybírat vlasové přípravky, které často obsahují agresivní čisticí prostředky. Vhodnější je vybírat z přírodnějších značek popřípadě profesionálních přípravků. V lékárnách je dostupná celá řada vitaminů, které obsahují různé kombinace látek, které působí příznivě na pleť, nehty a vlasy. Na pokožku hlavy a na vlasy působí pozitivně levandule, rozmarýn a tymián. Je možné je používat ve formě esenciálních olejů nebo z nich vytvořit přeliv. Obecně jsou známy také výborné účinky odvaru z kopřivových listů. Vlasy posilují také žlutky, pro lesklé vlasy se doporučuje přeliv z jablečného octa.

Prevence vzniku alopecie

Pokud projdeme výše zmíněné příčiny vzniku **alopecie**, některým typům lze účinně předcházet, jiným méně. Základem je ale vyvážená strava plná vitaminů a minerálů a omezení stresu. Pro podporu funkce štítné žlázy je pak vhodné konzumovat mořské ryby a **potraviny bohaté na jód**. Především ženy by měly pravidelně cvičit a udržovat si hmotnost v mezích normy tak, aby nedocházelo k obezitě. Díky nadbytku tukové tkáně se u žen tvoří nadbytek mužských hormonů a může tak docházet k alopecii. Také by neměly zapomínat na pravidelné návštěvy gynekologa, který by zavčas mohl odhalit **onemocnění vaječníků**. Pro obě pohlaví je vhodné zakoupit kvalitní prostředky na ošetření vlasů a při jejich mytí jemně kůži masírovat, aby došlo k prokrvení.