

10 dalykų, kuriuos turėtumėte žinoti apie vyrų plaukų slinkimą



Jei esate vienas iš 25 procentų vyrų, kurie pradeda plikti sulaukę 30 metų, viskas gali atrodyti beviltiška. Tačiau jei jūsų plaukai kiekvieną rytą atsiduria vonios kaimiuko skylėje, tai gali būti ne taip jau blogai, kaip manote.

Pradžiai, Mančesterio universiteto mokslininkai, rašydami žurnale „PLOS Biology“, tvirtino, kad vaistas, kuris iš pradžių buvo skirtas osteoporozei gydyti, galiausiai gali išgydyti nuplikimą.

Kol mes visi to laukiame, prieš sumokėdami už plaukų transplantaciją, peržiūrėkite mūsų dešimties dalykų, kuriuos reikia žinoti apie plaukų slinkimą, sąrašą. [Laikykitės šių taisyklių ir galbūt dar kurį laiką pavyks išlaikyti savo plaukus ant galvos.](#)

Kaip sužinoti, ar nupliksite

Tai nėra toks kvailas klausimas, kaip atrodo. Kelių plaukų netekimas nėra tas pats, kas plikti. Vyrų nuplikimas yra genetinė būklė, o plaukų slinkimą gali sukelti įvairūs veiksniai.

Jei prarandate plaukų kuokštus akivaizdžiai atsitiktinai, gali pasireikšti alopecija - būklė, kai asmuo (vyras ar moteris) praranda plaukų kuokštus nuo savo kūno dalių. Kraštutiniais atvejais tai gali paveikti visus kūno plaukus. Manoma, kad alopecija turi paveldimus ir autoimuninius veiksnius (kai kūnas klaidingai puola save). Tai nėra tas pats, kas vyrų plikimas.

Jei jūsų plaukai slenka pakankamai reguliariai, dažniausiai nuo smilkinių ir galvos viršaus, tada labiau tikėtina, kad turite nuplikimą vyrams. Tačiau atminkite - dauguma vyrų nupliksta. Todėl nėra ko bijoti ar gėdytis.

Kaip greitai man nuslinks visi plaukai?

Vyriškas plaukų slinkimas prasideda tam dvidešimtais gyvenimo metais, tačiau plikimas paprastai užtrunka 15–25 metus. Pusė penkiasdešimtmečių yra gana pliki. Tačiau kai kurie vyrai nuplinka greičiau nei per penkerius metus. Beveik yra neįmanoma apskaičiuoti, kiek užtruks šis procesas.

Kodėl aš prarandu plaukus? Ar tai genetika?

Jei turite vyrų modelio nuplikimą, prarandate plaukus, nes jūsų kūnas tampa vis jautresnis vyriškiems lytiniams hormonams, vadinamiems androgenais. Tai, kiek šis procesas veiks jūsų galvos odą, nulemia genetika ir paveldimumas. Taip pat galite prarasti plaukus dėl ligos ar chirurginių procedūrų,

streso, hormonų lygio pokyčių ir galvos odos infekcijų. Tačiau daugeliu šių atvejų plaukų slinkimas nėra ilgalaikis procesas.

Ar nuplikimą sukelia emocinis stresas ar seksualinis nusivylimas?

Kartais plaukų slinkimas yra susijęs su stresu, nors ir vyrų nuplikimas yra genetinė būklė, nustatoma daugeliui vyrų. Jei pastebėsite, kad plaukai slenka kuokštais ar nereguliariai, greičiausiai tai bus kažkokio kito susirgimo ar sutrikimo simptomas. Tai gali būti susiję su stresu, tačiau vargu ar tai gali būti sukelta seksualinio nusivylimo. Geriausia, ką galite padaryti - apsilankyti pas savo šeimos gydytoją.

Ar galiu ką nors padaryti, kad plaukai natūraliai neslinktų?

Visi natūraliai praranda plaukus ir tai yra normalu, kad senstant plaukai šiek tiek plonėja. Tačiau tiesa ta, kad vyrų plaukų slinkimas yra genetinė būklė, kurios negalima visiškai sustabdyti.

Egzistuoja būklė, vadinama traukos alopecija, kurią sukelia nuolatinis plaukų tempimas ar įtempimas ilgą laiką. Jums taip pat nereikėtų tempti galvos odos - jei dažnai dėvite labai stipriai supintas kasas ar stipriai susuktus kuodus, labiau tikėtina, kad jums išsivystys traukos alopecija. Taigi stenkitės pernelyg neįtempti plaukų. Kai kurie ekspertai taip pat rekomenduoja galvos masažą, kaip gerą būdą išlaikyti sveiką galvos odą ir plaukų folikulus. [Taip pat yra nemaža vitaminų pasiūla rinkoje, mažinančių plaukų slinkimą. Galbūt jums trūksta kokio nors vitamino ir papildas ar vitaminai plaukams \(įvairūs vitaminai vyrams\) padės sustabdyti jų slinkimą.](#)

Kaip aš galiu tai gydyti?

Plikimas yra natūralus procesas. Pirmiausia turite savęs paklausti, ar tikrai norite jį „gydyti“, ar galite rasti būdą tai priimti, o ne bandyti užmaskuoti plikas vietas ar visiškai atgauti plaukus.

Jei norite gydymo, egzistuoja du galimi vaistai.

Minoksidilio losjonas tepamas du kartus per dieną ant galvos odos. Apie 60 procentų sulaukė vienokio ar kitokio dydžio naudos iš šio vaisto. Jo poveikis pradeda nykti, kai tik jis yra nustojamas naudoti.

Finasteridas yra vaistas, vartojamas tablečių pavidalu, kuris iš dalies blokuoja vyriškų hormonų poveikį. Įrodyta, kad finasteridas sustabdo tolesnį plaukų slinkimą ir skatina galvos odos atsikūrimą maždaug 80 procentų pacientų po trijų ar šešių mėnesių. Gydymo nauda taip pat nutrūksta, kai nustojate vartoti šiuos vaistus.

Taip pat galite apsvarstyti kosmetinę chirurgiją, kuri yra patikimas būdas pakeisti prarastus plaukus. Metodai apima transplantaciją, skalpo (galvos odos) redukcijos ir atvartų operacijas, nors visi yra brangūs ilgalaikiai sprendimai.

Kas nutiks, jei gydysiu plaukų slinkimą? Koks galimas šalutinis poveikis?

Minoksidilio losjonas: dažnas šalutinis poveikis yra galvos ir odos dirginimas. Rečiau tai gali sukelti plaukų spalvos ir tekstūros pokyčius.

Finasteridas: pastebimas šalutinis poveikis nedažnas, tačiau kartais vaistas gali sukelti bėrimą, o nedidelė dalis vartotojų gali patirti susilpnėjusį libido, erekcijos problemas ar krūties ir (arba) spenelių

jautrumą.

Ar patiriamas stresas privers mane greičiau plikti?

Stresas gali sukelti plaukų slinkimą, tačiau streso sukeltas plaukų slinkimas retai būna ilgalaikis. Ar stresas pagreitina paveldimo plikimo procesą, nežinoma.

Yra tam tikra plaukų slinkimo forma, kurią gali sukelti stiprus stresas, vadinamas telogeno ištekėjimu, kuris nutraukia jūsų plaukų folikulų augimo ciklą ir sukelia plaukų slinkimą. Tačiau ilginiui šis procesas (plaukų skinkimas) turėtų savaime išnykti.

Ar aš patirsiu kokių nors psichologinių problemų, susijusių su plikimu / nuplikimu?

Kai kurie vyrai iš tikrųjų baiminasi nuplikti ir tai gali sukelti didelį stresą, žemą savivertę, susilpnėjusį lytinį potraukį ir net depresiją. Bet jei jūs suprantate priežastis ir jas priimate, esate daug labiau linkę nugalėti šias baimes. Daugelis vyrų jaučia trumpalaikį pasitikėjimo praradimą, kai supranta, kad netenka plaukų, tačiau tai dažnai įveikiama pakankamai greitai. [Vienintelis būdas užtikrinti, kad nepatirsite psichologinių problemų, yra susitaikyti su nuplikimo faktu ir jį priimti, arba ieškoti jums tinkamo gydymo.](#)

Ar nuslinks ir likę mano plaukai (pavyzdžiui: antakiai, blakstienos)?

Ne. Vyrų nuplikimas veikia tik galvos plaukus. Alopecija gali paveikti kitas sritis, pvz., barzdą ar pažastis.

<https://www.menshealth.com/uk/style/grooming/a746086/the-mh-guide-to-hair-loss-263096/>

#vitaminai plaukams, #vitaminai, #vitaminai vyrams, #papildai.