

Moteriško tipo nuplikimas (androgeninė alopecija): ką turėtumėte žinoti



Kas yra moterų nuplikimas?

Moterų nuplikimas, dar vadinamas androgenine alopecija, yra plaukų slinkimas, paveikiantis moteris. Tai panašu į vyrų nuplikimą, išskyrus tai, kad moterys gali prarasti plaukus kitaip nei vyrai.

Moterų plaukų slinkimas yra normalus, ypač senstant. Iki menopauzės plaukų slinkimas pasireiškia iki dviejų trečdalių moterų. Mažiau nei pusė moterų sulauks 65 metų amžiaus su pilna galva plaukų.

Moteriškas nuplikimas yra paveldimas. Tai dažniau pasitaiko po menopauzės, todėl greičiausiai atsakingi hormonai. Jei pastebėjote, kad netenkate plaukų, kreipkitės į gydytoją arba dermatologą. Jie galės nustatyti, ar jūs patiriate moterų nuplikimą ar kitokio tipo plaukų slinkimą. Kuo greičiau bus pradėtas gydymas, tuo greičiau galėsite sustabdyti slinkimą - ir galbūt net atauginti plaukus.

Kaip atrodo moteriškas nuplikimas?

Esant moteriškam nuplikimui, plaukų augimo fazė sulėtėja. Taip pat užtrunka ilgiau, kol pradeda augti nauji plaukai. Plaukų folikulai susitraukia, todėl plaukai auga ir tampa plonesni. Dėl to gali lengvai lūžinėti plaukai. Normalu, kad moterys kasdien netenka nuo 50 iki 100 plaukų, tačiau moterys, turinčios moterišką nuplikimą, gali prarasti daug daugiau.

Vyrams plaukų slinkimas prasideda priekinėje galvos dalyje ir traukiasi link nugaros, kol jie nuplinka. Moterys praranda plaukus nuo visos galvos, pradedant nuo sklastymo. Plaukai ties smilkiniais taip pat gali slinkti. Moterys yra mažiau linkę visiškai nuplikti, tačiau jų plaukai gali labai suplonėti.

Gydytojai moteriško tipo nuplikimą skirsto į tris tipus:

- I tipas yra nedidelis retėjimas, prasidedantis aplink sklastymą.
- II tipas apima plaukų slinkimo plėtimąsi apie sklastymą ir padidėjusį plaukų plonėjimą aplink jį.
- III tipas visiškas plaukų išretėjimas, galvos viršuje yra permatoma odos sritis.

Ar genetika gali sukelti moterišką nuplikimą?

Plaukų slinkimas perduodamas tėvų savo vaikams, o tai susiję su daugeliu skirtingų genų. Šiuos genus galite paveldėti iš bet kurio iš tėvų. Moteriškas nuplikimas jums labiau tikėtinas, jei jūsų mama, tėvas ar kiti artimi giminiai patyrė plaukų slinkimą.

Kas dar sukelia moterų nuplikimą?

Moterų nuplikimą paprastai sukelia endokrininės sistemos sutrikimas arba hormoną išskiriantis navikas. Jei turite kitų simptomų, tokių kaip nereguliarios mėnesinės, sunkūs spuogai ar nepageidaujamų plaukų pagausėjimas, kreipkitės į gydytoją. Galbūt jūs patiriate kitokio tipo plaukų slinkimą.

Ar moterys gali sulaukti moteriško nuplikimo būdamos 20 metų?

Moterims yra mažesnė tikimybė, kad iki vidurio amžiaus moterų plikimas atsiras. Kaip ir vyrai, moterims plaukai labiau linkę pradėti slinkti joms sulaukus 40, 50 ir daugiau metų. Didelis vyrų lytinių hormonų, vadinamų androgenais, kiekis prisideda prie vyrų plaukų slinkimo. Paprastai manoma, kad androgenai taip pat sukelia moterų plaukų slinkimą. Rūkymas taip pat gali padidinti jūsų plaukų

slinkimo riziką.

Kaip jis diagnozuojamas?

Jei pastebėjote plonėjančius ir retėjančius plaukus ant galvos, kreipkitės į gydytoją arba dermatologą. Gydytojas ištirs jūsų galvos odą, kad nustatytų plaukų slinkimo tipą. Paprastai norint nustatyti moterų nuplikimą, tyrimų nereikia. Jei gydytojai įtaria kitokio tipo plaukų slinkimą, jie taip pat gali atlikti kraujo tyrimą, kad patikrintų skydliaukės hormonus, androgenų, geležies ar kitų medžiagų, kurios gali turėti įtakos plaukų augimui, kiekį.

Moteriško nuplikimo gydymas

Jei turite moterišką nuplikimą, iš pradžių galite užmaskuoti plaukų slinkimą, pasirinkdama naują šukuoseną. Galų gale jūsų galvos viršuje gali būti per mažai plaukų, kad pasislėptumėte. Rekomenduojama anksti diagnozuoti, nes tai gali padėti jums pasirinkti gydymo planą ir ateityje sumažinti plaukų slinkimą. Jūsų gydymo planą greičiausiai sudarys vienas ar keli vaistai, patvirtinti plaukų slinkimui.

Minoksidilas

Minoksidilas yra vienintelis JAV maisto ir vaistų administracijos (FDA) patvirtintas vaistas moterų nuplikimui gydyti. Jo galima gauti 2% arba 5% stiprumo. Jei įmanoma, pasirinkite 5% formulę. Naudojant šį vaistą, kiekvieną dieną tepkite minoksidilį ant galvos odos. Minoksidilas gali pilnai neatauginti visų prarastų plaukų, tačiau jis gali atauginti jų nemažą dalį ir suteikti plaukams bendrą pilnesnę išvaizdą. Rezultatus pradėsite matyti tik po 6 - 12 mėnesių. Norėdami išlaikyti poveikį, turėsite toliau naudoti minoksidilį, kitaip jis nustos veikti. Jei jis nustos veikti, jūsų plaukų būklė gali grįžti į ankstesnę išvaizdą.

Galimi šie šalutiniai poveikiai:

- paraudimas
- sausumas
- niežėjimas
- plaukų augimas tose vietose, kur to nenorėjote, pavyzdžiui, skruostuose

Finasteridas ir dutasteridas

Finasteridas ir dutasteridas yra JAV maisto ir vaistų administracijos (FDA) patvirtinti vaistai gydyti plaukų slinkimą vyrams. Jie nėra patvirtinti moterims, tačiau kai kurie gydytojai juos rekomenduoja ir nuo moterų nuplikimo. Tyrimų rezultatai yra nevienodi, ar šie vaistai veikia moteris, tačiau kai kurie tyrimai parodė, kad jie padeda atauginti plaukus moterų nuplikimo atveju.

Šalutinis poveikis gali būti galvos skausmas, karščio bangos ir sumažėjęs lytinis potraukis, ypač pirmaisiais vartojimo metais. Moterys neturėtų pastoti vartodamos šį vaistą, nes tai gali padidinti apsigimimų riziką.

Spirolaktonas

Spirolaktonas yra diuretikas, o tai reiškia, kad jis pašalina skysčių perteklių iš organizmo. Jis taip pat blokuoja androgenų gamybą ir gali padėti atauginti plaukus moterims.

Šis vaistas gali sukelti daugybę šalutinių poveikių, įskaitant:

- elektrolitų disbalansas
- nuovargis
- nereguliarūs pakraujavimai (patepliojimai) tarp mėnesinių
- nereguliarios mėnesinės
- jautrios krūtys

Vartojant šį vaistą, gali tekti reguliariai matuoti kraujospūdį ir atlikti elektrolitų tyrimus. Jei esate nėščia

ar ketinate pastoti, neturėtumėte vartoti šio vaisto. Spironolaktonas gali sukelti apsigimimus.

Kiti būdai

Jei turite mažą geležies kiekį organizme ir jums turi slenka plaukai, gydytojas gali skirti jums geležies papildą. Šiuo metu nėra jokių įrodymų, kad vartojant geležį plaukai ataugtų. Kiti papildai, tokie kaip biotinas ir folio rūgštis, taip pat skatinama plaukų tankėjimą.

Vienas tyrimas parodė, kad moterų, vartojusių omega-3 riebalų rūgštis, omega-6 riebalų rūgštis ir antioksidantus, plaukai užaugo storesni. Vitaminai plaukams ar kiti vitamimai moterims (b grupės vitaminai ar D vitaminas, kad nesivystytų vitamino D trūkumas) taip pat gali padėti pagerinti plaukų būklę ar pristabdyti jų slinkimą. Tačiau geriausia pasitarti su gydytoju prieš pradėdant vartoti bet kokius papildus plaukams atauginti.

Lazerinės šukos ir šalmi yra JAV maisto ir vaistų administracijos patvirtinti plaukų slinkimui gydyti. Jie naudoja šviesos energiją, kad paskatintų plaukų ataugimą. Norint nustatyti, ar tai tikrai veiksminga, reikia atlikti daugiau tyrimų.

Trombocitais praturtinta plazmos terapija taip pat gali būti naudinga. Tai reiškia, kad reikia paimti kraują, jį veikti centrifugoje, kad atsiskirtų trombocitai ir kitos kraujo dalys, o tada trombocitus suleisti atgal į galvos odą, kad paskatintumėte plaukų augimą. Nors ir perspektyvu, reikia atlikti daugiau tyrimų.

Galite nuslėpti plaukų slinkimą dėvėdami peruką ar naudodami purškiamas plaukų priemones.

Plaukų persodinimas yra ilgalaikis sprendimas. Šios procedūros metu gydytojas pašalina ploną plaukų juostelę nuo vienos galvos dalies ir implantuoja ją toje vietoje, kur trūksta plaukų. Transplantatas atauga kaip jūsų natūralūs plaukai.

Ar tai yra grįžtamas procesas?

Moterų nuplikimas nėra grįžtamas. Tinkamas gydymas gali sustabdyti plaukų slinkimą ir galbūt padėti atauginti kai kuriuos jau prarastus plaukus. Gydymas gali užtrukti iki 12 mėnesių. Gydytis turėsite ilgai, kad plaukai vėl nepradėtų slinkti.

Ar galite užkirsti kelią moterų nuplikimui?

Negalite išvengti moteriško nuplikimo, tačiau galite apsaugoti plaukus nuo lūžių ir slinkimo.

Plaukų priežiūros patarimai:

- Sveikai maitinkitės. Gaukite pakankamai geležies iš maisto produktų, tokių kaip tamsiai žalios lapinės daržovės, pupelės ir sustiprinti grūdai.
- Venkite procedūrų, kurios gali paskatinti plaukus lūžinėti ar pažeisti plaukus, pavyzdžiui, tiesintuvai, plaukų šviesinimo priemonės ir ilgalaikis cheminis plaukų tiesinimas/ garbanojimas.
- Paklauskite gydytojo, ar kuris nors iš jūsų vartojamų vaistų gali skatinti plaukų slinkimą. Jei taip, pažiūrėkite, ar galite pakeisti jį kitu vaistu.
- Nerūkykite. Tai pažeidžia plaukų folikulus ir gali pagreitinti plaukų slinkimą.
- Eidami į lauką, dėvėkite kepurę. Per daug saulės spindulių gali pakenkti plaukams.

<https://www.healthline.com/health/womens-health/female-pattern-baldness>

#vitaminai plaukams, #vitaminai plaukam, #vitaminai, #b grupes vitaminai, #vitamino d trukumas, #papildai, #vitaminai moterims.