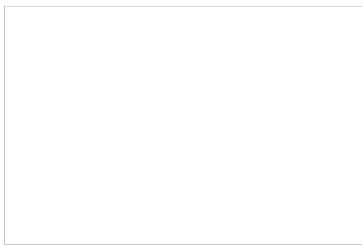


Ar plaukų slinkimas - jau nuosprendis nuplikti?



FORCAPIL Pavasaris jau atėjo, skleidžias gėlių žiedai, medžiai pasidengia lapais, o tavo plaukų šepetys kasdien vis pilnesnis plaukų? **Kada tai yra sezoninis plaukų slinkimas, o kada jau reiktų susirūpinti?** Per dieną yra įprasta netekti nuo 80 iki 100 plaukų (kai kuriais šaltiniais ir iki 150 plaukų), tačiau jie nėra prarasti, tai yra kasdienio plaukų ciklo: augimo (anagen), pereinamojo (catagen) ir ramybės (telogen) pasekmė, kada seną plauką, keičia naujas, o paskui jį ir minėtas ciklas.

Tinkama plaukų ir galvos skalpo priežiūra bei tinkami vitaminai plaukams bei mineralų vartojimas, sumažina plaukų netekimo kiekį, tačiau jei skalpas yra nuolat žeidžiamas, galimi negrįžtami plaukų struktūriniai pažeidimai. Literatūroje yra minima daugybė plaukų netekimo priežasčių: stresas, persirgtos ligos, vartojami medikamentai, hormoniniai pokyčiai, kaip menopauzė ar nėštumas, skydliaukės hormonų sutrikimas, maistinių medžiagų stoka, mechaninis skalpo traumavimas, genetiniai veiksniai bei daugelis kitų faktorių. Daugeliu atveju šie pokyčiai yra grįžtami, tačiau įsisenėjus priežastčiai- gali būti nebegrįžtamas plaukų netekimas, todėl svarbu surasti priežastį ir ją koreguoti tinkamai.

Androgeninis plaukų slinkimas - tai viena iš dažniausių priežasčių, paveikianti visų socialinių grupių narius, tai vyriško hormono testosterono padidėjimas, kuris susijęs su plaukų slinkimu. Senovėje buvo manyta, kad plaukų slinkimas, plikimas- tai ligos požymis. Pagal senovės graikų istoriką Herodotą, viena iš seniausių senovės Egipto gydytojų specialybių buvo galvos specialistas, kuris specializavosi skalpo ligų gydyme. Senovės egiptiečių papirusuose 4000m. pr. Kr. jau buvo nurodomi vaistai, kaip riebalų mišinys iš begemoto, krokodilų, gyvačių, kačių ir ožkos, sumaišytų su virtais dygliakiaulių šeriais. Mišinys būdavo tepamas ant plaukų ir skalpo ir laikomas 4d.

Yra žinoma, kad androgeninis plaukų slinkimas paveikia apie ~50% baltosios rasės vyrų iki 50m. amžiaus ir per visą gyvenimą ~90% vyrų. Plaukų slinkimas paveikia ~50% moterų per visą jų gyvenimą. Moterų plaukų slinkimas yra viena dažniausių priežasčių besikreipiančių pas gydytoją dermatologą. Pirmieji simptomai gali prasidėti jau paauglystėje, o pasiekus 25-40m. amžių jau atsiranda ir poreikis slinkimą gydyti. Kitas plaukų slinkimo etapas aplanko menopauzės laikotarpiu 40-50m. amžiuje.

Moterų plaukai plonėja, retėja be plaukų linijos praradimo. Retai būna pilnas nuplikimas.

Vyrams dažniausiai plaukų slinkimas prasideda nuo smilkinio sr. bei galvos viršutinėje dalyje. Progresuojant, plaukai išlieka galvos šonuose ir užpakalinėje dalyje. Vyriškasis androgeninis plaukų slinkimas retai progresuoja iki pilno nuplikimo.

2019m. pabaigoje, pasaulis buvo supažindintas su COVID 19 viruso infekcija, dėl kurios mokslininkai pradėjo naujus tyrinėjimus ir poveikį žmogaus sveikatai. Vienas iš naujai tirtų plaukų slinkimo veiksnių yra COVID 19 infekcija ir po jos sekantis postkovidinis sindromas. COVID-19 infekcija pažeidžia ne tik širdies ar plaučių sistemas, pacientai taip pat skundėsi uoslės ir skonio sutrikimais, virškinamojo trakto bei atminties sutrikimais. Sirgusieji taip pat pastebi keletą savačių po ligos, suintensyvėjusį plaukų slinkimą, kuokštais byrančius plaukus. Ši situacija buvo palyginta su moksliskai vadinama telogen effluvium, kada patyrus stresinę situaciją ar persirgus virusine infekcija, plauko folikulas pereina iš aktyvios augimo fazės į ramybės fazę, todėl pradeda kristi, o vietoj jo ilgainiui pradeda augti naujas plaukas. Toks laikotarpis dažniausiai trunka apie 3-9mėn. po persirgimo ir plaukų kiekis dažniausiai atsistato. Kartais šios stresinės situacijos metu nėra užtikrinamas pilnavertis vitaminų ir mikroelementų suvartojimas dėl nenoro valgyti, ar pasikeitusių mitybos įpročių po persirgtos ligos, todėl rekomenduojama įsigyti maisto papildų, vitaminų plaukams, odai, nagams, kurie papildys maisto racioną reikalingais elementais.

Kada reiktų kreiptis į gydytoją?

- Jei plaukų slinkimas prasidėjo staiga,
- Jei atsirado plikų skalpo zonų,
- Jei plaukai slenka kuokštais,
- Jei skalpą niežti bei jaučiamas deginimas,
- Jei yra neįprastas nerimas dėl plaukų slinkimo,
- Jei užtikrinama pilnavertė mityba, vitaminų plaukams vartojimas, tačiau norimo efekto negaunama.

Gydymas reikalauja laiko ir kantrybės. Štai keletas punktų, kas padėtų sustiprinti plaukus ir pristabdyti plaukų slinkimą:

1. **Vengti karšto oro džiovintuvo**, tiesinimo žnyplių bei kt. karščiu plaukus formuojančių priemonių. Tai ypač aktualu sausų, lūžinėjančių plaukų turėtojams. Jei vis tik karšto oro džiovintuvas yra nepakeičiama rutinos dalis, tuomet reiktų džiovintuvą laikyti 15-16cm atstumu ir karštą oro srovę tolygiai paskirstyti per visus plaukus, vengti aukščiausios karščio padalos. Karšto oro džiovintuvą stengtis naudoti kuo rečiau iki 2-3k./sav., dažniau leisti patiems plaukams išdžiūti aplinkos ore.
2. **Rinktis švelnios sudėties šampūną**, kuris nepažeistų skalpo odos. Dauguma šampūnų ne tik pašalina nešvarumus nuo plaukų, bet kartu pašalina ir natūralų skalpo odos riebalinį apsauginį sluoksnį, todėl reikia rinktis ne tik švelnios sudėties gaminius, bet ir vengti dažno plaukų trinkimo.
3. **Masažas skalpo odai** pagerina kraujotaką, kas skatina plauko folikulo mitybą. Yra nedidelės apimties tyrimas su įrodymais, kad kasdienės 4min skalpo masažo procedūros, gali pagerinti plaukų būklę.
4. Plauko folikulas daugiausiai sudarytas iš **baltymų**, todėl jų augimui yra būtinas pakankamas baltymų suvartojimas. Baltymų gausu: mėsoje, pupelėse, špinatuose, žuvyje, reišutuose, kiaušiniuose.
5. **Kiaušinių baltymų kaukė**. Šie baltymai gali sustiprinti plauko baltyminę struktūrą, folikulą, bei paskatinti jų augimą. Receptas: 3 kiaušinių baltymus sumaišyti su 3 arb. šaukšteliais kokosų aliejaus. Sumaišius ingredientus, tepti ant plaukų šaknų, dėti dušo kepurėlę ir leisti ingredientams suveikti per ~10-15min. Perplauti plaukus vėsiu- drungnu vandeniu.
6. **Galvos trinkimas** karštu vandeniu, gali sąlygoti jų išsausėjimą ir pažeidimą. Karštyje atsiveria plauko kutikulė, ir tai lemia plauko šiaušimąsi, skilinėjimą ir išsausėjimą. Reiktų naudoti drungną vandenį ir galvos trinkimo pabaigoje, plaukus perlieti vėsiu- šaltu vandeniu.
7. **Alijošius** yra gausus vitaminų A, C, E, B12, folio r. šaltinis, jie gali paskatinti sveikų plaukų augimą, todėl rekomenduojama ieškoti plaukų priemonių su šiuo ingredientu arba tepti gryną alijošiaus gelį tiesiai ant skalpo.
8. Plaukų priežiūros ekspertai rekomenduoja **vengti intensyvaus plaukų trynimo** rankšluosčiu, geriau naudoti lengvos, natūralios sudėties džiovintimo priemonę, pvz., medvilninius marškinėlius. Po išplautų plaukų, reiktų nusunkti vandens perteklių, palenkus galvą į priekį, apsukti plaukus marškinėliais lyg turbanu, laikyti suvyniotus 5-10min laiko ir vėliau spaudžiamaisiais judesiais pašalinti likusį vandens susikaupimą. Toliau formuoti plaukus kaip įprasta.
9. **Karšto aliejaus kaukės** gali pagelbėti esant sausiems, nepaklusniems, į pūtimąsi linkusiems plaukams. Tinka tiek avokadų, tiek kokosų kaukės. Pastebėta, kad kokosų kaukė gali sumažinti plauko baltymų netekimą. Kaukės receptas: sumaišyti 1-2 arbatinius šaukštelius kokoso aliejaus (kambario temperatūros) su

1-2 arbatiniais šaukšteliais avokado aliejaus. Sudėti į stiklinę ir stiklinę pamerkti į karštą vandenį. Leisti aliejams ištirpti ir susimaišyti (~2min laiko), mišinys turi būti šiltas, bet nekarštas. Vėliau aliejų mišinį įtrinti į plaukų šaknis, skalpą bei pačius plaukus. Užsidėti dušo kepurėlę ir laikyti 20min, kad aliejai įsigertų ir pradėtų vaikti. Plaukus perplauti šiltu- drungnu vandeniu.

10. Plaukų slinkimas yra dažna problema, kuri gali būti pristabdyta su **tinkamų vitaminų ir mineralinių medžiagų vartojimu**. Vitaminai ir mineralinės medžiagos yra svarbios normaliam ląstelių augimui ir funkcionavimui, esant jų trūkumui, stebimas plaukų slinkimas ir plonėjimas. Tam būtina visavertė mityba, taigi, svarbiausi vitaminai plaukams, jų šaltiniai paminėti čia:
 - Vit. A randamas: morkose, saldžiose bulvėse, moliūguose, špinatuose, kiaušiniuose ir jogurte;
 - Vit. B randamas: kiaušinio trynyje, kepenėlėse, lašišoje, avokaduose, riešutuose ir sėklose bei pieno produktuose.
 - Vit. C randamas: citrusiniai vaisiai, rauginti kopūstai, braškės, paprikos.
 - Vit. D randamas: žuvies taukuose, kiaušinio trynyje, pieno produktuose, apelsinų sultyse. Yra įrodymų, kad autoiminingą plaukų slinkimą, vadinamą alopecia areata, gali sąlygoti didelis vit. D trūkumas, todėl svarbu jo gauti pakankamai ir įsitikinti, kad maisto papildai ir vartojami vitaminai plaukams turi pakankamą jo kiekį.
 - Vit. E randamas: saulėgrąžose, migdoluose, špinatuose ir avokaduose. Šis vitaminas padeda kovoti su oksidaciniu stresu, laisvaisiais radikalais. Jis taip pat, padeda geriau aprūpinti deguonimi įvairius audinius, įskaitant ir skalpo odą.
 - Geležis randama: jūros gėrybėse, kiaušiniuose, raudonoje mėsoje, lęšiuose, špinatuose. 2013m. studijoje buvo įrodyta, kad esant plaukų slinkimui, moterų geležies lygis buvo žemesnis, nei tų, kurios plaukų slinkimo simptomų nepatyrė.
 - Cinkas randamas: jautienoje, austrėse, moliūgų sėklose ir lęšiuose. Jis svarbus ląstelių ir imuninių procesų dalyvavime, baltymų sintezėje. Jo trūkumas yra siejamas su streso metu netenkamais plaukais. Alkoholiu piktnaudžiaujantys asmenys, vegetarai ar nėščios moterys dažniau patiria cinko trūkumą.
 - Biotinas- vitaminas H ar B7- dalyvauja riebalų rūgščių sintezės procesuose. Tai svarbus procesas plauko augimo cikle.
 - Riebalų rūgštys- tai omega 3 ir omega 6, kurie mažina uždegiminius procesus organizme ir gali padėti plaukų atauginime. Jų trūkumas gali lemti skalpo plaukų, antakių plaukų netekimą. Riebalų rūgščių randama žuvyje, lašišoje, kiaušiniuose, riešutuose, aliejuose.
1. Kasdien gauti pakankamą kiekį šių vitaminų ir mineralų kartais gali tapti tikru iššūkiu, ypač po persirgtos ligos, dėl mitybos įpročių pasikeitimo, todėl reiktų pagalvoti ir apie maisto papildų vartojimą. Kadangi vitaminai plaukams daugeliui yra prieinami, jų gausu visose šalies vaistinėse bei internetinėse parduotuvėse, svarbu žinoti, kurie vitaminai plaukams savyje talpina minėtus svarbius elementus, pvz., Forcapil papildai, kurių sudėtis tinkama, esant plaukų slinkimui.
2. Medicininis gydymas:
 - Žemo dažnio lazerio terapija, kuri gali padidinti plaukų tankį, tai svarbu, esant genetiniam plaukų slinkimui ar dėl taikomų medicininių vaistų, tokių kaip chemoterapinių medikamentų.
 - PRP – trombocitais praturtintos plazmos injekcija į skalpo odą, kuri padeda stimuliuoti plaukų ataugimą jau pžeistoje skalpo srityje. Kraujas yra centrifuguojamas, kad atskirti trombocitus ir plazmą ir gauta plazma yra injekuojama į skalpo odą.
 - Medikamentai: minoksidilis, finasteridas ar feniefrinas.
 - Plaukų transplantacija, kuri atliekama vietinės anestezijos sąlygomis. Tuo metu yra ištraukiami šoninės ir užpakalinės skalpo dalies plaukai, kurie yra implantuojami į plaukų nykstančias sritis. Procedūra gali trukti ~4- 8val. Persodinti plaukai gali iškristi per keletą savaičių, tačiau kelių mėnesių bėgyje- ataug.

Plaukų netekimas, slinkimas yra dažna dermatologinė problema, kuri turi neigiamą psichologinį ir emocinį poveikį pacientams. Mikroelementai ir vitaminai plaukams yra svarbi plaukų folikulų vystymosi ir imuninių ląstelių funkcionavimo dalis. Nors nėra vieningos mokslininkų nuomonės dėl vitaminų plaukams vartojimo, tačiau esant mitybos nepakankamumui, šių elementų trūkumas gali turėti įtakos ir būti vienas iš rizikos faktorių plaukų slinkimo vystymėsi, todėl jie svarbūs prevencijoje ir gydyme. Jei vis tik praėjus stresinei situacijai ir užtikrinant pilnavertę mitybą, bei tinkamą vitaminų plaukams vartojimą, išlieka plaukų slinkimas, tada jau reiktų kreiptis į gydytoją dermatologą ir aptarti tolimesnius ištyrimo veiksmus bei gydymo aspektus.

Pagal šaltinius internete paruošė gyd. Paulina Žilinskaitė

Šaltiniai:

- <https://www.hairscalp.com/spring/>
- <https://www.healthline.com/health/how-to-strengthen-hair#bottom-line>
- https://journals.lww.com/jewds/Fulltext/2013/09000/Androgenetic_alopecia__update_on_epidemiology,.1.aspx
- <https://www.nhs.uk/conditions/hair-loss/>
- <https://www.healthline.com/health/hair-loss-prevention#medications>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5315033/>
- <https://www.njfue.com/blog/what-nutrient-deficiencies-cause-hair-loss>