

VLASY

Alopecie přichází už v pubertě

Mužská alopecie (plešatění) dožene až 80 procent šedesátiletých mužů. Ženy s vypadáváním nejvíce bojují v době menopauzy. Jak růstu pomoci a vlasová onemocnění zastavit, poradí dermatoveneroložka profesorka Monika Arenbergerová. Stáňa Sedřová

Neexistuje lepší nebo horší typ vlasů. Záleží vždy na jejich odolnosti, hustotě a náchylnosti k poškození. Jestli budete mít vlasy rovné, vlnité či kudrnaté, určuje vlasový folikul daný geneticky. Rovné vlasy jsou často odolnější proti mechanickému poškození, ale snadněji se mastí. Kudrnaté vlasy jsou vizuálně objemnější, vyžadují však více hydratace a méně česání za sucha. Barvu určuje typ a množství melani- nu ve vlasu. Tmavé vlasy bývají silnější, blond jemnější, ale početnější. Zrzavé vlasy mají asi dvě procenta světové populace. Jsou hrubší a pomaleji šedivějí.

Na hlavě máme 100 až 150 tisíc vlasových folikulů. Každý den vypadne přirozeně 50 až 100 vlasů. Vlasy mají růstový cyklus – jeden vlas roste v průměru 2 roky až 7 let, pak vypadne a nahradí ho nový. Za měsíc povyroste asi o centimetr.

Vlasy mužů a žen bývají jiné. Způsobují to hlavně hormony, zejména testosteron a estrogen, ale také genetické faktory a životní styl. Ženy mají vyšší hustotu vlasů (více vlasových folikulů) a jejich růstová fáze trvá déle. U mužů je růstový cyklus kratší, vlasy častěji vypadávají a rychleji se mastí. Vlasy dětí se výrazně liší jak strukturou, tak chováním. Jsou často jemné, měkké, tenké a méně pigmentované, spíše rovnější a méně se mastí. Zralosti dosáhnou vlasy až v pubertě, kdy zesílí, často ztmavnou a zhoustnou.

Výraznější vypadávání vlasů u žen začíná nejčastěji po čtyřicátém roce života. První známky androgenní alopecie u mužů se mohou objevit už mezi dvacátým a třicátým rokem života. Do padesáti let má asi 50 procent mužů viditelné projevy tohoto typu



Ilustrace Bára Šíp Žilková

vypadávání. Vždy ale záleží na genetice, hormonech, zdraví a životním stylu.

Stejně je tomu i se šedivěním vlasů. První šediny se mužům objevují kolem třiceti let, někdy už po dvacátém roce. Šedivějí rychleji než ženy. Více než polovina padesátníků má šediny. Ženy si nacházejí první šedivé vlasy mezi pětatřicátým a čtyřicátým rokem.

„Do naší odborné ambulance přicházejí už lidé s těžšími diagnózami. Dříve jsme v rámci Centra zdravé vlasy řešili i lehčí potíže, ale nebylo to kapacitně únosné. To je nyní na privátních dermatologických ambulancích. Až sedmdesát procent potíží

ve vlasových ordinacích tvoří vypadávání, tedy nějaká forma alopecie. Zbýlé případy jsou o léčbě seborei, lupů a svědění pokožky,“ popisuje dermatoveneroložka.

Vlasy padávají i kvůli hubnutí

„U mužů je to nejčastěji hormonální výpadek vlasů, kterému říkáme mužská alopecie. U žen souvisí výpadky s onemocněním štítné žlázy, drastickými dietami, léky typu agonisté GLP-1 receptoru (například ozempic) na hubnutí nebo důsledným vegetariánstvím,“ vyjmenovává lékařka a do-

dává: „Vlasy jsou nesmírně citlivé, skoro bych řekla nejcitlivější, pokud jde o reakci na nedostatek vitamínů, bílkovin, železa.“

Právě historie chování, novinky v životním stylu a krevní testy pomáhají specialistům odhalit příčiny náhlého vypadávání vlasů.

„Často zjistíme, že chybí bílkoviny. Někdy to bývá následkem léků na krevní tlak, antidepresiv, antibiotik nebo je alopecie nastartovaná nebývalým stresem. Nápadné změny se projeví, až se otočí cyklus vlasu, tedy za dva až tři měsíce. Musíme tedy pátrat do minulosti. Časté bylo vypadávání vlasů v pandemii, které se projevilo právě až za dva tři měsíce po prodělání covidu,“ upozorňuje Monika Arenbergerová.

Žádná dostupná léčba neumí šedivění zvrátit, ale výzkum v této oblasti probíhá. Nástup lze lehce zpomalit příjmem antioxidantů, vitaminu B12, mědi, železa, dostatkem spánku, stravou a omezením stresu.

„Na vině bývají i těsné účesy. Stahování do drdůlek, hodně i u malých holčiček. To mu se říká trakční alopecie, kdy se stahováním poškodí, nebo dokonce zlikviduje vlasová cibulka,“ dodává.

„Někdy škodí i masivní péče. Samozřejmě žehličky na vlasy, zažehlování keratinu, nové trendy jako nepoužívání šamponu. Nebo vynechávání fénu, kdy lidé chodí spát s mokkými vlasy. To speciálně u mastných vlasů není dobrý nápad. Ponecháme-li vlasy ve vlhku, zaděláváme si na lupy, seboreu. Ve vlasech jsou kvasinky, které je třeba smýt šamponem,“ radí lékařka.

Nejvýraznější nemocí je alopecia areata, autoimunitní onemocnění, kterým trpí asi dvě procenta populace. Z dvou set tisíc nemocných je deset procent těch, kteří bojují s těžkou formou. Přicházejí nejen o vlasy, ale i řasy, obočí, veškeré ochlupení.

„Dříve jsme měli pro tyto pacienty jen silnou imunosupresivní léčbu, která byla trvalá a měla řadu nežádoucích účinků. Naštěstí poslední dva roky máme k dispozici cílenou léčbu, která dvěma třetinám pacientů zabere. Někdy jim dokonce narostou daleko kvalitnější vlasy. Jiné barvy i struktury. Toto je obrovská revoluce v léčbě,“ raduje se lékařka.

Odborníci obecně na podporu zdravých vlasů radí přijímat dostatek bílkovin – vlasy jsou tvořené keratinem (proteinem).

Profesorka Monika Arenbergerová

Je dermatoveneroložka, vědkyně a pedagožka specializující se na dermatoonkologii, estetickou dermatologii a prevenci kožních nádorů.

Po ukončení LF UK pokračovala postgraduálním studiem v Ústavu biochemie a experimentální onkologie.

Od roku 2001 působí na Dermatovenerologické klinice FN Královské Vinohrady, kde dvě dekády vedla i Centrum zdravé vlasy. Je předsedkyní Společnosti korektivní a estetické dermatologie.



Foto archiv Moniky Arenbergerové

Hydratovat pokožku hlavy, masírovat ji pro zlepšení prokrvení a výživu kořínek. Chránit proti slunci, jehož paprsky ničí melanin a vysušuje je, a vyvarovat se kosmetiky se silikonem, sulfáty a denaturovaným alkoholem.

Za transplantací do Istanbulu

Když nic nezabere, stále více, převážně mužů, se vrhá na transplantace.

„Vždy jsem pacientům s mužskou alopecií říkala, že je to až poslední možnost. Ale musím uznat, že masivně přibýlo návštěv Istanbulu, kam se jezdí na transplantaci vlasů, a výsledky se i mně líbí. Bohatá kšice se objeví za tři až šest měsíců. Protože nástřely neřeší nemoc jako takovou, pokračujeme ve stimulaci hormonální léčbou, ale pacienti jsou spokojeni,“ uznává specialistka. Tyto procedury nabízí i pár českých specializovaných center, ovšem narůstající poptávku zřejmě nestačí plně uspokojovat a turecký proces vychází se zhruba sto tisíci korun za transplantaci levněji.

VČERA

„V minulosti, kdy byla mužská alopecie stejně rozšířená jako dnes, se to řešilo přehazovačkou. Ženy úbytek vlasů kryly trvalou, která činila účes bohatší. Používaly se kopřivové šampony, heřmánkové, dělaly se masky ze žloutků,“ popisuje situaci před padesáti lety. Účinné látky nebyly, přitom poptávka nechyběla.

„V roce 2003 jsme u nás na klinice otevřeli Centrum zdravé vlasy, a i když nás odrazovali, že o to nebude zájem, měli

jsme hned první rok dva tisíce pacientů. Úplně nás zahltili a potvrdili to, že jen chybí více míst, kde by s vlasovými problémy pomohli,“ dodává profesorka Arenbergerová.

DNES

„Více se objevuje autoimunitní alopecie areata vznikající častěji u atopiků, nemocných vitiligem a lidí pod velkým stresem. A to bohužel i u dětí. Jednu třetinu mých pacientů tvoří ti dětští. Typicky třeba v období přijímacích zkoušek. Obecně alopecie začíná u šedesáti procent pacientů do šestnáctého roku věku,“ upozorňuje lékařka. „Dnes jsme ovšem daleko odvážnější v metodách léčby. Účinnou látku léčení dostanou nejen v tabletách nebo roztocích, ale používáme i plazmoterapii či mezoterapii, kdy látku vstříkujeme jehličkou k vlasovým folikulům, které jsou umístěné tři až čtyři milimetry pod kůží,“ popisuje.

ZÍTRA

„Mluví se o využití kmenových buněk, které by byly vpravovány injekcemi do pokožky hlavy. Také o exosomu (mikroskopický váček), jenž vylučuje malé částice růstového faktoru a zlepšuje komunikaci buněk. Všechno to bude o metodách, jak účinnou látku dopravit k vlasové cibulce. Zkoušíme v péči o vlasy také červené světlo, které se nyní používá v obličejových LED maskách pro stimulaci kolagenu. Mělo by pomoci lépe prokrvit vlasovou pokožku,“ nastiňuje budoucnost dermatoveneroložka.

stana.sedova@pravo.cz