

# Už ani jeden zbytečně vypadlý vlas!

Potýkáte se s řídnutím vlasů? Kšticí vám zachrání cílená péče, šetrný přístup a strava bohatá na železo, zinek a vitamin B7.

Za nadměrným vypadáváním vlasů může stát spousta faktorů v čele s nevhodným jídelníčkem, špatnou péčí, hormonální nerovnováhou a chronickým stresem. Může se ale jednat i o projev onemocnění či následek nadměrné produkce mužských pohlavních hormonů androgenů oslabujících správnou funkci vlasových folikulů. Tento problém se přitom zdaleka netýká jen mužů. Dobrou zprávou je, že nepříznivý stav lze zvrátit.

## Kdy zbystřit?

Zdravý jedinec každý den přijde až o 100 vlasů. Toto množství se může mírně lišit v závislosti na jejich individuální hustotě i délce, přičemž při mytí nebo česání jich může vypadnout až 300, protože se uvolní všechny vlasy, které jsou ve fázi klidového

vého růstu. Zbystřit byste měli, když najednou začnete vyčesávat celé chomáče, nebo se vám na hlavě objeví kouty. Za těmito projevy pak může stát některé z autoimunitních onemocnění, snížená funkce štítné žlázy, nedostatek klíčových živin, jako jsou bílkoviny, železo, zinek, vitamin D a vitaminy skupiny B, stejně jako nevhodná každodenní péče. Vlasům nesvědčí neustálé barvení, nadužívání nešetrných chemických přípravků, tepelný styling či časté nošení utažených účesů. I jimi vlasové folikuly trpí a postupně slábnou.

Mokrý vlasy vždy pročešávejte pomalu a hřebenem se širokými zuby



## ČEŠETE SE SPRÁVNĚ?

Za nadměrným vypadáváním vlasů může stát i jejich nešetrné pročešávání. Česejte se jemným kartáčem nebo hřebenem se širokými zuby. Vždy začínejte od konečků, abyste odstranili zamotané uzlíky, a postupně se posouvejte směrem k hlavě. Následně pročešte celé vlasy od kořínků ke konečkům.



Pokud si z vlasů vyčesáváte celé chomáče, je na místě zbystřit

## Ženy a hormonální změny

Ženy se nejčastěji s vypadáváním vlasů potýkají při pravidelném užívání či po vysazení antikoncepce, po porodu a během menopauzy, tedy v období, kdy se objevují prudké výkyvy hladiny hormonů. Právě ty hrají v životním cyklu vlasového folikulu jednu z hlavních rolí. „Pokud se v ženském těle zvýší hladina již zmíněných mužských pohlavních hormonů androgenů, dojde ke zkrácení růstové fáze vlasu a miniaturizaci vlasového folikulu, jenž začne produkovat stále slabší a jemnější vlasy a časem může přestat fungovat úplně. Působení androgenů je zároveň do jisté míry regulováno progesteronem. Riziko nadměrné ztráty vlasů se opět zvyšuje v případě jeho poklesu či nerovnováhy,“ vysvětluje MUDr. Gabriela Kičmerová, dermatoložka a expertka značky Revalid. Zmínit je potřeba i vliv estrogenu, jehož optimální fungování prodlužuje růstovou fázi a tlumí negativní vliv androgenů na vlasové folikuly. Jakmile však jeho hladina klesne, například po porodu či v menopauze, vlasy ztrácejí přirozenou podporu a ve větší míře přecházejí do fáze vypadávání.

Výsledkem je znatelné prořívání, které může být dočasné, ale i dlouhodobé – podle toho, jak rychle se hormonální hladiny vrátí do rovnováhy.

## Muži a genetika

Mužské vlasy jsou do značné míry ovlivněny genetikou. Nejrizikovější jsou přitom varianty genu AR (androgenového receptoru), které zvyšují citlivost vlasových folikulů na dihydrotestosteron (DHT) – aktivnější formu mužského hormonu, která se váže na receptory v pokožce a způsobuje zúžení či úplnou ztrátu vlasových folikulů. Pokud muž tyto genetické predispozice skutečně zdědí, výrazně se zvyšuje pravděpodobnost rozvoje androgenní alopecie, tedy dědičného řídnutí vlasů. Působení DHT však není dáno pouze genetikou. Svou roli hraje i přirozeně vyšší hladina testosteronu či hormonální nerovnováha. Ta navíc může zároveň souviset se vznikem seboroické dermatitidy projevující se nadměrnou tvorbou kožního mazu a lupů, které bývají další příčinou nadměrného vypadávání. „Na rozdíl od běžných suchých lupů je seboroa chronickým onemocněním s tendencí se zhoršovat. Pokud ji muži dlouhodobě přehlížejí a neléčí, může to vést k podráždění

pokožky, svědění a zánětům, které oslabují vlasové folikuly. Důsledkem toho pak bývá ztenčení vlasů a v některých případech i jejich vypadávání,“ popisuje MUDr. Kičmerová.

## Podoby vypadávání vlasů

U žen má vypadávání vlasů hned několik podob. Tou nejčastější je tzv. difuzní řídnutí, kdy vlasy padají rovnoměrně po celé hlavě. Typická je i náhlá masivní ztráta způsobená zvýšenou zátěží, jako je virová či bakteriální infekce, nadměrný krátkodobý stres, operace, prudký úbytek hmotnosti nebo porod. Důsledkem autoimunitních onemocnění žena může čelit také ložiskovému vypadávání v podobě oválných lysinů. Muži se pak nejčastěji potýkají s postupným ústupem vlasové linie u čela, který vede ke vzniku koutů, ztrátě vlasů na temeni a celkovému prořidnutí ve střední části hlavy. Typický

je přitom pozvolný, ale dlouhodobý průběh. Bez vhodné péče nebo léčby to znamená jediné – trvalý zánik vlasových folikulů.

## Šetrný a individuální přístup

Již jsme zmínili, že riziko zvýšeného vypadávání lze minimalizovat. V první řadě je potřeba zjistit příčinu problému. Nebojte se proto obrátit na odborníka, jenž vám pomůže odhalit, co za nadměrným vypadáváním vlasů skutečně stojí. Užitečné informace získáte také z krevních testů. Pomohou vám odhalit případné nedostatky důležitých vitaminů a minerálů a zároveň mohou upozornit na hormonální nerovnováhu – ať už jde o onemocnění štítné žlázy nebo zvýšenou produkci některých hormonů. Výsledky poté poslouží

## Vypadávání vlasů lze zabránit...



Zdravé vlasy si žádají i správnou skladbu jídelníčku

## JAK SI VLASY VYFÉNOVAT?

Vlasy nejprve jemně vy-mačkejte v ručníku (netřete je) a nechte je zhruba deset minut proschnout na vzduchu. Poté na ně naneste tepelnou ochranu, na fén nasadte ochrannou trysku, zapněte ho na střední teplotu a vlasy si z dostatečné vzdálenosti od kořínků ke konečkům vyfénujte.

jako užitečné vodítko pro stanovení přesné a individuální péče. Obecně však platí, že základem zdravých a silných vlasů je dostatečně bohatá strava, šetrná vlasová kosmetika a každodenní přístup, díky kterému nedochází k nežádoucímu zatížení.

## Potrava a kosmetika

Mezi nejdůležitější živiny, jež vlasy potřebují pravidelně přijímat, patří kvalitní bílkoviny, zinek, železo, měď, selen a vitaminy B7, C a D. Určitě svůj jídelníček proto pravidelně obohačujte o ořechy (vlašské, mandle a kešu), celozrnné produkty, čoc-ku, špenát, jahody, hrášek, vejce a červené maso. U kosmetiky se zaměřte na produkty, které aktivují kmenové buňky vlasových folikulů, podporují přirozený růstový cyklus a zároveň snižují vypadávání vlasů. „Jednou z nejmodernějších a nejlépe působících složek, která pomáhá

efektivně stimulovat vlasové folikuly, je Redensyl, jejíž účinky se zaměřují na podporu růstu vlasů a snížení jejich vypadávání,“ dodává MUDr. Kičmerová. Opo-menout byste neměli ani každodenní péči v podobě masáží vlasové pokožky, jemného mytí, šetrného způsobu sušení, ale i psychického odpočinku a redukci nadměrného stresu. Díky tomu obnovíte důležité procesy a dáte vlasovým folikulům prostor k regeneraci a opětovnému aktivování.

Vypadávání křtice u mužů je do značné míry ovlivněno genetikou

