Mycie, układanie, wypadanie

INSTRUKCJA OBSŁUGI WŁOSÓW

ROZMAWIAŁA: *Ewa Sarnowicz*

Przygotowaliśmy dla ciebie kompendium wiedzy o pielęgnacji włosów. Na początek pytamy dr. Bartosza Pawlikowskiego z łódzkiej Kliniki Pawlikowski, jak poradzić sobie z ich wypadaniem. Później podpowiadamy, jak je myć i stylizować.

Warto jeździć do Turcji na przeszczepy?
To drogi zabieg, a w Turcji kosztuje połowę albo nawet dwie trzecie mniej niż u nas. Za przeszczepienie jednego graftu (mieszka włosowego – przyp. red.) w Polsce trzeba zapłacić 12–15 zł, w Turcji tylko 6 zł, więc można sporo oszczędzić. Tym bardziej że przeszczepia się minimum tysiąc graftów, a do Turcji wyjeżdżamy zazwyczaj, gdy łysinę wyraźnie widać, czyli musimy przeszczepić 3–6 tysięcy graftów.

Czyli warto jeździć.
Nie. Mężczyzna jedzie tam na kilka dni, naraz ma przeszczepianych kilka tysięcy graftów. To dużo, wiele z nich się nie przyjmuje, bo przy takiej ilości stopień uszkodzenia skóry w miejscu przeszczepu jest bardzo duży. W Polsce możemy podzielić przeszczep na etapy. Mężczyźni, którzy mają duży problem, przychodzą raz na dwa miesiące i przeszczepiają włosy „na raty", do trzech tysięcy graftów za jednym zamachem. To wtedy ma sens, więcej włosów się przyjmie.

To może jechać do Turcji tylko na kosmetyczne uzupełnienie, na przykład przeszczepienie jedynie tysiąca graftów...
To wtedy nie jest tak opłacalne, tym bardziej że trzeba wykupić lot i hotel... Poza tym u nas w cenie zabiegu lub za niewiel-

ką dopłatą proponowany jest po przeszczepianiu włosów zabieg wstrzykiwania w skórę głowy osocza bogatopłytkowego (z krwi pacjenta – przyp. red.). Bezpośrednio po zabiegu, żeby „przesadzone" włosy lepiej rosły, i później 2–4 razy w ciągu kilku miesięcy. Pacjent w Turcji nie ma takiego pakietu.

To spróbujmy uniknąć przeszczepiania włosów, zacznijmy od początku. Przychodzi mężczyzna do lekarza i twierdzi, że coś się dzieje z włosami…

Najczęściej po wywiadzie lekarskim okazuje się, że to łysienie androgenowe, czyli tzw. męskie. To 90 proc. przypadków łysienia u mężczyzn, ponad 50 procent wszystkich panów w wieku 40–50 lat. Łatwo rozpoznać łysienie androgenowe – zakola się pogłębiają, przerzedzają się włosy na szczycie głowy. Jeśli mam jakiekolwiek wątpliwości, robię dodatkowe badania, na przykład hormonów, żeby zobaczyć, czy problem nie wynika z ich zaburzeń. I trichoscan, czyli zdjęcia w 70-krotnym powiększeniu z okolicy czołowej, skroniowej i potylicznej, z której włosy nie wypadają. Dowiaduję się, ile jest włosów na centymetr kwadratowy, ile jest cienkich, średnich i grubych, ile wyrasta z jednego mieszka. Porównuję te trzy okolice i wiem już, czy mam do czynienia z łysieniem androgenowym, czy nie.

Czy wiek pacjenta albo łysienie dziadka lub ojca mają znaczenie?

Łysienie androgenowe dotyka w największym stopniu mężczyzn w wieku około 50 lat. Miałem jednak ostatnio dwudziestolatka z bardzo głębokimi zakolami i przerzedzeniami na czubku głowy. A historia rodzinna… Jeśli i dziadek, i ojciec mieli problem, to zazwyczaj u syna też prędzej czy później zacznie się łysienie androgenowe.

Załóżmy, że to łysienie androgenowe. Czy można je wyleczyć?

Można spowolnić, farmaceutycznie eliminując przyczynę problemu. Przede wszystkim przepisuję leki blokujące receptory dla dihydrotestosteronu, jego nadmiar lub wrażliwe na niego receptory są główną przyczyną łysienia androgenowego. Dihydrotestosteron związuje się receptorami przy mieszkach włosowych i powoduje zahamowanie podziału komórek, czyli miniaturyzację włosów. Zaczynają rosnąć wolniej i są cieńsze.

Czy faceci z dużą ilością testosteronu częściej mają problemy?

Dihydrotestosteron pochodzi z testosteronu, ale nie jest bezpośrednio związany z jego ilością. Zależy od enzymu 5-alfa-reduktazy, który przetwarza testosteron na dihydrotestosteron. Są faceci, którzy mają dużo testosteronu, ale nie łysieją, bo mało jest u nich tego enzymu albo mają niewrażliwe receptory. Steroidami, finasterydem lub dudasterydem mogę zablokować i enzym, i dihydrotestosteron. Pacjent dostaje też receptę na minoxidil, który poprawia ukrwienie mieszków włosowych, by włosy lepiej rosły. Kiedyś trzeba było wcierać minoxidil, teraz są doustne kapsułki, skuteczniejsze, można przyjmować mniejsze dawki.

Czy te leki mają skutki uboczne?

Minoxidil stosowany jest od lat i u kobiet, i u mężczyzn na różnego rodzaju łysienia, ostatnio też to pocovidowe. Jest dobrze poznany i wiadomo, że nie ma skutków ubocznych. A leki steroidowe hamujące 5-alfa-reduktazę… powodują podobno nieznaczny spadek libido, ale ja je biorę, by się chronić przed łysieniem androgenowym i nie odczuwam tego. Chociaż przyjmuję go tak jak inni, przewlekle, w niewielkich dawkach, ale przez wiele lat, bo łysienia androgenowego nie można wyleczyć.

A szampony, wcierki?

Gdy mamy katar, to weźmiemy aspirynę. Ale gdy mamy zapalenie płuc, trzeba wziąć antybiotyk. Podobnie jest z wypadaniem włosów. Na androgenowe wypadanie wcierki i szampony nie działają, poza minoxidilem we wcierce, który stosowano, zanim pojawił się ten doustny. Ale w przypadku łysienia androgenowego nawet on nie wystarczy. Poprawia tylko jeden z elementów: ukrwienie mieszka włosowego. W przypadku zapalenia płuc bierze się leki przeciwgorączkowe, antybiotyk, probiotyk, jakiś syrop na kaszel, czyli stosuje różne leki o różnym działaniu na różne objawy. Podobnie jest z łysieniem adrogenowym – to jest jednostka chorobowa, która ma różne objawy. Na zaburzony przepływ krwi wokół mieszka włosowego pomoże minoxidil, bo rozszerza naczynka, więc włosy będą lepiej odrastały. A finesteryd lub dudasteryd zablokuje 5-alfa-reduktazę i zmniejszy ilość dihydrotestosteronu. Gdy działamy wieloczynnikowo, łatwiej odnieść sukces, możemy zapanować nad przyczyną choroby. Dodatkowo wskazane jest stosowanie zabiegów medycyny estetycznej, na przykład ostrzykiwanie skóry głowy w miejscu przerzedzeń komórkami macierzystymi.

Łysienia nie można wyleczyć, można je spowolnić lekami.

Pobiera się je z tłuszczu?

Tak. Albo z potylicy: wycina się 4–8 trzymilimetrowych fragmentów skóry, miele się je i przygotowuje z nich koktajl z komórkami macierzystymi. Wbudowują się w brodawkę włosa jak cegły do muru, który się sypie. To wzmacnia włosy.

Nie stosuje się mezoterapii, czyli ostrzykiwania głowy składnikami kosmetycznymi?

Jeśli mówimy o metodach naukowych, to w łysieniu androgenowym udowodniono jedynie skuteczność ostrzykiwania skóry głowy komórkami macierzystymi i osoczem bogatopłytkowym, czyli czynnikami wzrostu pochodzącymi z osocza krwi, pobranej podczas zabiegu od pacjenta. Badania potwierdzają też skuteczność mikronakłuwań, czyli nakłuwania skóry głowy specjalnymi rolerami z igłami. Uszkadzają ją i w naturalny sposób pobudzają czynniki wzrostu oraz komórki macierzyste. Ale nawet najlepsze zabiegi nie wystarczą, zawsze trzeba brać leki doustne.

Ile zabiegów trzeba wykonać?

Wystarczy jeden zabieg z komórkami macierzystymi z tłuszczu lub ze skóry potylicy na 3–5 lat. Najlepiej zmieszać je z osoczem bogatopłytkowym z krwi. Jeśli wstrzykujemy tylko osocze, wskazany jest jeden zabieg na 6–12 miesięcy. Częstotliwość zabiegu z osoczem zależy od tego, jaki mamy postęp w leczeniu. Co trzy i sześć miesięcy przeprowadzam badanie trichoskopowe. Jeśli leczenie farmakologiczne i zabiegi dają mizerny efekt, zwiększam częstotliwość zabiegów z osoczem. Częstsze wykonywanie zabiegów z komórkami macierzystymi albo zwiększanie dawek leków nie ma sensu.

Jak długo trwa terapia?

W przypadku dwudziestolatka przynajmniej rok. Jeśli chodzi o mężczyznę w wieku 40 czy 50 lat, dłużej. A to dlatego, że leki na włosy poprawiają też zdrowie prostaty. Są w niej te same receptory, które wiążą się z osłabieniem włosów, więc pod wpływem dihydrotestosteronu może przerastać i zacząć się proces nowotworowy. Dlatego dojrzałemu pacjentowi, który przychodzi z problemem włosów, zalecam też badania prostaty – poziom PSA wskazujący na stopień zaawansowania choroby, ewentualnie też USG prostaty, jeśli coś jest nie tak. Leki steroidowe stosowane w łysieniu androgenowym zatrzymują przerost prostaty. Dlatego mężczyzna dojrzały powinien rozważyć branie ich na stałe.

Dlaczego 20-latek może odstawić leki po roku? Rozumiem, że nie ma jeszcze problemów z prostatą, ale przecież łysienia androgenowego nie da się wyleczyć raz na zawsze.

Wrażliwość receptorów pod wpływem tak długiego, stałego brania leków zmienia się. I ilość dihydrotestosteronu też może w ciągu roku delikatnie opaść. Jest szansa, że nie odzyska takiej aktywności i wrażliwości jak przed leczeniem.

Czy to redukcja na długo?

Trzeba robić badania kontrolne. Jeśli ktoś ma problem z glukozą w wieku 20 lat, to prawie na pewno będzie miał kiedyś z cukrzycą. A jeśli 20-latek ma problem z włosami, to kiedyś będzie łysy, tylko nie wiadomo kiedy.

To dlaczego mówimy o przeszczepach, skoro możemy zatrzymać lub spowolnić łysienie w inny sposób?

Łysienie androgenowe to podstępna, bo niewidoczna choroba. Polega na tym, że wypada normalna ilość włosów, ale rosną coraz słabsze. Nie każdy od razu się orientuje, że coś złego się dzieje. Gdy mężczyzna przyjdzie po trzech lub czterech latach od rozpoczęcia choroby, gdy zakola stają się zbyt głębokie, to część włosów możemy wzmocnić i odzyskać je, ale część już nie odrasta. Aby ratować włosy, musi być mieszek włosa, choćby mały. Z powodu nadwrażliwości na dihydrotestosteron i słabego ukrwienia z czasem robi się coraz mniejszy i ostatecznie zanika, a wtedy nie ma co ratować. Pozostaje przeszczep, czyli przesadzanie włosów z potylicy. Tu i na ciele rosną włosy nieczułe na dihydrotestosteron.

Włosy do przeszczepu pobiera się najczęściej z potylicy.

Na czym polega przeszczepianie?

Mężczyzna przed zabiegiem się goli na łyso, po czym lekarz przez kilka godzin pobiera grafty, czyli pojedyncze mieszki włosowe z potylicy i przesadza w inne łysiejące miejsce. To najpopularniejsza metoda FUE. Kiedyś wycinało się mieszki z paskiem skóry z potylicy, ale zostawała mniej lub bardziej widoczna blizna. Przy metodzie FUE nie ma jej, ponieważ przesadza się pojedyncze grafty, równomiernie je pobierając. Lekarz robi mikronacięcie, wyciąga włos i wkłada w inne miejsce.

Są już maszyny zastępujące lekarza…

Drogie, więc zabieg nimi też musi dużo kosztować. Poza tym bywają zawodne. Być może kiedyś będzie to powszechna metoda, bo nie angażuje lekarza, a przecież średnio taki zabieg trwa 4–9 godzin.

Co dalej dzieje się z pacjentem po przeszczepie?

Po zabiegu ma przykrytą głowę opatrunkiem, by grafty się nie wysunęły, bo przecież są tylko wsadzone w nakłucie w skórze, nie są niczym przyklejone. Trzeba uważać, by ich nie zgubić, na przykład nie wytrzeć o poduszkę. Potem robi się strupek, więc przez tydzień nie wolno myć głowy, by go nie rozpuścić i nie wymyć włosów.

Włosy odrastają i nie różnią się od pozostałych?

Tak, ale nie od razu. Po wsadzeniu mieszków lekko urosną i wypadną. Dopiero kolejne pokolenia włosów zostają. Mniej więcej po 9–12 miesiącach od przeszczepu zaczynają wyglądać i rosnąć normalnie.

1. Suplement diety Cheveux Homme Mediláge 430 zł/ 30 kapsułek
2. Szampon w kostce dla mężczyzn Soap for globe 40 zł
3. Szampon bursztynowy UV Grzegorz Duży 124,99 zł
4. Szampon zagęszczający włosy Scalp Advanced Serioxyl L'Oréal Professionnel 115 zł

I kończy się terapia?
Nie! Nadal trzeba brać leki na łysienie androgenowe, choroba przecież nie znika. Przeszczep jedynie wypełnia ubytki po utracie części włosów, ale pozostałe, te nieprzeszczepione, będą wypadać. Trzeba przedłużać ich życie lekami i zabiegami. Pacjent po przeszczepieniu zostaje z nami na zawsze. Co kilka miesięcy przychodzi na zabiegi, po recepty, na kontrolę... Musi przychodzić, by wzmacniać włosy. Nie te przeszczepione, bo te, jeśli się przyjmą, to są już nieczułe na wypadanie, jak to włosy z potylicy. Ale trzeba wzmacniać te pozostałe, nieprzeszczepione jeszcze włosy, by opóźnić ich wypadanie.

Czy przeszczepia się włosy z ciała?
Jeśli nie mamy wystarczająco dużo włosów na potylicy albo mężczyzna bardzo długo zwlekał i jest potrzebny duży przeszczep, możemy pobrać je z klatki piersiowej. Początkowo te włosy są inne niż pozostałe, ale z czasem przystosowują się do okolicy, na którą zostały przeszczepione. Mają taki sam skręt, tak samo jak inne się układają. Ale takie przypadki dzisiaj zdarzają się coraz rzadziej, ponieważ mężczyźni przychodzą na coraz wcześniejszym etapie łysienia.

Mówi pan tylko o łysieniu androgenowym. Jak wygląda terapia, kiedy mężczyzna traci włosy ze stresu?
Wtedy mamy do czynienia z tzw. łysieniem telogenowym, czyli równomiernym wypadaniem włosów na całej głowie, na potylicy też. Ze stresu, niedożywienia albo na przykład po operacji. Facetom rzadko się zdarza takie łysienie – raczej po chemioterapii niż po stresie. Bo mężczyzna ma dużo większe od kobiety naczynka krwionośne. Nawet jak się pod wpływem stresu, czyli kortyzolu, mocno zwężą, to i tak przepływ krwi jest w miarę dobry. Tyle dobrego.

Jak myć i układać włosy?

Opowiada Grzegorz Duży z Hair Salon w Warszawie.

OPRACOWAŁA: EWA SARNOWICZ

Nieważne, czy masz gęstą czuprynę, czy cienkie włosy – myj je starannie. Nieważne, jak często, ważne, byś podczas każdego oczyszczania używał szamponu dwukrotnie, spłukując go dokładnie przed kolejnym nałożeniem. Nie myj włosów jedynie na wierzchu (to niestety dość częsty błąd młodych mężczyzn), ale szoruj skórę głowy, bo to właśnie ona się przetłuszcza. Jeśli jej nie domyjesz, mieszki włosowe będą zaklejone brudem i sebum, więc włosy zaczną się szybciej przetłuszczać, będą coraz słabsze, przyduszone brudem od korzeni. I mogą zacząć wypadać.

Czym nie myć włosów?
Żelami do mycia ciała i włosów dwa w jednym. To zwykły żel pod prysznic, który ma silnie wysuszające i drażniące skórę głowy składniki oczyszczające.

Czym myć?
Delikatnym szamponem. Im prostszy, tym lepszy. Chyba że masz jakiś problem z włosami. Jeśli się przetłuszczają, możesz użyć szamponu do włosów przetłuszczających się. Odświeża i zmniejsza wydzielanie sebum. Jeśli są słabe, przerzedzają się, użyj szamponu do włosów osłabionych lub wypadających. Jest delikatny i zawiera składniki pobudzające mikrokrążenie. Jeśli masz podrażnioną skórę głowy, mocno się pocisz, nosisz na co dzień czapkę lub kask, czyli jesteś policjantem, wojskowym lub sportowcem, używaj szamponów łagodzących do skóry wrażliwej. Jeśli masz łupież, sięgnij po szampon przeznaczony do jego leczenia, najlepiej z apteki. Nie tylko złuszcza naskórek, ale też leczy chorobę. A gdy chcesz zlikwidować siwiznę, sięgnij po szampon z pigmentami. Nie działa jak farba. Z każdym myciem pigmenty osadzają się na włosach i stopniowo pogłębiają ich kolor.

Czym nie układać włosów? I czym układać?
Nie układaj nabłyszczającymi kosmetykami. Woski są dobre tylko na pokazy albo na imprezę. Najlepsze do męskich włosów są nietłuste kremy do układania lub matowe pasty. Są jak glinki, tępe w dotyku. Porcję wielkości orzecha laskowego rozcierasz w dłoniach, rozgrzewasz i delikatnie otwartymi dłońmi dotykasz włosów na powierzchni. Nie skleisz kosmyków, jeśli będziesz to robić okrężnymi ruchami, rozczochrując włosy, bez dotykania skóry głowy. Możesz też wygniatać przy tym włosy. Na koniec, po umyciu i wytarciu dłoni, ułóż włosy ręką tak, jak chcesz – do góry albo na bok, na gładko lub stercząco. Pastę bez problemu wyczeszesz albo zmyjesz na koniec dnia i następnego ułożysz nią ponownie włosy.

Jaka pasta jest najlepsza?
Trzeba szukać, nie zniechęcać się po pierwszej próbie. Panowie zazwyczaj znajdują swoją własną, ulubioną dopiero po dwóch, trzech nieudanych próbach. Często najlepsza okazuje się pasta z salonu barberskiego.

A jeśli nie pasta?
Mężczyźni używają też lakieru. Nie usztywnia włosów, a daje lekki efekt utrwalenia fryzury.

Fot. 123RF (2), materiały prasowe