Lámanie, vypadávanie vlasov a lupiny

Zverejnené: 12. júla 2023 | Autor: PharmDr. Patrícia Čečková



Vlasy sú odpradávna vnímané ako jeden z ideálov krásy. Mať krásne lesklé a husté vlasy je dar. V našom tele plnia okrem estetickej funkcie, funkciu termoregulačnú a ochrannú. Je však mnoho pacientov, ktorí to šťastie nemajú a trápia ich problémy s vypadávaním vlasov, ich lámaním či lupinami.

1. Vypadávanie vlasov

Vypadávanie vlasov je prirodzený a cyklický proces. Vlasy sa obnovujú nezávisle jeden na druhom. Denne prídeme približne o 100 kusov vlasov, a pritom si to ani neuvedomujeme.

Problém nastáva, pokiaľ dôjde k ich masívnejšej redukcii. Tá môže byť zapríčinená faktormi ako sú stres, poruchy štítnej žľazy, hormonálna nerovnováha (tehotenstvo, menopauza), anémia, kožné ochorenia alebo následkom farmakoterapie (chemoterapeutiká, antikonvulzíva, antidepresíva, beta-blokátory).

Ako vypadávanie vlasov obmedziť?

- Vyhnúť sa stresu.
- Zlepšiť životosprávu – zaradiť do jedálnička vitamíny skupiny B, zinok, železo, aminokyseliny (metionín).
- Znížiť množstvo stylingových vlasových produktov a tepelných úprav.
- Dopriať pokožke hlavy masáž.
- Používať kvalitnú vlasovú kozmetiku obohatenú o výťažky z bylín (napr. žihľava, lopúch, rozmarín) a prípravky s obsahom chinínu a kofeínu podporujúce prekrvenie vlasovej pokožky.
- Z účinných látok dostupných v lekárni sú to ďalej 2 molekuly – minoxidil a aminexil. Minoxidil pôsobí vazodilatačne, podporuje prekrvenie vlasových končekov a ich zásobenie živinami. Aminexil zastavuje fibrózu vlasových korienkov, čím nedochádza k stláčaniu ciev zásobujúcich vlasové korienky, a tým k vypadávaniu vlasov.

2. Lupiny

Lupiny sú útvary tvorené odumretými bunkami pokožky, ktorá sa rýchlo olupuje následkom porušenia prirodzenej mikrobiálnej rovnováhy.

Rozoznávame 2 typy lupín. Prvým sú suché lupiny, tvorené jemnými bielymi šupinkami. Typicky rýchlo opadávajú a zanechávajú prach na tmavom oblečení. Druhým typom sú mastné lupiny. Bývajú žltkasté a sú spájané s nadprodukciou kožného mazu. Na rozdiel od suchých lupín sa držia na vlasovej pokožke.

Prečo lupiny vznikajú?

Za najčastejšieho pôvodcu sa považuje kvasinka rodu *Malassezia. Táto kvasinka je bežne prítomná na vlasovej pokožke. Pokiaľ ale dôjde k jej premnoženiu, pokožka vlasov sa podráždi a tento proces vedie k nadmernej obnove buniek vlasovej pokožky.*

Vznik lupín môže byť spájaný aj s iným kožným ochorením, napríklad seboroickou dermatitídou, psoriázou či ekzémom.

Ako sa lupín zbaviť?

V rámci terapie sa používajú tri typy látok – fungicídne, keratolytické a protizápalové. Fungicídne látky redukujú premnožené kvasinky. Patria medzi ne selénium disulfid, pikoron olamín, ketokonazol a pyritión zinku.

Kyselina salicylová svojim keratolytickým pôsobením znižuje množstvo šupiniek.

Protizápalové látky, kortikosteroidy, účinkujú proti akútnym prejavom zápalu. Ich použitie je krátkodobé a vyžaduje konzultáciu s lekárom.

Pokožke hlavy neprospieva ani vlhko, ani chladné počasie. Vlasy si preto po umytí radšej poriadne vysušte. Dôležitý je nielen správny výber šampónu, ale aj jeho aplikácia a následné dôkladné vymytie.

PharmDr. Patrícia Čečková