



Fot. Adobe Stock

CASE study

Cz. 5: **Trychologia: wypadanie włosów**

Kosmetolodzy coraz częściej poszerzają zakres swoich kompetencji o zabiegi trychologiczne. Odpowiednio dobrana kuracja gabinetowa, wsparta suplementacją, pozwala osiągnąć bardzo dobre rezultaty, np. w przypadku nadmiernej utraty włosów.

Skóra – najważniejszy organ dla pracy kosmetologa – składa się z tkanki podskórnej, skóry właściwej i naskórka. Naskórek zbudowany jest z pięciu warstw, a do jego wytworów należą: gruczoły łojowe, gruczoły potowe i włosy. To właśnie włosy, obok komórek naskórka i fibroblastów, mogą stać się obszarem pracy dla kosmetologa. Podobnie jak warstwy zewnętrzne naskórka łodygę włosa tworzą korneocyty – pozbawione organelli keratynocyty.

Najczęstsze przyczyny wypadania włosów

Wypadanie włosów związane jest ze skróceniem fazy wzrostu. Do skrócenia anagenu i odłączenia brodawki włosa od naczyń krwionośnych najczęściej dochodzi w wyniku zaburzeń ogólnoustrojowych, niedoborów lub zmian histopatologicznych w budowie skóry głowy.

Najczęstsze przyczyny wypadania włosów to:

- **Zaburzenia pracy tarczycy** – hormony tarczycy, głównie T3, regulują metabolizm keratynocytów. Zarówno zbyt mała, jak i zbyt duża ilość trójjodotyroniny skraca fazę wzrostu włosa – anagenu i wydłuża fazę zaniku – telogenu. Do zaburzeń tarczycy należą: niedoczynność tarczycy, nadczynność tarczycy oraz stany zapalne (w tym choroba Hashimoto).
- **Niedokrwistość** – spadek hemoglobiny lub wzrost objętości erytrocytów wiąże się z niedostatecznym zaopatrzeniem komórek w tlen i składniki odżywcze. Im mniej składników budulcowych, tym wolniejsze tempo podziałów

komórkowych i produkcji białek budujących łodygę włosa. Do przyczyn niedokrwistości należą niedobory: żelaza, ferrytyny (białka magazynującego żelazo), miedzi, kwasu foliowego oraz witaminy B12 (niska wartość witaminy B12 skutkuje zaburzeniami w procesie erythropoezy, powstające eryocyty są zbyt duże, a to sprawia, że nie mieszczą się w dystalnych naczyniach krwionośnych i nie docierają do skóry głowy).

- **Nietolerancje pokarmowe** – długo utrzymujące się nietolerancje pokarmowe prowadzą do przewlekłego stanu zapalnego, na podłożu którego mogą rozwinąć się choroby autoimmunizacyjne. Te ostatnie skutkują zaburzeniami układu odpornościowego. Komórki rozpoczynają atak na własne tkanki, włosy zaczynają wypadać.
- **Stres** to najczęstsza i najtrudniejsza w leczeniu przyczyna wypadania włosów. Ten obszar wymaga włożenia wysiłku przede wszystkim przez pacjenta. Długotrwały stres wynika zarówno z trudnych doświadczeń emocjonalnych, jak i niehigienicznego trybu życia. Przetworzona żywność, alkohol, papierosy, niedobór snu oraz zbyt intensywna aktywność fizyczna sprawiają, że keratynocyty, czyli komórki budujące włos ulegają rozkładowi.
- **Czynniki chemiczne** – farbowanie włosów, gorące powietrze z suszarki, a także agresywne kosmetyki do skóry głowy uwrażliwiają skórę. W podrażnionej i cienkiej skórze głowy brodawka włosa nie ma możliwości prawidłowego rozwoju. Płytko i słabo zakotwiczony włos zaczyna wypadać.



Agata Zejfer

Kosmetolog, szkoleniowiec, właścicielka gabinetu „Kosmetologia Interdyscyplinarna Agata Zejfer”.

” Kapilary dostarczają różnorodnych składników do brodawki włosa: od hormonów przez immunoglobuliny po składniki odżywcze.

” Do zabiegów trychologicznych o wysokiej skuteczności należą procedury iniekcyjne – mezoterapia igłowa i karboksyterapia. Są one ważnym narzędziem w pracy specjalisty.

Cele terapii na odrost włosów

Koncentrując się na zahamowaniu wypadania włosów oraz stymulacji wzrostu nowych włosów, kosmetolog/tricholog powinien pamiętać, że włos połączony jest z naczyniami krwionośnymi. Kapilary dostarczają różnorodnych składników do brodawki włosa: od hormonów przez immunoglobuliny po składniki odżywcze. Zaburzenia w morfologii, biochemii mają swoje odbicie w cyklu wzrostu włosa. W prawidłowym rozwoju brodawki włosa istotna jest również jakość skóry – jej grubość oraz unaczynienie.

Cele w terapii skoncentrowanej na zahamowaniu wypadania i wspomaganiu odrostu włosów:

- Diagnostyka i wskazanie przyczyn wypadania włosów.
- Terapia celowana – uzupełnienie niedoborów, regulacja hormonalna.
- Kondycjonowanie skóry głowy:
 - › pobudzenie mikrokrążenia,
 - › dostarczenie składników odbudowujących naskórek i skórę właściwą, stworzenie odpowiedniego środowiska do wzrostu włosa,
 - › dostarczenie składników niezbędnych do produkcji łodygi włosa: aminokwasów, mikroelementów.
- Redukcja stresu i równoważenie stylu życia.

Praktyka własna – opis przypadku

Zimą 2018 roku do mojego gabinetu kosmetyczno-trichologicznego zgłosiła się pani Aneta. Jej problemem było przewlekłe wypadanie włosów, trwające od ponad roku. W tym czasie objętość włosów zmniejszyła się

o 20–30%. Podejmowane próby leczenia zakończyły się niepowodzeniem. Zewnętrzne wcierki oparte o hormony lub minoksydil doprowadziły do podrażnienia skóry głowy, co miało swoje odbicie w postaci uczucia pieczenia, dyskomfortu na skórze głowy.

Diagnostyka

Badania morfologii i biochemii, które klientka dostarczyła na pierwszą wizytę, wykazały liczne niedobory. Spadki hemoglobiny, żelaza, ferrytyny i kwasu foliowego potwierdziły niedokrwistość (niedostateczne zaopatrywanie komórek włosa w tlen prowadzi do spowolnienia metabolizmu, zahamowania produkcji białek i wydłużenia czasu proliferacji komórek). Spadek hormonów tarczycy przy jednoczesnym wzroście hormonu przysadkowego sugerował niedoczynność gruczołu tarczowego. Choroba została potwierdzona po wykonaniu dodatkowego badania USG u endokrynologa. Oba zaburzenia – niedokrwistość oraz niedoczynność tarczycy stanowią częstą przyczynę wypadania włosów.

Suplementacja

Suplementacja, która była jednym z elementów kompleksowej terapii, miała na celu podniesienie poziomu żelaza, ferrytyny, kwasu foliowego oraz usprawnienie przemian hormonów tarczycy. Niedokrwistość była stabilizowana suplementami: laktoferyną (Aliness Lactoferrin) oraz kwasem foliowym (Swanson Folian). Obok leczenia endokrynologicznego pacjentka przyjmowała: selen (Aliness), jod (PiLeJe I Biane) oraz magnez (PiLeJe ForMag). Suplementy diety stanowią ważny element terapii hamującej wy-

padanie włosów. W przypadku stwierdzenia niedoborów zmiana lub zaostrenie diety nie są rozwiązaniami wystarczającymi, dlatego skoncentrowane dawki witamin, mikroelementów lub białek w krótszym czasie wyrównują niedobory, a zrównoważona dieta pomaga zachować ich funkcjonalne wartości.

Zabiegi kosmetyczne

Do zabiegów trychologicznych o wysokiej skuteczności należą procedury iniekcyjne – mezoterapia igłowa i karboksyterapia. Są one ważnym narzędziem w pracy kosmologa/trichologa. Śródskórne podanie składników aktywnych oraz dwutlenku węgla sprawia, że żywe warstwy naskórka otrzymują składniki niezbędne do budowy łodygi włosa.

Podczas konsultacji wraz z panią Anetą ustaliłyśmy, iż zabiegi będą wykonywane na zmianę, w odstępach 7–14-dniowych. W zabiegach mezoterapii igłowej zastosowałam proteoglikany, których skuteczność w wydłużaniu fazy anagenu i skracaniu telogenu potwierdzają badania kliniczne (pisaliśmy o tym szeroko w ostatnim numerze LNE).

Efekty kompleksowej terapii pojawiły się po sześciu tygodniach od rozpoczęcia współpracy. Wypadanie włosów zostało ograniczone. Od tej pory zabiegi wykonywane były z częstotliwością 21–28 dni. Widoczny odrost włosów stał się motywacją do kontynuowania terapii. Klientka pozostaje pod moją opieką do dnia dzisiejszego.

Pielęgnacja domowa

Do prawidłowego różnicowania komórek i produkcji włosa naskórek potrzebuje wielu składni-

ków. Należą do nich: aminokwasy, witaminy i mikroelementy. Te ostatnie powszechnie występują w ekstraktach roślinnych. Domowa pielęgnacja skóry głowy pacjentki skierowana była na utrzymanie higieny okolicy skórej (oczyszczanie skóry głowy, usunięcie zrogowaciałych komórek) oraz dostarczenie składników odżywczych.

Pielęgnacja skóry głowy:

- peeling do skóry głowy – Bandi Tricho-Peeling,
- szampon – Trybell Desimetry 360,
- maska – Trybell Essentia Absolut,
- pianka z aminokwasami – Trybell Desimetry 360.



padania włosów pojawiły się po kilku tygodniach. Odrost włosów – po 3 miesiącach widoczny był pod mikrokamerą. Satisfakcjonujące dla pacjentki zagęszczenie włosów pojawiło się po upływie sześciu miesięcy. Dyskomfort i pieczenie związane z podrażnieniem skóry głowy ustąpiło po tygodniu od zmiany pielęgnacji domowej.

* * *

Włosy stanowią ważny element wizerunku. W dobie chorób cywilizacyjnych, niehigienicznego trybu życia (przetworzona dieta, spadek ilości i jakości snu) oraz przewlekłego stresu liczba



Efekty kuracji

Najważniejszym celem terapii była stabilizacja organizmu, wyprowadzenie pacjentki z niedokrwistości oraz – przy współpracy z endokrynologiem – ustabilizowanie gospodarki hormonalnej. W innym wypadku, przy braku diagnostyki, mimo podjętych działań problem wypadania włosów mógłby pozostać lub w krótkim czasie od zakończenia zabiegów powrócić. Tylko przyczynowe, celowane terapie są terapiami długotrwałymi. Efekty w postaci ograniczenia wy-

pacjentów z problemem wypadania włosów każdego roku będzie rosła. Wczesne rozpoznanie przyczyny wypadania włosów oraz rozpoczęcie kompleksowej terapii trychologicznej gwarantują efekt w postaci zahamowania wypadania włosów, a nierzadko również ich zagęszczenia. Mimo iż przyczynowe prowadzenie pacjentów z problemem wypadania włosów nie należy do najłatwiejszych, przynosi ogromną satysfakcję – zarówno dla podopiecznego, jak i prowadzącego specjalisty trychologa.