



PLAUKŲ SLINKIMAS

Kokie yra plaukų slinkimo tipai?

1. Androgeninė alopecija (plikimas, atsirandantis dėl paveldėtos plaukų folikulų savybės neįprastai reaguoti į normalų kraujyje esančių vyriškų lytinių hormonų (androgenų) kiekį. Plaukų slinkimą sukelia fermentas 5 – alfa reduktazė, kuris suaktyvina testosteroną – paverčia dihidrotestosteronu. Šis žalingai veikia normalią baltymų sintezę. Pažeisti folikulai sumažėja, todėl sveiki plaukai neauga. Moterims androgeninė alopecija dažniausiai atsiranda kaktinėje ir centrinėje skalpo zonose).
2. Telogeninis plikimas (reakcinis plaukų slinkimas, kurį gali sukelti medžiagų apykaitos sutrikimai, stresas, nėštumas, maitinimas krūtimi ir kita).

Kodėl pradeda slinkti plaukai?

Plaukų slinkimą sukelia įvairios priežastys: dažniau jaunoms moterims geležies stokos sukelta mažakraujystė (geležies, folio rūgšties, vitamino B12 trūkumas), vitamino D stoka, nesubalansuota mityba (kai per dieną suvartojama iki 1200 kalorijų) ar vegetarizmas (kai atsisakoma mėsos, bet ji nekompensuojama kitais produktais, kuriuose yra nepakeičiamųjų aminorūgščių), o ypač, jei reikalingų maisto produktų atsisakoma staiga, be pereinamojo laikotarpio, tiek sumažėjusi, tiek suaktyvėjusi skydliaukės funkcija. Taip pat tai dažnas simptomas po gimdymo ar kontraceptinių tablečių vartojimo nutraukimo. Smarkiai slinkti plaukai gali pradėti praėjus 3-4 mėnesiams po ligų, lydimų karščiavimo, operacijų. Neigiamą įtaką plaukų augimo ciklui daro nemažai kardiologijoje, gastroenterologijoje, endokrinologijoje, onkologijoje, psichiatrijoje vartojamų vaistų. Stiprūs psichologiniai išgyvenimai ar ilgalaikis stresas taip pat gali būti plaukų slinkimo priežastis. Nėštumas plaukų slinkimui įtakos neturi, atvirkščiai, pradedant antruoju trimestru plaukų būklė netgi pagerėja dėl organizme daugiau pasigaminančių estrogenų. Tačiau po gimdymo praėjus maždaug trims mėnesiams plaukai gali pradėti labai slinkti. Jei iki pusės metų problema neišnyksta, reikėtų nedelsti ir kreiptis į gydytoją. Plaukai gali slinkti ir visiškai sveikiems žmonėms. Tokius procesus lemia genetiniai veiksniai – išsivysto vyriškojo ir moteriškojo tipo plaukų slinkimas ir retėjimas. Svarbūs ir kasdieninės plaukų priežiūros įpročiai, tam tikros šukuosenos, pavyzdžiui, „arklio uodega“, ilgą laiką supintos kasytės, nakčiai paliekami suktukai taip pat gali sukelti negrįžtamą plaukų iškritimą. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad rūkymas, ypač 20 ir daugiau cigarečių per dieną, irgi gali paskatinti plaukų slinkimą.

Kokie yra praktiniai diagnostikos aspektai?

Plaukų slinkimo gydymo sėkmė labai priklauso nuo to, ar pavyksta nustatyti tikslias slinkimo priežastis. Pirmiausia reikėtų nustatyti detalią plaukų slinkimo anamnezę, surinkti informaciją apie buvusias ligas, vaistų vartojimą, dietas, chirurgines procedūras, kasdieninius paciento plaukų priežiūros įpročius. Kitas žingsnis – nustatyti plaukų slinkimo pobūdį, plaukų skersmens ir ilgio pokyčius, atlikti plaukų traukimo mėginį, įvertinti moterų aknės tipo išbėrimus, padidėjusį plaukuotumą, virilizacijos simptomus. Galvos apžiūrai galima naudoti rankinį dermatoskopą ar vaizdo dermaskopą, kurie padeda tiksliau įvertinti būklę bei gydymo rezultatus. Labai svarbu ne tik iširti plaukų šaknis, bet ir atlikti reikalingus kraujo tyrimus, neatmetant mikroskopinio ir mikrobiologinio tyrimo.

Iš tiesų nereiktų labai jaudintis, jei plaukai slenka keletą mėnesių, tačiau neretai žmonės laukia metų metus, tikėdamiesi, kad problema kažkaip savaime išsispręs.

Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos gydytoja dermatovenerologė Inga Galinauskaitė pagal:

1. Lietuvos gydytojo žurnalas 2018 Nr. 5. „Plaukų slinkimas: priežastys ir galimybės jį sustabdyti.“
2. Alopecija. Prieiga per internetą: <http://www.maxpharma.lt/straipsniai/alopecija4>

Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2018-09-13.

