



# Boj o vlasy

*Proč nám padají vlasy víc, než je normální? Můžeme proti tomu něco udělat a dá se bohatá hříva získat zpět? Možnosti tu jsou.*

**P**adáni vlasů je běžný jev a jedná se o přirozený proces obměny porostu hlavy. Problém však nastává, když nám začnou vlasy nápadně řídnout, prosvítá pokožka hlavy či se výrazně ztenčí objem culíku. Je důležité si uvědomit, že množství vypadlých vlasů vypadá jinak u dlouhých a jinak u krátkých stříhů. Pokud ovšem pozorujeme padání ve větší míře, například více vlasů nacházíme na svém oblečení, ráno na polštáři, na podlaze, tvoří se nám kouty nebo vlasy viditelně řídnou, je třeba se tím začít zabývat. Běžný výpadek je u každého jedince jiný. Průměrně je to kolem šedesáti vlasů za den,“ říká **Lenka Kašpaříková**, majitelka Vlasového centra a kliniky zdraví Clinical Hair & Health.

## Vaše velké PROČ

Zvýšené padání vlasů, plešatění neboli alopecie, může být způsobeno hormonálními výkyvy v těle v období puberty, těhotenství, po porodu či během menopauzy, ale i během užívání hormonální antikoncepce. K dalším faktorům, především u mužů, patří dědičnost. Nadměrné vypadávání vlasů způsobuje také nevhodná strava a životní styl spojený s nadměrným či dlouhodobým stresem nebo poruchami příjmu potravy. Vlasy nám mohou vypadávat kvůli anémii, nedostatku minerálních látek, z důvodu chorob ledvin či jater. Negativní dopad na naši kšticu má řada autoimunitních onemocnění (třeba choroby štítné žlázy, lupénka, alergie, astma a další). Jiným důvodem může být komplikovaný mazotok či lupy, ale i vysoký krevní tlak či dlouhodobé užívání některých chemických léků. Více vlasů vypadává ve stáří: může za to stárnutí kůže a změny jejích vlastností.

## Co také může způsobit vypadávání vlasů:

### Mechanické dráždění:

- Příliš pevné svazování, vyčesávání a utahování vlasů do culíku či drdolu, pevné vázání do copů, časté žehlení.
- Oblíbené zahušťování, prodlužování a navazování vlasů, kdy se na jeden



**Lenka Kašpaříková**  
z Vlasového centra a kliniky zdraví Clinical Hair & Health

vlas naváže deset dalších vlasů. Jejich váha pak poškozuje vlasy vlastní a vytahuje je z vlasového váčku.

### Chemické dráždění:

- Řídnutí vlasů je způsobeno nadměrným melírováním a zesvětlováním nebo barvením nekvalitní barvou.

## Ohlédněte se zpět

Při enormním stresu, z hormonálních důvodů (po porodu), vlasy obvykle padají za dva až šest měsíců, postupem doby však opět narostou. I tak je doporučeno je regenerovat.

## Vlasový porost mužů reaguje na testosteron

Nejčastější příčinou vypadávání vlasů u mužů je androgenetická alopecie neboli dědičná citlivost vlasů na pohlavní hormon testosteron. Pokud měl otec v mladém věku (již po 30. roce) kouty či lysiny, je velká pravděpodobnost, že se s tímto bude potýkat i jeho syn. „Podchytí-li se ▶

## Čím si pojistit hustotu vlasů

**Strava bohatá** na ryby a omega-3 a omega-6 mastné kyseliny se podílí na kvalitě i lesku, luštěniny a vejce dodají bílkoviny pro růst vlasů. Listová zelenina obsahuje množství železa důležitého pro okysličení krve, nezbytné jsou vitaminy B, C, E, hořčík i zinek.



Nedržet **jednostranné diety** kvůli rychlému úbytku hmotnosti.



Je dobré vyvarovat se dlouhého **pobytu v prašném prostředí a svitu zářivek.**

Dbát na **dostatečný odpočinek** i spánek. Vypadávání vlasů bývá totiž také často signálem, že je třeba zpomalit a více o sebe pečovat.

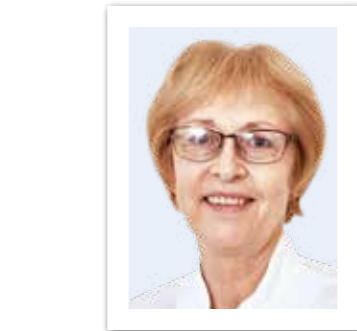




šamponem. Dalším tipem následné péče jsou kondicionéry a masky ze stejné řady. K ošetřování jemných vlasů jsou vhodné přípravky s obsahem látky aminexil. Fungují i přírodní cukry, například ramnóza, jež prokrvuje pokožku.“ Naopak se doporučuje vyhýbat se prostředkům s obsahem syntetického silikonu a silných olejů.

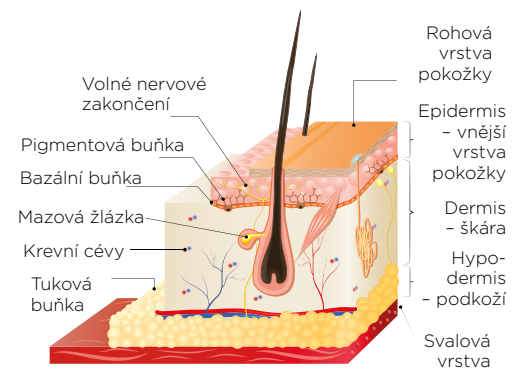
## Transplantace vynahradí trvalou ztrátu vlasů

Chybějící kštice dokáže vyřešit transplantace. Při ní se vlastní vlasové štěpy přenášejí na místa bez vlasů. Na některých pracovištích se toho využívá i pro zahuštění vlasů. Nejnovějším hitem v oblasti náhrady ztracené kštice je roboticky asistovaná transplantace vlasů systémem ARTAS. „Oproti ručním metodám zajišťuje kratší dobu rekonvalescence a přirozený trvalý výsledek bez nežádoucích jizev. Provádí se v případech dědičné alopecie, ale i při dalších obtížích s vlasy.



MUDr. Lenka Horáčková  
z Vlasového centra a kliniky zdraví Clinical Hair & Health

Tento postup je zbaven nepřesností způsobených lidským faktorem v průběhu odběru folikulů v dárcovské oblasti a následné přípravy nových lůžek pro již transplantované vlasy,“ vysvětluje odborná garantka metody MUDr. Lenka Horáčková z Vlasového centra a kliniky zdraví Clinical Hair & Health, kde ji jako první v ČR využívají. Odběr vlastních vlasů se provádí v týlní krajině, v lokální anestezii. Následně se vytvoří lůžka pro nasazení štěpů do předem určené oblasti podle 3D modelu, do kterých se poté jednotlivé štěpy sázejí. Metoda je určena hlavně mužům trpícím androgenetickou alopecií. „Věková skupina dána není, záleží jen na době, kdy už je výpad vlasů ustálený, aby se dal vypracovat plán transplantované plochy,“ dodává lékařka. Lepší výsledky transplantace jsou podle jejích slov u mužů s hustými a silnými vlasy v dárcovské oblasti. Metoda není určena mužům s totální



Martina Fialová  
z kadeřnického salonu Colour Lounge by Klier

20. a 40. rokem věku. Naopak takzvaná jizvící alopecie je konečný stav různých patologických procesů poškozujících vlasový folikul. „Rozptýlené vypadávání vlasů, jež se může vyskytovat po celé hlavě nebo jen lokálně, se samo nezastaví. Přetrvává, dokud není nalezena a vyřešena příčina. Při netečnosti k tomuto problému může

vlasů. Oslabené vlasové kořínky jsou díky těmto přípravkům zásobeny větším množstvím kyslíku a nutričních látek, čímž je podpořen růst silnějších a pevnějších vlasů,“ uvádí Martina Fialová z kadeřnického salonu Colour Lounge by Klier. „Vlasy oživí přípravky s obsahem Stemoxydine, látky, jež má vliv na štěpení zárodečných buněk

## Blahodárně působí také přípravky s aktivními kmenovými buňkami rostlinného původu.

dojít až k úplné ztrátě vlasů, a to jak k mužské, tak i ženské plešatosti,“ upozorňuje Lenka Kašpaříková.

### Výživa až ke kořínkům

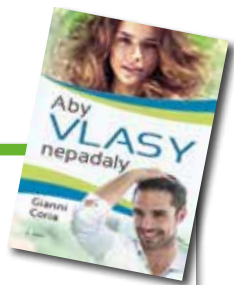
„Pro růst vlasů je nejdůležitější prokrvení vlasového folikulu, a tím i dostatečné oxysličování vlasového kořínku. Přípravky proti padání vlasů dodávají vlasové pokožce důležité růstové faktory, jež účinně působí v procesu zastavení a prevence padání

tvořících vlas. Další významnou složkou jsou glykany, molekuly zodpovědné za průměr (tloušťku) vlasu. Léčivé přípravky nejlépe fungují ve formě nevyplachovacích tonik, jež se do pokožky vmasírují, a tím se zvýší prokrvení – z krevního řečiště pak lépe působí výživa na vlasovou cibulku. Používáme je jedenkrát denně po dobu minimálně tří měsíců. Před užitím tonika je vhodné připravit vlasovou pokožku umytím k tomu určeným

tento problém včas, čili před zničením kořínků vlasů, lze jej stále ještě řešit. Prvním příznakem je ústup čelní vlasové hranice, kdy výpadek vlasů není kontinuální. Zhoršuje se sezonně (podzim, jaro), při stresových situacích či akutních infekcích a fyzickém vypětí. U mírnějších forem nastává prořídnutí a ústup čelní vlasové hranice, po stranách a v týle je hustota kštice zachována,“ uvádí Lenka Kašpaříková. Pro další typ plešatosti (alopecie areata) jsou charakteristické kulaté lysinky bez nezářlivé a nezjizvené pokožky. Nejčastěji se objevuje mezi

## Hledáte rady?

Najdete je například v knize **Aby vlasy nepadaly**, která se zabývá stimulací růstu vlasů pomocí přírodních přípravků a masáží. Kniha vyšla v nakladatelství Esence.



plešatostí. Mohou si vlasy nechat transplantovat také ženy? „Ano, pokud u nich jde o androgenní alopecii, kde není účinná hormonální a jiná terapie. U mužů i žen je nutná konzultace. U žen však mívá vypadávání vlasů jiné příčiny, například metabolické abnormality,“ říká odbornice. Transplantaci předchází důkladné trichologické a lékařské vyšetření, včetně předoperačního. Kontraindikací k transplantaci jsou některé kožní choroby, neoperují se pacienti po chemoterapiích. Bližší představu o zákroku si můžete udělat na [www.robotickatransplantace.cz](http://www.robotickatransplantace.cz) 📍

Markéta Ostržízková  
odborná spolupráce:  
MUDr. Lenka Horáčková a Lenka Kašpaříková, Vlasové centrum a klinika zdraví Clinical Hair & Health, Martina Fialová, Colour Lounge by Klier