**Mám problém s vypadáváním vlasů?**

**Padání vlasů patří mezi jeden z velmi častých problémů, se kterými pacienti k dermatologovi přicházejí. Špatný stav vlasů a pokožky hlavy může být prvním příznakem nutričně metabolického či hormonálního problému. Prvním krokem k navrácení porostu hlavy je najít příčinu problému.**

„Příčin padání vlasů je velká řada, cílem vyšetření je právě tuto příčinu zjistit a poté teprve pacienta léčit. Příčinou padání vlasů mohou být od fyziologických stavů jako jsou těhotenství a porod nebo hormonální změny související s věkem po stres, kožní choroby kštice, celková onemocnění nejčastěji při poruchách žláz s vnitřní sekrecí (poruchy štítné žlázy) či užívání celkových léků a vnitřní nádory,“ říká prof. MUDr. Jana Hercogová, CSc., MHA, zakladatelka a přednostka Dermatologie prof. Hercogové – Kliniky preventivní dermatologie s. r. o.

**Jak poznáme, že nám vlasy opravdu ubývají?**

Těžko je budeme počítat, vlasů máme obvykle přes 100 tisíc. Každý den jich zdravému člověku vypadne 100 až 300. Nejjednodušší metodou je porovnávat množství vypadaných vlasů ve dvou obdobích. Vytáhnete-li párkrát za sebou z kartáče větší chomáče než obvykle, měli byste situaci začít řešit.

**Vlasy padají mužům i ženám**

Ačkoliv plešatost pozorujeme spíše u pánů, ani dámy nejsou ušetřeny. A pro ně je to psychicky mnohem náročnější, protože vlasy jsou pro mnohé ženy důležitou součástí vizáže. Padání vlasů u žen je velmi často spojeno s hormonální nerovnováhou. Typickým příkladem může být těhotenství či porod nebo vysazení hormonální antikoncepce. I u pánů bývají podle profesorky Hercogové na vině hormony:

„Nejčastějším typem padání vlasů je tzv. mužská plešatost (androgenní alopecie), která se

vyskytuje u většiny mužů v souvislosti s hormonálními změnami během života,“ vysvětluje Hercogová.

**Stres, nemoc a špatná strava**

Dlouhodobý stres může být jeden ze spouštěčů vypadávání vlasů. Nestíháte v práci? Doma na vás neustále tlačí? Probouzíte se neodpočatí a ráno začíná kolečko zmatků a nestíhání tam, kde večer skončilo? Možná je toho na vás moc a potřebujete si oddechnout. Tělo to nezvládá, a tak všechny živiny použije na zdolání stresu. Na vlasy už nezbyde. Začnou být matné, křehké a vypadávají.

Vypadávání vlasů však může být také důsledkem skryté nemoci, například problémů se štítnou žlázou nebo hormonální nerovnováhou či kožní chorobou. V neposlední řadě se s vypadáváním vlasů potýkají také lidé po dietě, po chemoterapii atd.

**První pomoc z lednicové lékárny**

Než se vydáte k lékaři, zajistěte vlasům dostatečný přísun živin, vitamínů a minerálů. Zařaďte do jídelníčku luštěniny, rýži, zeleninu a ovoce. Až budete mít chuť si něco uzobnout, připravte si směs semínek: slunečnicová, dýňová, lněná. A přidejte také ořechy. Dostanete tak do sebe směs minerálních látek, stopových prvků a nenasycených mastných kyselin. Zaměřte se na vitamíny skupiny B a kyselinu pantotenovou.

**TIP – Vyšetření odborníkem na Dermatologii prof. Hercogové**

Trápení s vypadáváním vlasů je časté, domácí řešení přitom nebývají vždy účinná. Objednejte se k lékaři, který vyloučí vážnější problémy a nastaví léčbu přímo vám na míru. Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o. poskytuje péči a odborníky na té nejvyšší úrovni.

**Dermatologie prof. Hercogové – Klinika preventivní dermatologie s. r. o.**

**Adresa: Bubenečská 284/12, 160 00 Praha 6**

**Více info na** [**www.klinikadermatologie.cz**](http://www.klinikadermatologie.cz)