

GUBITAK KOSE: nove metode protiv ispadanja kose i što uistinu djeluje?

Istražili smo kako pobijediti ovaj sve učestaliji problem koji ne pogađa samo muškarce već i sve veći broj žena, pa čak i mlađe osobe

tekst DIJANA ŠIMUNIĆ

Gubitak kose više nije problem koji pogađa samo muškarce srednjih godina. U posljednje vrijeme sve se veći broj žena, pa čak i mladih osoba, suočava s pojačanim ispadanjem i prorjeđivanjem vlasi. Uzroci su brojni: od stresa, hormonalnih promjena, genetike i loše prehrane, pa sve do pretjeranog korištenja kozmetičkih tretmana poput čestog bojenja, izbjeljivanja ili svakodnevnog oblikovanja kose. Sve to može znatno oslabiti vlas i korijen, što s vremenom dovodi do lomljenja kose i njezina ispadanja.

Zbog sve veće učestalosti ovog problema, tržište preparata i tretmana za kosu doživljava pravi procvat. Brendovi diljem

svijeta ulažu ogromna sredstva u razvoj novih formula koje obećavaju jačanje vlasi, stimulaciju rasta i obnovu oštećene kose - od šampona i seruma s aktivnim sastojcima poput peptida i kofeina, do naprednih tretmana poput PRP terapije ili mezoterapije vlašišta. Ono što posebno budi nadu jest najava da bi uskoro na tržište mogao stići i prvi oralni lijek protiv gubitka kose, što bi označilo prekretnicu u borbi s ovim sveprisutnim problemom.

Za stručno smo mišljenje pitali dr. Rominu Milanić, stručnjakinju za dijagnostiku i liječenje bolesti vlašišta, koja se usavršavala u području estetske trihologije i transplantacije kose FUE metodom, iskustvo stjecala u renomiranoj klinici Insparya u Milanu, čiji je suvlasnik Cristiano »



Dr. Romina Milanić, stručnjakinja za dijagnostiku i liječenje bolesti vlašišta

Ronaldo, a sada je dio tima Sv. Katarina Skin & Regenerative Clinica.

- Zdravlje kose smatra se odrazom zdravlja čitavog organizma. Važnu ulogu u regulaciji rasta kose i zdravlja vlosišta imaju nutritivni hormonski status te općenito zdravi način života bez stresa. Normalno se dnevno gubi od 50 do 100 vlosi. Ako pacijenti primijete da gube više vlosi od uobičajenog, odnosno više od 100 vlosi dnevno, savjetujem da se obrate liječniku. Opadanje kose kod muškaraca i žena često se pojavljuje zbog genetske predispozicije, primjerice kod pojave androgenetske alopecije, ali također može biti odraz i nekih drugih bolesti u organizmu. S druge strane, zdravo vlosište prekriveno kosom smanjuje rizik od pojave tumorskih oboljenja vlosišta, kao što su melanom ili spinocelularni karcinom kože vlosišta - objašnjava liječnica pa ističe da se problem gubitka kose često ignorira dok ne postane ozbiljan.

- Mnoge žene dolaze tek kada primijete značajno prorjeđivanje vlosi ili pojavu čelavih mrlja. Nažalost, tada je potrebno više

vremena i kombinacija terapija da bi se postigao željeni rezultat - kaže.

- Rana dijagnostika iznimno je važna, a podrazumijeva liječnički pregled i analizu vlosišta trihoskopom - dvije ključne faze u postavljanju dijagnoze - te plan terapije i liječenja pojedinca. Pritom je najbitnije da liječnik individualno prema indikaciji odredi koji bi tretman bio najprikladniji za pacijenta - dodaje dr. Romina Milanić. U svemu je jako važna i točnost dijagnostike.

- Prvo što radimo je analiza vlosišta i kose, i to ne samo gustoće same kose već i stanje folikula, razine sebuma, oštećenja od tretmana i eventualne upale. Bez toga je svaka terapija samo puko pogađanje. U našem Sv. Katarina Skin & Regenerative Clinicu koristimo najsvremeniji digitalni trihoskop koji nam uz pomoć visoko sofisticiranog softvera daje podatke o tome kolika je gustoća kose, prosječni promjer vlosi te broj tankih vlosi s obzirom na vlosi normalne debljine. Kad odredimo vrstu opadanja kose, pacijentima često propišem dodatne laboratorijske pretrage, odnosno

savjetujem da nam dostave nalaze vezane uz svoje osnovne bolesti kako bi se mogla odabrati i najprikladnija terapija. Važno je napomenuti da digitalni trihoskop ne koristimo samo kod postavljanja dijagnoze već i tijekom cijelog terapijskog procesa, kako bismo precizno pratili učinkovitost liječenja prije započinjanja terapije te nakon tri i šest mjeseci od početka terapije u svrhu osiguravanja najboljih mogućih rezultata za svakog pacijenta. To nam omogućuje objektivnu evaluaciju rezultata te savjetovanje u vezi daljnjeg usmjeravanja terapije i rada na prevenciji - objašnjava.

Osim vanjskih faktora, dr. Milanić naglašava kako značajnu ulogu u ispadanju kose imaju i hormoni, ali i genetika.

- Kod žena često vidimo gubitak kose povezan s hormonalnim promjenama kao što su trudnoća, postporodajno razdoblje, menopauza, ali i poremećaji štitnjače ili policistični jajnici. Genetika u svemu tome također igra veliku ulogu, stoga je važno uzeti u obzir obiteljsku anamnezu - objašnjava.



PRP terapija, terapija Tricopatom, mezoterapija vlosišta i stimulacijski serumi daju odlične rezultate, osobito ako se primjenjuju dovoljno rano



1. LA CROA Hair Growth Scalp serum za stimulaciju rasta i protiv opadanja kose, 30 ml
2. OLIVAL Lotion protiv opadanja kose - piskavica i ružmarin, 150 ml
3. Intensive Hair Therapy Bh Intensive+ ulje, 100 ml
4. MERZ SPEZIAL Vitamini za kosu, kožu i nokte, 60 kom
5. Dermedic Capilartese serum za poticanje rasta kose s regenerirajućim učinkom 150 ml
6. Ysenka skinage Hair Boost dodatak prehrani, 500 ml

Doktorica napominje da je i životni stil često jedna od stvari koju mnogi zanemaruju, a ne bi smjeli.

- Stres, nedostatak sna, nepravilna prehrana... Sve to dodatno slabi folikule kose. Pacijentice koje prilagode prehranu i u svoju svakodnevnu upotrebu uključe vitamine, minerale i bjelančevine često vide značajno poboljšanje od onih koje to ne čine. Za zdravo vlosište i kosu potrebno je paziti na pravilnu prehranu, pritom preferirajući namirnice bogate aminokiselinama kao što su cistein i metionin, vitaminima B skupine, cinkom, selenom i polinezasićenim masnim kiselinama. Također, bitno je pokušati smanjiti izloženost stresu koji djeluje nepovoljno na organizam povećavajući razinu kortizola - "hormona stresa", odnosno djelujući na čitavu kaskadu proupalnih čimbenika u tijelu, što nas čini sklonijima opadanju kose, ali i razvijanju ostalih bolesti vlosišta, uključujući i autoimune bolesti - dodaje liječnica koja se usput osvrnula i na kozmetičke tretmane koji su također jedni od najčešćih razloga ispadanja kose.

- Često žene koriste agresivne boje ili izbjeljivače, a potom svakodnevno suše

kosu fenom i ravnaju peglom. Takva kombinacija dovodi do lomljenja vlosi i privremenog ispadanja, što može dodatno pogoršati postojeći problem. Poželjno je u svakodnevnu rutinu njege kose i vlosišta uključiti proizvode prilagođene našem tipu kose kojima ćemo postići balans mikrobioma vlosišta te smanjiti perutanje i lučenje sebuma - kaže pa dodaje:

- Savjetujem svima da koriste odgovarajuće proizvode za pranje kose koji su prilagođeni njihovom tipu vlosišta, posušiti kosu fenom na srednjoj temperaturi te izbjegavati pretjeranu trakciju kose do koje može doći prezategnute frizurama ili čestim nošenjem pletenica. Ako osoba primijeti da je količina kose koja opada kontinuirano veća od 100 vlosi dnevno, savjetujem javiti se liječniku - objašnjava dr. Romina.

Kada je riječ o medicinskim tretmanima, Romina ističe da su danas, srećom, pacijentima dostupne brojne mogućnosti.

- PRP terapija, terapija Tricopatom, mezoterapija vlosišta i stimulacijski serumi daju odlične rezultate, osobito ako se primjenjuju dovoljno rano. Transplantacija

kose, iako iznimno napredna i prirodna, kod žena je rjeđe rješenje jer nam je kod njih cilj najprije ojačati postojeće folikule - naglašava te usput upozorava na lažne mitove u koje mnogi i dandanas vjeruju.

- Postoje brojni proizvodi na tržištu koji obećavaju čuda preko noći. Važno je razumjeti da rast kose zahtijeva strpljenje i sustavan pristup, odnosno kombinaciju lokalnih tretmana, eventualnih oralnih preparata i prilagodbu životnih navika.

No, liječnica tvrdi kako za sve postoji rješenje - uz svojevrsno strpljenje i trud.

- Gubitak kose može biti frustrirajući, ali nije kraj svijeta. Uz pravovremenu dijagnozu, pravilnu njegu, stručnu podršku i odgovarajuće tretmane moguće je zaustaviti napredovanje i potaknuti novi rast kose. Otvoreni razgovor sa stručnjakom i edukacija o ovom problemu pomažu ženama da povrate samopouzdanje i kvalitetu života - govori, a budućnost, kaže, obećava dodatne inovacije i učinkovitija rješenja, uključujući nove oralne lijekove i napredne regenerativne metode, što unosi nadu u borbu protiv gubitka kose i kod mlađih generacija - na kraju zaključuje.