Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. rugsėjo 23 d.

**Vaistininkas atsako: kodėl vyrai plinka ir ar galima to išvengti?**

**Statistika rodo, kad daugiau nei 40 proc. vyrų visame pasaulyje susiduria su ryškiu plaukų retėjimu arba jau yra nuplikę. Vieniems plaukai retėti pradeda vos įkopus į trečią dešimtį, o kitiems pirmieji plikimo ženklai išryškėja gerokai vėliau. Kodėl vyrai plinka ir ar galima nuo to apsisaugoti – pasakoja vaistinių tinklo „Camelia“ vaistininkas Faustas Bertulis.**

**Kodėl pradeda slinkti plaukai?**

Plikimo priežastys gali būti įvairios – genetika, hormonų pokyčiai, tam tikros sveikatos būklės ir netgi gyvenimo būdas. Remiantis „Kopelmanhair“ duomenimis, maždaug ketvirtadalis vyrų pirmuosius plaukų slinkimo ženklus pastebi dar iki 21-ųjų gyvenimo metų, iki 50-ųjų metų maždaug pusė vyrų jau būna pradėję plikti, o sulaukus 80-ies – maždaug 70 proc. vyrų jau neturi nemažos dalies galvos plaukų.

Anot vaistininko, dažniausiai susiduriama su paveldimumo sukeltu plaukų slinkimu, pavyzdžiui, jei tėvas ar senelis bėgant metams susidūrė su plikimu, tikėtina, kad tai išgyventi teks ir sūnui. Atsikartoti gali netgi plaukų slinkimo trajektorija, pavyzdžiui, jei tėvui išslinko plaukai ties smilkiniais, sūnui gali nutikti taip pat.

„Plaukų slinkimui įtakos taip pat gali turėti ir ilgalaikis, stiprus stresas, skydliaukės sutrikimai, hormonų pokyčiai, žalingi įpročiai, tokie kaip dažnas alkoholio vartojimas ar rūkymas. Savaime rūkymas nesukels plikimo, tačiau šis įprotis gali paveikti kraujotaką, maistinių medžiagų ir deguonies tiekimą į plaukų folikulus“, – sako F. Bertulis.

**Pirmieji plikimo ženklai**

Vaistininkas primena, kad plaukų gyvavimas susideda iš skirtingų fazių. Anageno fazės metu (2–6 metus) vyksta aktyvus plaukų augimas, kada plaukai per mėnesį gali ūgtelėti apie 1 centimetrą. Prasidėjus katageno fazei plaukų folikulai susitraukia, o plaukas atsiskiria nuo šaknies ir yra tarsi stumiamas lauk. Vėliau, talogeno arba ramybės fazėje plaukai iš viso nustoja augti, kadangi netenka maitinimo šaltinio. Eksogeno fazėje dalies senų plaukų netenkame, jų vietą pakeičia nauji.

Vidutiniškai ant žmogaus galvos auga apie 100 tūkst. plaukų, iš kurių kasdien įprastai iškrenta nuo 50 iki 80 plaukų, tačiau tokio kiekio netekti yra normalu. Plaukų slinkimas tampa problema, jei per dieną iškrenta 100 ir daugiau plaukų. Tokiu atveju vizualiai gali matytis tolstanti plaukų linija, retėjantys plotai ant galvos, po nakties miego ant pagalvės liekančios sruogos.

**Kaip galime sau padėti?**

„Camelia“ vaistininkas paaiškina, kad nors dažnu atveju sustabdyti plikimo proceso nėra įmanoma, yra nemažai būdų, galinčių sulėtinti jo eigą. Kai kuriais atvejais gydytojai skiria vaistus, specialius šampūnus, lazerinę terapiją ar galvos masažų programas. Teigiamai plaukų augimą paveikti gali ir reikalingų medžiagų organizme užtikrinimas.

„B grupės vitaminai, ypač biotinas, žinomas dėl savo raudonųjų kūnelių gamybą skatinančių savybių, gali prisidėti prie plaukų slinkimo lėtinimo. Biotinas taip pat kaip ir vitaminas D padeda gamintis keratinui – natūraliam baltymui, sudarančiam plauko pagrindą. Užtikrinti tinkamą mineralo cinko kiekį taip pat yra labai svarbu. Pastarasis reikalingas ląstelių funkcijoms palaikyti, o jo trūkumas siejamas su plaukų slinkimu“, – vardija F. Bertulis.

Jis atkreipia dėmesį, kad trūkstant geležies taip pat gali slinkti ir lūžinėti plaukai. Esant geležies deficitui, organizmas gamina nepakankamai hemoglobino, todėl organai, oda ir kiti audiniai gali negauti pakankamai deguonies.

„Nereikėtų pamiršti ir didelio streso organizmui sukeliamos žalos. Ne kartą teko susidurti su situacija, kai pacientai po emocinių traumų, netekčių ar kitų psichikos iššūkių susiduria su plaukų slinkimu. Tokiu atveju rekomenduočiau skirti laiko atsipalaidavimui, emocijų valdymui, meditacijai, jogai, nuoširdiems pokalbiams su artimaisiais ar psichikos sveikatos specialistu, taip pat pasirūpinti nervų sistemos stiprinimu vartojant B grupės vitaminų, magnio, omega-3 riebiųjų rūgščių turinčio maisto bei maisto papildų“, – sako jis.

**Plaukų priežiūros priemonės**

Vaistininkas įvardija, kad susiduriant su plaukų slinkimu, reikėtų skirti dėmesio ir tinkamai plaukų priežiūrai – rinktis švelniai veikiančias priemones, kuriose būtų rozmarinų ar levandų aliejaus, alavijo ekstrakto. Gali praversti plaukų priežiūros priemonės su kofeinu, kuris stimuliuoja kraujo cirkuliacija ir padeda prailgti anageno fazę. Vertėtų stengtis sumažinti naudojamų formavimo prietaisų dažnumą, naudoti maitinamuosius aliejus, neiti miegoti šlapiais plaukais.

„Jei plaukų slinkimas yra stiprus, trunka ilgiau nei keletą savaičių, kartu lydi niežėjimas, galvos odos raudonis, jautrumas, lydi kiti simptomai, raginčiau kreiptis į gydytoją“, – priduria F. Bertulis.