



Czy wygląd włosów i paznokci

może świadczyć o zaburzeniach hormonalnych oraz niedoborach witamin i pierwiastków śladowych?



Włosy – naturalna ozdoba każdego z nas. Marzymy, żeby były piękne, gęste i lśniące, ale często zapominamy, jak duże znaczenie dla ich wyglądu ma prawidłowo zbilansowana dieta: odpowiednie ilości witamin, mikro- i makroelementów, a także aminokwasów.



becna moda na stosowanie różnego rodzaju „cudownych” diet, pośpiech i styl życia nie zawsze temu sprzyjają. Za wzrost i wygląd włosów odpowiadają także hormony. Dlatego zaburzenia przebiegające z ich niedoborem bądź zwiększonym wydzielaniem również

prowadzą do osłabienia i nadmiernego wypadania włosów.

Budulec i witaminy

Gdy wypadanie włosów ulega nasileniu (około 100 włosów w ciągu doby), stanowi sygnał niedoborów substancji odżywczych, zaburzeń

hormonalnych lub rozwijającej się choroby. Podobnie wygląd paznokci świadczyć może o niedoborach niektórych witamin i pierwiastków śladowych. Rosnące w tempie około jednego mm na tydzień paznokcie można porównać do przyrastających rokrocznie słoju pnia drzewa,

na podstawie których można wskazać okresy suszy lub innych zjawisk wpływających na jego wzrost.

Podstawowym budulcem zrogowaciałego naskórka wszystkich ssaków, a u ludzi włosów i paznokci, są białka keratynowe. Tylko część z nich wytwarzana jest przez organizm, większość musi być dostarczona z pokarmem (np. metionina, arginina, tryptofan). Głównymi białkami keratynowymi włosów i paznokci są cysteina i metionina, którą musimy uzupełniać w diecie. Produkty zawierające dużo metioniny to: ryby, jaja, orzechy brazylijskie, produkty zbożowe i rośliny strączkowe. Źródłem cysteiny są głównie mięso, produkty mleczne i zbożowe.

Na kondycję i wygląd naszych włosów duży wpływ mają witaminy z grupy B oraz A, C i E, a także niektóre pierwiastki śladowe: cynk, miedź, krzem i żelazo. Witaminy A, C i E są silnymi przeciwutleniaczami, eliminującymi wolne rodniki tlenowe, które niszczą komórki ciała, w tym cebulki włosów. Natomiast witaminy z grupy B biorą udział w procesie wzrostu włosów. Witamina B₅ (kwas pantotenowy) odgrywa rolę w procesach regeneracji włosów i pop-

rawia ich pigmentację. Witamina B₃ (niacyna), rozszerzając naczynia krwionośne, ułatwia transport substancji odżywczych do cebulek

i kondycję. Włosy stają się cienkie, rzadkie i zaczynają wypadać, a na paznokciach pojawiają się białe plamki (tzw. leukonychia).

Miedź bierze udział w powstawaniu włókien sprężystych włosów i nadaje im odpowiednią barwę, gdyż uczestniczy w produkcji melaniny. Jej niedobór powoduje zwijanie się włosów, rozdławianie na końcach i utratę barwy. Żelazo bierze udział w procesie oddychania komórkowego, dostarczając energii m.in. komórkom macierzy włosów. Jego niedobór powoduje zahamowanie wzrostu, łamliwość i kruchość włosów oraz ich rozległe wypadanie. Paznokcie

natomiast stają się kruche, łamliwe i rozwarstwiające (tzw. paznokcie łożeczkowate, widoczne na zdjęciu poniżej).

Włosy i hormony

Jedną z najczęstszych przyczyn osłabienia i nadmiernego wypadania włosów jest niedobór hormonów tarczycy, odpowiedzialnych za „tempo” przemian metabolicznych w naszym organizmie. Włosy rosną wolniej, są słabsze, suche, matowe, łamli-



dr n. med. Ewa Drozd-Styk
ELESTHETIC CLINIC
w Warszawie
CENTER-MED Gabinet
Endokrynologiczny
Medycyny Prewencyjnej
i Przeciwwstarzeniowej
w Lublinie



dr n. med. Magdalena
Krzyczkowska-Sendrakowska
Klinika Endokrynologii
Ginekologicznej Szpitala
Uniwersyteckiego w Krakowie
Polskie Towarzystwo
Medycyny Prewencyjnej
i Przeciwwstarzeniowej

włosów, a witamina B₁₂ (cyjanokobalmina) zapobiega ich wypadaniu.

Natomiast pierwiastki śladowe biorą udział w podstawowych przemianach metabolicznych. Cynk jest katalizatorem „pracy” ponad 200 enzymów odpowiadających za najważniejsze przemiany metaboliczne ustroju, z powstawaniem aminokwasów włącznie, współtworzy więc białka keratynowe budujące włosy i paznokcie, a niedobór tego pierwiastka wpływa na ich wygląd



Paznokcie
łożeczkowate
w niedoborze
żelaza



Włosy cienkie, jedwabiste
i błyszczące, z tendencją
do wypadania
w nadczynności tarczycy



Łysienie typu męskiego
w przypadku guza jajnika
wydzielającego
androgeny

we i zaczynają wypadać. Proces ten postępuje powoli i bywa często pierwszym sygnałem rozwijającej się niedoczynności tarczycy – jednej z najczęstszych chorób endokrynologicznych. Rzadziej występująca nadczynność tarczycy, czyli nadmiar hormonów tarczycy, również negatywnie wpływa na wygląd i kondycję włosów. Stają się one cienkie, nadmiernie błyszczące, z tendencją do wypadania. W tym przypadku ich wypadanie jest związane z podwyższoną ciepłotą ciała – głównym objawem nadprodukcji hormonów tarczycy. Zwiększenie temperatury powoduje uszkodzenie struktury mieszków włosowych nie tylko w owłosionej części głowy, lecz także na całym ciele – ten typ łysienia nazywamy dyfuzyjnym.

Jeżeli u podłoża zaburzeń czynności tarczycy leży proces immunologiczny, który prowadzi do powstawania przeciwciał przeciw-tarczycowych, może pojawić się łysienie plackowate (układ immunologiczny wytwarza przeciwciała skierowane przeciwko mieszkom włosa). Wypadające włosy tworzą wtedy łyse pola na owłosionej części głowy. Wypadają również brwi. Tak więc wygląd i sposób wypadania włosów może być nie tylko pierwszym objawem schorzeń tarczycy, lecz także wskazywać na rozwijające się inne choroby o podłożu immunologicznym (np. bielactwo, niedoczynność nadnerczy, przedwczesne wygasanie czynności jajników, cukrzycę typu 1. bądź układowe schorzenia tkanki łącznej).

Estrogeny to kolejny czynnik hormonalny (żeński) o dużym znaczeniu dla wyglądu i kondycji włosów. Wpływają one na uwodnienie i ukrwienie skóry, a poprzez to – prawidłowy rozwój włosów. Wysoki poziom estrogenów czyni je gęstymi, co najlepiej obserwujemy w ciąży. Po porodzie stężenie hormonów wyraźnie się obniża, a w trakcie laktacji (z powodu znacznego wydzielania prolaktyny) jest wręcz niski, co często przekłada

się na osłabienie czy wręcz wypadanie włosów.

Menopauza to zatem okres, w którym większość pań skarży się na pogorszenie stanu włosów. Zaburza się też wtedy równowaga między hormonami żeńskimi (estrogeny) a męskimi (androgeny). Te ostatnie są odpowiedzialne za męski typ owłosienia, pojawienie się zakoli na skro-



Całkowite wyłysienie (a) i odrost włosów z pozostałymi obszarami łysienia plackowatego po leczeniu (b) w przypadku utraty włosów o podłożu immunologicznym

niach oraz przerzedzenie włosów na czubku głowy. Zastosowanie u kobiet hormonalnej terapii zastępczej powinno złagodzić ten proces. Jednak w przypadkach znacznego nasilenia opisanego łysienia typu męskiego należy wykluczyć możliwość pojawienia się guzów nowotworowych jajników lub nadnerczy, wydzielających w nadmiarze męskie hormony.

Zdrowie i paznokcie

Paznokcie – swoista wizytówka każdego człowieka – świadczą nie tylko

o utrzymaniu higieny i zadbaniu dłoni, lecz także o właściwym odżywieniu, a nawet stanie naszego organizmu. Zdrowe paznokcie są gładkie, lśniące, przezroczyste i różowe. Kolor ten zawdzięczają drobnej sieci naczyń włosowatych, która prześwituje przez płytkę paznokcia. Płytkę tę zbudowana jest z keratyny chroniącej paznokieć przed urazami i zakażeniami. Pojawienie się na paznokciach grzybicy może świadczyć o obniżonej odporności organizmu spowodowanej podwyższonym poziomem kortykosteroidów – hormonów steroidowych wydzielanych przez guzy przysadki mózgowej lub nadnerczy (zespół Cushinga) bądź poważną chorobą ogólnoustrojową.

Niedoczynność tarczycy prowadząca do zwolnienia metabolizmu całego organizmu zwalnia także tempo wzrostu paznokci, które stają się słabe, kruche i łamliwe.

Nadczynność tarczycy również osłabia paznokcie – w tej chorobie są łamliwe i mają nierówną powierzchnię, a nawet może dojść do odwarstwiania płytki paznokcia od jego łożyska i nagromadzenia pod nią powietrza. W ten sposób poszerza się wolny brzeg paznokcia z jego białawym zabarwieniem (to tzw. onycholiza).

Nie lekceważmy więc kwestii wyglądu włosów i paznokci, bo może świadczyć nie tylko o niedoborach witamin i pierwiastków śladowych – co stosunkowo łatwo można uzupełnić – ale, co ważne – o rozwijających się schorzeniach lub zaburzeniach hormonalnych. W takich sytuacjach poprawy wyglądu należy spodziewać się po wyrównaniu tych zaburzeń, a suplementacja diety i odpowiednia pielęgnacja włosów odgrywają rolę drugorzędną. Terapia hormonalna, a nawet uzupełnienie niedoborów witamin i pierwiastków śladowych wymagają jednak czasu i cierpliwości, aby mogły przynieść oczekiwane efekty. ■