

Informacje

Wypadanie włosów a choroby tarczycy

Wstęp

Często jako przyczynę wypadania włosów wskazuje się nieprawidłowy poziom hormonów, ale, choć może to być zaskakujące, ich poziom ma wpływ jedynie na minimalną liczbę przypadków tego kłopotliwego problemu. Wpływ na utratę włosów może mieć wiele czynników. Ich utrata tak naprawdę jest częścią życia. Utrata włosów przytrafia się kobietom po porodzie, a także w okresie menopauzy. Tak samo każdy mężczyzna utraci jakąś część owłosienia w okresie dojrzewania i aż do osiągnięcia wieku dojrzałości. Łysienie w różnym stopniu pojawia się również u starszych wiekiem mężczyzn i kobiet i jest to proces, o którym przesądzają czynniki genetyczne.

Włosy na skórze głowy człowieka nie rosną przez cały czas. Każdy z mieszków włosowych (rurka w skórze głowy, z której wyrasta włos) podlega procesowi wzrostu a następnie procesowi spoczynku (fazie telogenu). W fazie telogenu włosy obumierają i zastępują je nowe. U niektórych zwierząt procesy te są ze sobą zsynchronizowane, dlatego też psy zrzucają duże ilości sierści (linięją) w tym samym czasie. Porost włosów ludzkich nie jest jednak skoordynowany w ten sam sposób. U ludzi każdy z włosów jest na innym etapie wzrostu i dlatego też zupełnie normalna jest ciągła utrata pewnej ilości włosów, którą ciało człowieka wyrównuje poprzez ponowny ich porost. Jedną z najczęstszych przyczyn utraty włosów jest telogenowe wypadanie włosów (telogen effluvium). Może ono być spowodowane ciężką chorobą taką jak zapalenie płuc lub poważną operacją. Stres spowodowany chorobą powoduje, że wszystkie mieszki włosowe wchodzą w fazę spoczynku, a włosy tymczasowo przestają rosnąć. Ponieważ cykl porostu włosów u ludzi jest długi (kilka miesięcy) utrata włosów może nie być widoczna przez kilka miesięcy, w którym to czasie pacjent zdąży wyleczyć się z choroby. Utrata włosów w takich przypadkach pokrywa się także z okresem porostu nowych włosów co powoduje, że ich utrata jest jedynie przejściowa.

Wypadanie włosów i choroby tarczycy

Ciężka i długotrwała niedoczynność lub nadczynność tarczycy mogą powodować wypadanie włosów. Postać utraty włosów jest rozlana i obejmuje nie pojedyncze obszary a całą skórę głowy. Włosy wyglądają na przerzedzone na całej głowie. Zazwyczaj włosy odrastają po skutecznym leczeniu choroby tarczycy, ale może to zająć kilka miesięcy i możliwe, że nie odrosną one wszystkie. Wypadanie włosów nie jest zjawiskiem typowym dla łagodnej (bez widocznych objawów klinicznych) niedoczynności i nadczynności tarczycy lub dla przejściowych problemów z tarczycą.

Niektóre postaci niedoczynności i nadczynności tarczycy pojawiają się szybko i są rozpoznawane wcześniej, a inne mogą objawiać się miesiącami lub latami zanim zostaną rozpoznane. Wypadanie włosów związane z chorobą tarczycy pojawia się kilkanaście miesięcy po wystąpieniu objawów. Jest to związane z długim okresem porostu włosów. Paradoksalnie w takich przypadkach wypadanie włosów może wynikać z leczenia choroby tarczycy, a nie jak błędnie się przyjmuje z przyjmowania leków tarczycowych. Prowadzi to do zaprzestania przyjmowania leków co z kolei może jedynie pogorszyć dolegliwość.

Wypadanie włosów a leczenie przeciwtarczycowe

Leki przeciwtarczycowe takie jak karbimazol i propylotiouracyl w rzadkich przypadkach mogą spowodować rozlaną postać wypadania włosów. Trudne może okazać się stwierdzenie czy wypadanie włosów spowodowała przebyta nadczynność tarczycy czy też leki przeciwtarczycowe. Najprawdopodobniej to nie leki przeciwtarczycowe powodują problem i rzadko zdarza się, że wymagana jest zmiana leczenia. Radiojod nie powoduje wypadania włosów.

Wypadanie włosów związane z autoimmunologiczną chorobą tarczycy

Większość osób z niedoczynnością lub nadczynnością tarczycy jest dotknięta także autoimmunologiczną chorobą tarczycy. Jeżeli u pacjenta rozpoznano jedną chorobę autoimmunologiczną istnieje u niego większe prawdopodobieństwo wystąpienia innej, kolejnej choroby autoimmunologicznej. Łysienie plackowate jest chorobą autoimmunologiczną, która częściej niż się przewiduje powoduje wypadanie włosów u osób z autoimmunologiczną chorobą tarczycy. W przeciwieństwie do rozlanej postaci wypadania włosów opisanej powyżej, łysienie plackowate objawia się odgraniczonym ogniskiem wyłysienia często o okrągłym kształcie. W większości przypadków to schorzenie jest przejściowe i nie postępuje, ale niestety może prowadzić do znacznego wyłysienia. Istnieją także inne, rzadkie choroby autoimmunologiczne, które prowadzą do wypadania włosów w wyniku powstających blizn (np. w przypadku tocznia rumieniowatego). Choroby te związane są z autoimmunologicznymi chorobami tarczycy. Związany z autoimmunologiczną chorobą tarczycy jest także zespół wielotorbielowatych jajników, który może objawiać się rozlanym wypadaniem włosów. Innymi objawami tego syndromu są także nieregularna miesiączka, nadwaga i trądzik.

Badania w przypadku wypadania włosów

Samo doświadczenie wypadania włosów wystarczy by spowodować niepokój i warto wtedy zasięgnąć porady lekarza rodzinnego (ang. *general practitioner*, GP). Rzadko zdarza się by choroba tarczycy wywoływała wypadanie włosów samoistnie bez innych objawów związanych z niedoczynnością lub nadczynnością tarczycy. Lekarz rodzinny zadecyduje czy potrzebne jest przeprowadzanie dodatkowych badań w celu wykluczenia innych przyczyn rozlanego wypadania włosów, takich jak niedobór żelaza. Istnieją także inne, rzadkie przyczyny wypadania włosów i lekarz rodzinny może zdecydować czy warto je wykluczyć. Czasami wymagana jest wizyta u dermatologa w celu postawienia dokładnej diagnozy.

Co mogę zrobić?

W większości przypadków wypadanie włosów na głowie i włosów brwi spowodowane chorobą tarczycy jest tymczasowe, ale stymulacja odrostu włosów lekami może trwać kilka miesięcy. W oczekiwaniu na odrośnięcie włosów należy spróbować uzbroić się w cierpliwość, jako że może być to proces nieprzewidywalny, a nowe włosy mogą się różnić od poprzednich fakturą i kolorem.

Ważne jest by pamiętać, że każdy kogo dotknęło wypadanie włosów czuje się podobnie i normalnym jest, że sytuacja taka wpływa na stan psychiczny. Jeżeli nawet tymczasowo utraciło się włosy, to należy pamiętać, że życie stanie się łatwiejsze, jeżeli zaakceptuje się to co się wydarzyło i skupi się na swoich pozytywnych stronach i, jeśli będzie to potrzebne, podkreślić swój zmieniony wygląd.

Porozmawiaj z bliską osobą, przyjaciółmi i rodziną. Dołącz do grupy wsparcia, w której różne osoby dzielą się swoimi historiami. Grupy te to np. [Alopecia UK](#) oraz [Alopecia Help & Advice \(Scotland\)](#).

Warto także przeczytać informacje ze strony internetowej angielskiej służby zdrowia NHS, która zawiera wskazówki dotyczące radzenia sobie z wypadaniem włosów zarówno dla [kobiet](#) jak i dla [mężczyzn](#).

Nie należy dać się zwieść cudownym rozwiązaniom obiecującym poprawę, a zachować świadomość tego, że problem jest niekoniecznie związany z tarczycą. Po poradę warto zgłosić się do lekarza lub specjalisty. Na stronie NHS Choices znajdują się informacje dotyczące [różnych przyczyn wypadania włosów](#) oraz [rodzajów leczenia](#) polecanych przez brytyjskie stowarzyszenie dermatologiczne (*ang. British Association of Dermatologists*). Stowarzyszenie to udostępnia także ulotki informacyjne dla pacjentów na temat [łysienia plackowatego](#) oraz [łysienia androgenowego](#).

Niektórym pacjentom samopoczucie poprawia zamaskowanie lub ukrycie problemu wypadania włosów przy użyciu peruk, przedłużania włosów, szalików lub make-upu. Możliwe, że [pomoc zostanie udzielona na koszt NHS](#).

Należy wziąć pod uwagę wskazówki od profesjonalnego i doświadczonego fryzjera.

Należy zachować ostrożność przy myciu, pielęgnacji, czesaniu i układaniu włosów. Ostrożnie należy podchodzić także do używania domowych produktów do pielęgnacji i używać polecanych profesjonalnych produktów do farbowania, robienia pasemek i odżywek. Używać szczotek i grzebieni z grubymi, szeroko rozstawionymi zębami.

Należy unikać niektórych „suplementów do włosów” ponieważ mogą one zawierać jod (np. wyciągi z listownicowców) oraz produktów „wspomagających tarczycę”, ponieważ mogą być niebezpieczne i spowodować niedoczynność tarczycy lub w niektórych przypadkach jej nadczynność.

Suplementację jodem należy przyjmować tylko z polecenia lekarza rodzinnego lub specjalisty w szpitalu. Najlepiej stosować zróżnicowaną i zdrową dietę, bogatą w wapń i/lub suplementy dietybrane w 4 godzinnych odstępach od przyjmowanej dawki lewotyroksyny. W razie wątpliwości należy skonsultować się z farmaceutą.

Dalsze informacje

Grupy wsparcia dla pacjentów (w języku angielskim)

[Alopecia UK](#)

[Alopecia Help & Advice \(Scotland\)](#)

Strony NHS Choices (w języku angielskim)

[Hairloss](#)

[Causes of hair loss](#)

[Coping tips](#)

Informacje dla Pacjenta (w języku angielskim)

The British Association of Dermatologists

- [Alopecia Areata](#)
- [Androgenetic alopecia](#)

Peruki i tym podobne (w języku angielskim)

[Pomoc finansowa w zakresie peruk](#)

Autorzy

Petros Perros (Consultant Endocrinologist at Newcastle upon Tyne Hospitals Foundation Trust)

John Hunter (Emeritus Professor of Dermatology, University of Edinburgh)

Mark Strachan (Consultant in Diabetes and Endocrinology, Western General Hospital, Edinburgh)

Dec 2018

The British Thyroid Foundation

www.btf-thyroid.org

