

“Dermatologi običajno lasje in nohte obravnavamo skupaj. Čeprav gre za popolnoma različne strukture, je tem kožnim priveskom skupno, da jih tvori pretežno roženina (keratin). Težave z lasmi in nohti so pogoste, vendar smo pri zdravljenju, žal, velikokrat le deloma uspešni. Čeprav ne gre za bolezni, ki bi ogrožale življenje, lahko povzročajo mnoge stiske in vplivajo na kakovost življenja.”



Doc. dr. Igor Bartenjev, dr. med. spec. dermatologije
Dermatologija Bartenjev, Ljubljana



Lasje so od nekdaj okras ljudi, poudarijo obraz in so simbol mladosti, zdravja in moči.

Rastejo iz lasnih mešičkov (foliklov). Globoko v koži leži lasna čebulica (bulbus), iz katere na površino raste korenina lasnega stebela. Vsaka dlaka ima svojo žilico, ki jo prehranjuje (lasna papila), in žlezo lojnice (prekomerno delovanje teh žlez povzroča mastne lase). Las sestavlja predvsem beljakovina keratin, pomembne pa so tudi celice – melanociti, ki tvorijo pigment melanin. Količina in vrsta melanina sta podedovani in določata barvo las.

Lasje rastejo v lasnem ciklu, ki vsebuje tri obdobja. Najdaljše je obdobje aktivne rasti (anagena faza), ki traja od tri do osem let. Ljudem s krajšim obdobjem rasti nikoli ne zrastejo zelo dolgi lasje. Sledi prehodna (katagena) faza s prenehanjem rasti – las se nekoliko razbarva in pripravi na izpad. V telogeni fazi, ki traja tri do štiri mesece, las neboleče izpade.

Bolezni las

Najpogostejša bolezen je nedvomno **prekomerno izpadanje las**. Vzroke za izpadanje skušamo odkriti z natančnim pogovorom, kliničnim pregledom, osnovnim laboratorijskim pregledom krvi in včasih

tudi z dodatnimi preiskavami samih las (mikroskopski pregled in trihogram – ocena deleža las v različnih delih lasnega ciklusa).

Najpogostejša vrsta izgube las je *moška plešavost* (androgenetični efluvij), ki je dedno pogojena in lahko prizadene oba spola. Pri moških se bolezen začne ob sprednji lasni liniji (nad čelom), pozneje se redčijo lasje na temenu. Do 50. leta starosti se pri vsakem drugem moškem razvije vsaj delna moška plešavost. Pri ženskah se redčenje las najprej začne na temenu, prednja lasna linija pa navadno ni prizadeta. Zdravljenje je sistemsko, s tabletami (za moške finasterid, za ženske zaviralci delovanja moških spolnih hormonov – antiandrogeni), ali lokalno, z vtiranjem tekočine (minoksidil). Traja več let, z njim je dobro začeti čim prej v razvoju bolezni. Pri obeh spolih se lahko odločimo za kirurško zdravljenje, ki s presajanjem las zmanjša plešo.

Lasje lahko nenadoma izpadejo v enem ali več krožnih, ostro omejenih žariščih (*alopecia areata*), pri čemer koža lasišča ni spremenjena ali vneta. Potek bolezni je nepredvidljiv – lahko spontano izzveni ali pa se razširi na vse lasišče (*alopecia totalis*), včasih celo z izpadom vseh telesnih dlak (*alopecia universalis*). Vzroka ne poznamo, zdi se, da je bolezen družinsko pogojena in avtoimuna. Zdravljenje je lahko lokalno in sistemsko in je pogosto nepredvidljivo.

Simptomatično izpadanje las (telogeni efluvij) je pogostejše pri ženskah srednjih let in se pojavi iznenada, dva do tri mesece po sprožilnem dejavniku – največkrat so to hormonske motnje (npr. po nosečnosti), prehrana (anoreksija, podhranjenost), zdravila (nekateri antibiotiki, kemoterapija) in infekcije (npr. tuberkuloza, sifilis). Izpad las ni trajen in lasje se navadno po nekaj mesecih obnovijo. Uspeh zdravljenja je predvsem odvisen od tega, ali smo ugotovili in odpravili vzročni dejavnik.

Zaradi neposredne okvare dedne zasnove (DNA) v lasnih mešičkih lasje izpadejo ob zdravljenju s citostatiki ali obsevanju z ionizirajočimi žarki (*anageni efluvij*). Lasje ponovno zrastejo tri do štiri mesece po zaključku zdravljenja.

Zelo pogosta bolezen lasišča je tudi **prhljaj**. Gre za luščenje, ki se pojavlja po vsem lasišču ali v omejenih žariščih. Pojavlja se pri mladih ljudeh po puberteti in izzveni do 50. leta. V blagi obliki ne gre za bolezen, temveč za fiziološki pojav. Za njegov nastanek so pomembni moški spolni hormoni, žleze lojnice v lasišču, starost in spol, posebno mesto pa ima vloga sicer normalno navzoče glivice *Pityrosporon ovale*. Nadležni prhljaj skušamo predvsem omiliti s pravilno nego (šamponi z žveplom, selenom ali cinkovim piritionom), uporabljamo tudi šampone, ki delujejo protiglivično (vsebujejo antimikotike) in protivnetno.

Najpogostejši vplivi na zdravje las in nohtov:

- ▶ podedovane lastnosti (genska predispozicija),
- ▶ mehansko-kemične poškodbe (“obdelava” las s kemikalijami, vročino, UV-žarki pri sončenju; pri nohtih gospodinjstva dela, tipkanje, grizenje, delo s kemikalijami, pretesna obutev ...),
- ▶ staranje (z leti se zmanjša tvorba lasnega pigmenta, zato osivimo, nohti in lasje rastejo počasneje, lasje so tanjši in se redčijo),
- ▶ vnetja, okužbe (vnetja v telesu lahko povzročijo izpadanje las, npr. granulom, vnetje sinusov, jajčnikov),
- ▶ avtoimune bolezni (avtoimuno vnetje ščitnice — Hashimoto, lupus eritematodes),
- ▶ slabokrvnost, pomanjkanje nekaterih vitaminov in mineralov,
- ▶ hormonske motnje (ščitnica, policistični ovariji),
- ▶ zdravljenje (obsevanja, zdravila za zdravljenje rakastih bolezni, tuberkulostatiki, retinoidi).

Zanimivosti o laseh in nohtih (dobro je vedeti)

- Fiziološko, brez razloga za skrb, lahko na dan izpade do 100 las.
- Umivanje las s primernim šamponom ni škodljivo.
- Las ne sušimo s prevročim sušilcem.
- Barvanje las lahko prizadene samo dlako in lasišče, ne povzroča pa izpadanja.
- Prhljaj je redko povezan z izpadom las.
- Sprememb v lasišču (prhljaj, dermatitis ...) se nikoli ne "nalezemo" pri frizerju.
- UV-žarki (sončenje) lahko precej poškodujejo lase.
- Moško plešo lahko dokaj uspešno zaviramo, le redko pa spodbudimo ponovno rast las.
- Gospodinje imajo praviloma prizadete nohte.
- Za zdrave nohte je pomembno pravilno striženje.
- Z laki in topili nohtov ne poškodujemo trajno.
- Pomanjkanje železa je pri ženskah zelo pogosto in lahko vpliva na nohte.
- Zdravljenje bolezni nohtov je praviloma dolgotrajno, saj oboleli nohti rastejo veliko počasneje kakor zdravi.

Bolezni nohtov

Spremembe nohtov povzročajo notranji in zunanji dejavniki. Na nohtih se lahko odrazi veliko sprememb v organizmu – nohti se značilno spremenijo. Dedni dejavniki, poškodbe, okužbe, nekatere kožne bolezni, tumorji notranjih organov, neprimerna prehrana, zdravila ... to je le nekaj dejavnikov, ki lahko privedejo do sprememb ali obolenja nohtov.

Noht je prozorna rožena plošča, ki leži na nohtni posteljici, z nohtno matico na korenu in obdan z nohtnima gubama ob straneh. Nohti rastejo vse življenje; hitreje pri otrocih, nosečnicah, poleti, podnevi, ob poškodbah, pa tudi pri boleznih, npr. luskavici in motnjah delovanja ščitnice. Na rokah nohti rastejo 4-krat hitreje kakor na nogah.

Pogoste spremembe nohtov

- **Vraščen noht** (*unguis incarnatus*) nastane zaradi anatomskih značilnosti, velikokrat pa zaradi nepravilnega striženja nohtov ali nošenja pretesne obutve. Zdravljenje je navadno kirurško.
- **Krempljast noht** (*onychogriphosis*) nastane pri starejših ljudeh zaradi pretesne obutve ali drugih poškodb, pa tudi ob sladkorni bolezni in glivični infekciji. Noht je zadebeljen, ni več prozoren in je zakrivljen navzdol kakor papagajev kljun.
- **Vdolbinice** (*foveole*) nastajajo ob raznih kožnih boleznih, še posebno pri luskavici.
- **Cepljenje nohtov** (*onychorrhexis* in *onychosis*) – vzdolžno oz. horizontalno (lamelarno) cepljenje nohtov na prostem delu. Veliko ljudi, predvsem v srednjih in starejših letih, trpi za temi spremembami nohtov. Obe vrsti cepljenja nohtov nastaneta predvsem kot posledica mehaničnih in kemičnih dejavnikov, redkeje zaradi hipotireoze, pomanjkanja vitaminov A in B ali podhranjenosti.
- **Odstopanje nohta od nohtne posteljice** (ležišča) (*onycholysis*) se začne na prostem nohtnem robu ali ob straneh. Pod nohtom se nabira roženina in umazanija, kar noht obarva rumeno-rjavo. Gre za dokaj pogosto težavo, vzroki pa so različni (luskavica, glivična infekcija nohta, pretirano manikiranje, poškodbe iz krvi, pomanjkanje železa, sladkorna bolezen, bolezni ščitnice ...).

.....

Najpogostejša bolezen nohtov je gotovo glivična infekcija. To je nalezljiva okužba, ki jo povzročajo dermatofiti in kvasovke. Glivice se rade razrastejo v ugodnih pogojih (vlaga, toplota), pri oslabei odpornosti ali motnjah prekrvitve (npr. pri sladkorni bolezni). Pogostost glivične okužbe nohtov z leti bistveno narašča (noht na palcu noge je prizadet

kar pri polovici osemdesetletnikov), pogosteje pa doleti športnike ter obiskovalce savn in kopališč. Napadeni del nohta se spremeni – je odebeljen, postane moten, rumenkasto zabarvan, drobi se. Raste počasneje in pogosto odstopa od nohtnega ležišča. Spremembe nohta naj pregleda zdravnik – če gre za glivično infekcijo, je vedno potrebno sistemsko zdravljenje (tablete), temu običajno dodamo tudi mazila.

Zdravljenje težav z nohti je uspešno le, če odkrijemo in odstranimo vzrok, ki je bolezen oz. spremembo povzročil. Če smo ugotovili, da gre za glivično infekcijo, je zdravljenje ponavadi uspešno, zahteva pa čas in dobro sodelovanje s pacientom. Tudi pri luskavici, ki velikokrat prizadene nohte, se stanje teh popravi, ko se izboljša kožna bolezen.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Za zdravje las in lasišča je potrebna tako skrbna zunanja nega kakor notranja prehrana z esencialnimi mikrohranili (posebno z *vitamini skupine B, železom, bakrom, cinkom, silicijem* ter aminokislino *cisteinom*, ki gradi osnovno sestavino las – beljakovino keratin). Dodajanje teh mikrohranil je koristno pri krhkih in tankih ali poškodovanih laseh (škodljivi vplivi sončenja, toplotne, mehanske in kemične obdelave), pa tudi pri izpadanju las zaradi stresa, zdravil ali iz nepojasnjene vzroka, kar je, žal, pogosto.

Vsa potrebna mikrohranila za optimalno oskrbo las in lasišča najdemo v vitaminsko-mineralnem pripravku **FidiVal retard**. Ena tableta na dan s podaljšanim sproščanjem zagotavlja optimalno oskrbo las in lasišča z mikrohranili. Ker lasje rastejo počasi, je FidiVal retard dobro uživati brez prekinitev vsaj dva meseca (koristne so, denimo, pomladne ali jesenske “kure”), lahko pa tudi dalj časa, če je to potrebno.

Lepim in zdravim nohtom so namenjene tablete **FidiBiotin 300**, ki vsebujejo vitamin skupine B – biotin (kar 300 µg v eni tableti). Dodajanje biotina je dobrodošlo pri krhkih, mehkih in lomljivih nohtih in tudi pri prhljaju. Ker so težave z lasmi in nohti pogosto povezane in nastopajo hkrati, svetujemo uživanje obeh preparatov – FidiBiotina in FidiVala (preprosto 1 + 1 tableta na dan), vsaj dva meseca.

Kadar ob skrbi za zdravje las in nohtov potrebujemo tudi splošno krepitev organizma, je dobro, da ob tabletah FidiVal in FidiBiotin dodatno uživamo še krepke odmerke antioksidantov s kapsulami **FidiProtekt** – vsebujejo vitamina C in E, betakaroten, selen in cink ter ribje olje (zadostna ena kapsula na dan, vsaj mesec dni).

FidiVal retard

Izbrana kombinacija mikrohranil za lepe in zdrave lase!



FidiBiotin 300

Tablete z biotinom za zdrave in lepe nohte!



FidiProtekt

Pravi orkester antioksidantov za zaščito vaših celic!

