

## Leczenie łysienia androgenowego u mężczyzn - poradnik

1. *Nezyr* - 10 tabletek x 1 mg | **Finasteryd**, (e)recepta od dermatologa, zamiennik *Finapil*
2. *Serioxyl Denzer Hair* 80 ml | **Stemoxidine** 5% (lub [wcierka na wypadanie](#) z drogerii)
3. *Nizoral* / *Zoxin-med*, [Vichy Dercos K](#) | szampon z: [Ketokonazol 1-2%](#) lub [Pirokton Olaminy 1%](#)
4. [Retirides 0,025%](#) (0,25 mg / g) | **Tretynoina**, krem / żel na receptę (nieдоступna w Polsce)

Witaminy i pierwiastki do syntezy zdrowych włosów (suplementy uzupełniają niedobory w diecie)  
**B-complex**, C, [D3](#), E, **Żelazo**, **Cynk**, Krzem, Magnez, **aminokwasy L-** ([kolagen hydrolizowany](#))

Dieta: czerwone mięso (żelazo hemowe), [jajka](#), tłuste ryby(Omega-3), [herbata skrzyp + pokrzywa](#)  
[tran](#): **1000mg Omega-3** (przeciwzapalne), unikać Omega-6 ([prozapalne: oleje rafinowane](#))

---

**Zalecana dawka: 1x dziennie 2 ml** wcierki **0,0125%** z Finasterydem (**0,25 mg** leku dziennie)  
10 mg Finasterydu rozpuszczone w 80 ml = stężenie 0,0125%, 40 dawek (80 ml / 2 ml = 40)

Wcierkę aplikować pipetą **na skórę, wmasować**.

Łodygi włosów (nad skórą) nie wchłoną leku - są zbudowane z martwych białek keratynowych.

---

### 1. Ustalenie optymalnej dawki wcierki ( zalecane 2 ml )

- a) pipeta od *Serioxyl* ma kreskę na 1,5 ml - pobrać na oko pipetą 2 ml, zaznaczyć poziom kropką
- b) zaaplikować 2 ml na skórę głowy, jeśli wystarczy - zaznaczyć poziom na stałe pisakiem
- c) jeśli do pokrycia skóry potrzeba np. 3 ml - rozcieńczyć 80 ml do 120 ml (dodatkową wcierką)

### 2. Wcierka z Finasterydem - [optymalne stężenie wg badań](#), DHT w skądzie 50%↓ we krwi 25%↓

- a) dokładnie [pokruszyć tabletki Finasterydu na biały proszek](#) - przy użyciu moździerca lub młotka
- b) rozpuścić Finasteryd w Stemoxidine (lub w innym serum stymulującym włosy, z alkoholem)

Wstrząsać w zamkniętej butelce aż biały proszek (lek) ulegnie całkowitemu rozpuszczeniu.  
Kolorowe powłoczki tabletek mogą tworzyć osad na dnie butelki.

Uzyskane 80 ml wcierki trzymać w zamykanej butelce z pipetą - *Serioxyl* ma 100 ml pojemności.  
Jeśli nie używamy [RU58841](#), wcierki nie trzeba trzymać w lodówce, można w temp. pokojowej.

### 3. Alternatywna wcierka: Finasteryd rozpuszczony w Minoxidilu (Alopxy 5%, Loxon Max 5%)

Wbrew zaleceniom dermatologów, nie należy zaczynać na raz od Finasterydu i Minoxidilu. Jeśli stan włosów się poprawi, nie można ustalić, który lek zadziałał oraz czy Finasteryd wystarczająco blokuje DHT. Najlepiej zacząć od samego Finasterydu, po 3 - 6 miesiącach dodać Minoxidil.

Przez 4 - 5 dni 1x dziennie przetestować sam Minoxidil - strzykawką 1ml od Alopxy, lub spryskać skórę głowy. Białe plątki (przypominające łupież) to skóra wysuszona przez alkohol.  
[Glikol propylenowy](#) może powodować zaczerwienienie, swędzenie skóry oraz rozwijać uczulenie.  
Minoxidil w pianie jest droższy (*Rogaine* 5%, [Regaine](#) 5%, *Kirkland* 5%) ale nie ma glikolu propylenowego (nie ma efektu tłustych włosów) i wchłania się szybciej - [w 10 minut \(płyn w 1.5h\)](#)

**Zalecane:** [Minoxidil 7% w Trichosolu z apteki](#), [Min+Finasteryd](#)(bez recepty)- [bez alkoholu i glikolu](#)

## 1. Poniedziałek

- wcierka rano
- Tretynoina wieczorem

## 2. Wtorek

- wcierka rano

## 3. Środa

- wcierka rano
- szampon wieczorem
- Tretynoina: **po** wysuszeniu głowy

## 4. Czwartek

- wcierka rano

## 5. Piątek

- wcierka rano
- Tretynoina wieczorem

## 6. Sobota

- wcierka rano
- szampon wieczorem
- np. [Placenta Placo](#): po wysuszeniu głowy, posmarować skórę **przed** mikronakłuwaniem
- [mikronakłuwanie](#) 5-10 min, igły **0.5 mm - 1 mm** ([Derma roller](#) / [DermaStamp](#) / [Dermapen](#))

## 7. Niedziela: przerwa (wcierka minimum **24h po mikronakłuwaniu**)

- 
1. **Finasteryd** - inhibitor enzymu 5-alfa-reduktaza. Finasteryd "neutralizuje" enzym 5-AR, co obniża poziom hormonu DHT i [podnosi wolny testosteron o 10-20%](#). Finasteryd hamuje łysienie androgenowe - po obniżeniu DHT, miniaturyzacja mieszków włosowych jest znacznie wolniejsza.

**Efekty po 3 - 6 miesiącach** : zahamowanie wypadania włosów, odzyskanie grubości i koloru włosów, opcjonalny odrost - jeśli mieszki włosowe nie utraciły zdolności do regeneracji.

Nie przekraczać zalecanych **0,25 mg / dzień** we wcierce. Przy stosowaniu > 2 ml wcierki, trzeba ją rozcieńczyć - żeby nie podawać za dużej ilości leku. Przy 1 ml, stężenie optymalne to 0,025%. Lekarze zalecają odstawić Finasteryd na miesiąc przed staraniem się o dziecko. [Kobieta w ciąży nie może mieć kontaktu z Finasterydem](#) (!). Dokładnie myć ręce po wcierce i wszystkie naczynia. 2x słabszą, naturalną alternatywą Finasterydu jest [Palma Sabałowa 300mg](#) (+[olej z pestek dynii](#))

2. **Minoxidil** - stymulator wzrostu włosów (Minoxidil nie działa antyandrogenowo, tak jak Finasteryd)  
**Efekty - po min 3 miesiącach**: odrost lub poprawa, najłatwiej - korona, najtrudniej - linia włosów

Tymczasowe wypadanie włosów między 2-10 tygodniem (*shedding* - linienie) oznacza, że Minoxidil **działa** - włosy, które już nie rosną (w fazie spoczynku - telogen) są wypychane przez nowe, zdrowsze (w fazie wzrostu - anagen). Kontynuować leczenie, shedding minie (podobnie może działać Finasteryd). Minoxidil w niskiej dawce [1mg jest toksyczny dla kotów i psów](#) ☠️

3. **Ketokonazol** - łagodny, miejscowy antyandrogen, hamuje łysienie zmywając sebum z DHT. 2 - 3 razy w tygodniu umyć **skórę głowy pianą**, zostawić na **5 - 10 minut**, dokładnie spłukać.
4. **Tretynoina** - opcjonalny "aktywator" Minoxidilu (20% osób nie reaguje na Minoxidil, 30% słabo). Tretynoina to pochodna witaminy A. [Według badań, poprawia aktywność enzymatyczną skóry](#) - Minoxidil konwertuje na skórze do jego aktywnej formy (siarczan minoxidilu). Tretynoinę stosować **2 - 3 razy** w tygodniu **na noc** (skóra staje się wrażliwa na słońce, zalecany filtr przeciwsłoneczny) Po mikronakłuwaniu, Tretynoinę stosować po **48h**. Używać małą ilość kremu - "kulka groszku".