

## Leczenie łysienia androgenowego u mężczyzn

- |  |   |
|--|---|
| 1. Nezyr - 10 tabletek x 1 mg                          | Finasteryd, (e)recepta od dermatologa, zamiennik <i>Finapil</i>   |
| 2. <a href="#">Serioxyl Denzer Hair</a> 80 ml          | Stemoxidine 5% (lub <a href="#">wcierka na wypadanie</a> z drogerii)  |
| 3. Nizoral / Zoxin-med, <a href="#">Vichy Dercos K</a> | szampon z: <a href="#">Ketokonazol 1-2%</a> lub <a href="#">Pirokton Olaminy 1%</a>   |
| 4. <a href="#">Retirides 0,025%</a> (0,25 mg / g)      | <b>Tretynoina</b> , krem na receptę, niedostępny (legalny: z OLX)   |
| 5. Suplementy i dieta                                  | <a href="#">Kerabione</a> , <a href="#">Vitabella</a> , herb. <a href="#">skrzyp+pokrzywa</a> , mięso, ryby, <a href="#">jaja</a> |

Uzupełniać niedobory witamin i mikroelementów niezbędnych do syntezy zdrowych włosów:

[B complex](#) (lub drożdże do picia + **Biotyna**), C, **D3**, **Cynk**, **Żelazo**, Selen, Krzem, Miedź, Magnez  
**aminokwasy L-** ([kolagen hydrolizowany](#)): lizyna, metionina, tauryna, arginina, cysteina, cystyna  
**tran:** **1000mg kwasu 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)

Aplikować pipetą **na skórę, wmasować**. Łodygi włosów (nad skórą) są martwe - nie wchłoną leku.

---

### 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. 2,5 ml - rozcieńczyć 80 ml do 100 ml (dodatkową wcierką)

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

- a) dokładnie [pokruszyć tabletki Finasterydu na biały proszek](#) - przy użyciu moździerza 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 90 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 włosy ulegną poprawie, nie można ustalić, który lek zadziałał oraz czy Finasteryd wystarczająco blokuje DHT. Najlepiej zacząć od samego Finasterydu, po min. 3 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](#), [bez alkoholu i glikolu](#), [Min+Finasteryd](#)(bez recepty)

## 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
- [Placenta Placo](#): po wysuszeniu głowy, posmarować skórę **przed** mikronakłuwaniem
- [mikronakłuwanie](#) 5-10 min, igły **1 mm - 1,5 mm** ([DermaRoller](#) / [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 antyandrogennie - 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 działa finasteryd). Minoxidil w dawce powyżej [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 jest nadwrażliwa na słońce, zalecany filtr przeciwsłoneczny) Po mikronakłuwaniu, Tretynoinę stosować po **48h**. Używać małą ilość kremu - "kulka groszku".