

Saç Dökülmesi

Hayatımızın belirli bir döneminde saçlarımız az ya da çok dökülür. Sağlıklı bir erişkinin başında yaklaşık 100 bin saç kökü bulunur. Saç kökü daima etkin değildir, yani saçlar sürekli büyümmez. Her saç kökü büyüme ve dinlenme evrelerinden oluşan bir döngü içindedir. Saç köklerinin %90'ı etkin haldedir ve köke tutunan saç telinin büyümesini sağlar. Geri kalan %10'uysa dinlenme halindedir ve bu evrenin sonunda başka saç telinin büyümesine yol açacak şekilde dökülür. Saç büyümesinin 3 farklı evresi vardır. Büyüme evresi (anajen faz), kıl kökünün saç ürettiği evredir. İki ile 6 yıl arasında süren bu evrede, cildin içinde bulunan ve her 24 saatte bir bölünen kıl kökü hücreleri etkin bir şekilde saç üretir. Saç telleri kıl köküne sıkıca tutunur ve çekildiğinde acı verir. Saç telleri her gün ortalama 0,35 mm büyür. Birkaç gün süren geçiş evresinde (katakajen faz) büyüme aniden durur ve kıl kökünün yerini küçük bir hücre kümesi alır. Bu hücre kümesi daha sonra yeniden saç üretebilir. Telojen faz denilen dinlenme evresi yaklaşık 3-4 ay sürer ve bu evrenin sonunda saç ya tararken ya da kendiliğinden dökülür. Dökülen saçın kökü derine inerek yeni saç üretimi için hazırlanır. Saçların %85'i büyüme, %1'i geçiş, %14'ü de dinlenme evresindedir. Saç uzaması mevsimsel değişim gösterir. Bahar aylarının başlamasıyla saçların uzaması artar, sonbahar aylarındaysa bu uzama azalır.

Her gün 50 ile 100 arasında saç teli tarama, yıkama ya da sürtünme gibi sebeplere bağlı olarak dökülür. Bu tür dökülmeler iki ay kadar sürebilir ve senede 3 kez tekrarlar. Bu miktarın üzerinde, 2 aydan uzun süren dökülmeler, saçların aşırı incelenmesi ve saçlı derinin yer yer açılması normal kabul edilmez ve incelenmesi gerekir. Ancak yaş ilerledikçe saç telleri inceler ve sayısı azalır. Yapılan araştırmalar, zaman içerisinde erkeklerin %96'sının saçlarını farklı derecelerde kaybettiğini gösteriyor. Erkeklerde saç dökülme sıklığının 30 yaş civarında %30, 50'li yaşlarda %50 olduğu saptanmıştır. Saç dökülmesi sadece erkeklerin sorunu değildir, 40 yaş üzerindeki kadınların da yaklaşık yarısında değişik derecelerde saç dökülmesi görülür. Saçımızın dökülüp dökülmediğini anlamak için basit bir



çekme testi yapmak genellikle yeterlidir. Bu test için saçın en az bir gün yıkanmamış veya taranmamış olması gerekir. Başparmak ve işaret parmağı arasında sıkıştırılan ve yaklaşık 60 tel içeren bir tutam saç sertçe çekilir. Bu şekilde çekilen her alanda ortalama 5 saç telinin kopması o kişide saç dökülmesi olduğunu gösterir.

Saç dökülmesine yol açan birçok sebep olsa da kalıtsal unsurlar ilk sırada gelir. Yaş ilerledikçe hem erkeklerin hem kadınların saçlarında seyrelme, inceme ve çeşitli derecelerde dökülme görünür. Bu tür dökülme büyük ölçüde genetik yatkınlığa ve erkeklik hormonları olarak bilinen androjenlere bağlıdır. Doğum, tiroid bezi hastalıkları, demir eksikliğine bağlı kansızlık, ateşli hastalıklar, ilaçlar, yanlış beslenme ve psikolojik stres saç dökülmesine yol açan diğer sebeplerdir. Saç dökülmesi kişinin hayatını tehdit eden bir hastalık olmasa da sosyal hayatını olumsuz etkileyen bir durumdur. Saç dökülmesinin nedenleri ve tedavi seçeneklerinin dermatoloji uzmanları tarafından belirlenmesi gerekir.

Androjenik Saç Dökülmesi



Saç ve kıl büyümesi esas olarak erkeklik hormonları olarak da bilinen androjenlerin etkisi altındadır. Ergenlik döneminde testosteronun etkisiyle koltukaltı ve kısıklık bölgesindeki ince tüyler kalın kıllara dönüşür. Buna karşın, genetik olarak saç dökülmesine yatkınlığı olan kişide, başta testosteron olmak üzere androjen hormonlarının etkisiyle kıl köklerinde ve onların ürettiği saçların yapısında olumsuz değişiklikler olur. Erkek tipi (androjenik) saç dökülmesi denilen bu durum, saçta testosteronun etkilerine karşı kalıtsal bir duyarlılık nedeniyle oluşur ve erkeklerdeki saç dökülmelerinin nedeninin %95 gibi büyük bir bölümünü oluşturur. Testosteronun etkin hali olan dihidrotestosterona dönüşmesini sağlayan 5 α -redüktaz enzimi, erkek tipi saç dökül-

mesinden sorumlu bir moleküldür. Kıl kökü hücrelerine damar yoluyla ulaşan testosteron, buradaki hücrelerin içine girerek dihidrotestosterona dönüşür. Kıl kökü hücrelerinin içinde testosteron ve dihidrotestosteron algılayıcıları vardır. Bu hormonlar hücrelerin saç üretimini olumlu ya da olumsuz şekilde etkiler. Androjenik saç dökülmesinde kan testosteron düzeyinde anormallik yoktur, ancak kıl kökü hücrelerinin testosterona verdiği yanıtta bozukluk vardır. Androjenik tip saç dökülmesinde genetik unsurlar önemli rol oynar. Son yıllarda yapılan çalışmalar, 5 α -redüktaz enzimini ve androjen algılayıcısını kodlayan genlerdeki bazı bozuklukların bu tür saç dökülmesiyle ilişkili olabileceğini gösterdi.

Yaygın Saç Dökülmesi (Effluvium)

Bazen aşırı fiziksel ya da psikolojik strese bağlı olarak ani ve yaygın saç dökülmesi görülebilir. Bu tür saç dökülmesi yüksek ateş, doğum, ciddi enfeksiyonlar, büyük ameliyatlara, tiroid hastalıkları ve aşırı diyet gibi vücudu strese sokan durumlardan 2-3 ay sonra görülebilir. Stres sonrasında büyüme evresindeki saçların büyük kısmı aniden dinlenme evresine geçer. Dinlenme evresindeki saçların oranında artış ve dökülmeye kendini gösteren bu duruma "telogen effluvium" denir. Büyüme evresindeki saçların ani kaybıysa "anagen effluvium" olarak adlandırılır.

Bu tür dökülmelerin kadınlarda en sık sebebi demir eksikliğine bağlı kansızlık (anemi) ve tiroid bezi hastalıklarıdır. Başta kanser tedavisinde kullanılan kemoterapi ilaçları olmak üzere antidepressanlar, tiroid ilaçları, kan sulandırıcılar, doğum kontrol hapları ve gut hastalığında kullanılan ilaçlar da ani saç dökülmesine yol açabilir. Saçlar daha incelemelerine fırsat kalmadan çok ani döküldüğü için yaklaşık yarısı kaybedilmeden durumun anlaşılması zor olur. Çekme testinde çok miktarda saç teli gelir. Bu tür saç dökülmesinin, yol açan sebebin bulunup düzeltilmesi durumunda geri dönüşü vardır ve genellikle 6 ay içinde saçlar yeniden çıkmaya başlar.



thinkstock

Bölgesel Saç Dökülmesi (Alopesi Areata)

Saçlı deride yer yer dökülmeye kendini gösteren alopesi areata, toplumun %1,7'sini etkiler. Bu tür saç dökülmesi her yaş grubunda görülebilir de genellikle gençlerde olur. Kişinin kendi bağışıklık sistemi hücrelerinin kıl köküne saldırmasının bölgesel saç dökülmesine yol açan temel mekanizma olduğu düşünülüyor. Hastalığın oluşumunda kalıtsal ve çevresel unsurlar önemli rol oynar. Bölgesel saç dökülmesi olanların yaklaşık üçte birinde ailenin başka bireylerinde de aynı hastalık vardır. Hastalık hayli düzensiz ve tahmin edilemez bir seyir izler. Dökülen saçlar genellikle tekrar çıkar. Ancak vakaların yaklaşık onda birinde hastalık ağır seyreder ve saçlar geri gelmez. Hastalığın genç yaşta başlaması, aile öyküsü, dökülen bölgenin geniş olması ve tırnak yapısında bozulma gibi olgular hastalığın ağır seyredeceğinin göstergeleridir. Halk arasında saçkıran olarak bilinen "tinea capitis" bölgesel saç dökülmesine benzer bir tabloya yol açar. Buradaki etken bir tür mantardır. Genellikle ergenlik öncesi görülen bu hastalıkta saç kılları incilir, kırılır, kepeklenme görülür ve bölgesel saç dökülmesi olur. Dökülen saçların potasyum hidroksit dökülüp mikroskop altında incelenmesi sırasında mantarlar görülür ve bu şekilde kesin tanı konur. Tedavide mantara yönelik ilaçlar kullanılır.



thinkstock

Kaynaklar

- Randall, V. A., "Molecular Basis of Androgenetic Alopecia", R. M. Trüeb, D. J. Tobin (editörler), Aging Hair, Springer-Verlag, s. 9-24, 2010.
- Oğuz, O., "Saç Dökülmeleri", İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Cilt Hastalıkları ve Yara Bakımı Sempozyumu, s. 19-22, 18-19 Ekim 2001.
- Alkhalifah, A. ve ark., "Alopecia areata update. Part I. Clinical picture, histopathology, and pathogenesis", Journal of American Academy of Dermatology, Sayı 62, s. 177-178, 2010.
- Kavala, M. ve ark., "Sistemik hastalıklarda saç", Göztepe Tıp Dergisi, Cilt 26, Sayı 3, s. 128-132, 2011.

Saçlı deride, testosteronun dihidrotestosterona dönüşümündeki hızlanma ve bunun sonucunda dihidrotestosteron miktarındaki artış, normal saç kıllarının büyüyen, zayıf, ince tüylere dönüşmesine yol açar. Normal koşullarda saçların çoğu, ortalama 3 yıl süren büyüme evresindedir ve dinlenme evresindeki saçlara oranı 9'a 1'dir. Ancak testosteronun da etkisiyle dökülme sürecine giren saçlarda büyüme evresi kısalmış ve bu evredeki saçların sayısı azalmış, buna karşın dinlenme evresindeki saçların sayısı artmıştır. Minyatürizasyon denilen bu süreçte kıl kökleri kısalmış, küçülür ve içlerindeki saç telleri dinlenmeye geçer. Yeni çıkan saçlar daha seyrek, ince ve zayıftır. Kıl kökünde bulunan ve kılların hareketinden sorumlu erektiler pili kası küçülür, bölgedeki kan dolaşımı azalır ve

yağ bezlerinde genişleme olur. Yağ bezlerinin genişlemesine bağlı olarak kafa cildi daha yağlı bir hal alır.

Saç dökülmesinin en etkin tedavisi sebebin belirlenmesi ve ortadan kaldırılmasıdır. Tedavide, kıl köklerindeki damarları genişleterek kan akımını artıran, böylece kıl köklerini etkin hale geçiren bazı ilaçlar kullanılır. Bu tür ilaçlar yeni saç oluşumunda en fazla %10 kadar bir artış sağlayabilir. Dihidrotestosteron oluşumunu sağlayan 5- α reduktaz enzimini engelleyen ilaçlar da kellik tedavisinde kullanılıyor. Ancak saç dökülmesinin sebebi genellikle bilinmez ve bu nedenle etkin bir ilaç tedavisi de yoktur. Saç nakli, kelliğin tedavisinde kullanılan etkili yöntemdir. Bu yöntemde ilk olarak başın arkasındaki saçlı bölgeden ince deri parçaları alınır. Bu

deri parçalarının üzerindeki kıl kökleri tekli, ikili ya da üçlü kümeler halinde ayrılır. Daha sonra saçsız bölgelere kıl köklerinin ekileceği kanallar açılır ve ekim yapılır. Buradaki saçlar uzadıkça, araları kapanır ve doğal saçlı deri oluşur. Diğer bir ekim yöntemindeyse saçlı deriden cilt çıkarılmaz, sadece kıl kökleri çekilerek çıkarılır ve bu kökler saçsız alana ekilir. Saçlı deride kesme ve dikme işleminin olmaması diğer yöntemlere göre en önemli avantajdır. Ancak bu yöntemde fazla sayıda kıl kökü nakledilemez.