



# Saç dökülmesine birinci basamak yaklaşımı

Doç. Dr. Emek Kocatürk Göncü  
Okmeydanı Eğitim ve Araştırma  
Hastanesi Dermatoloji Kliniği

# Giriş

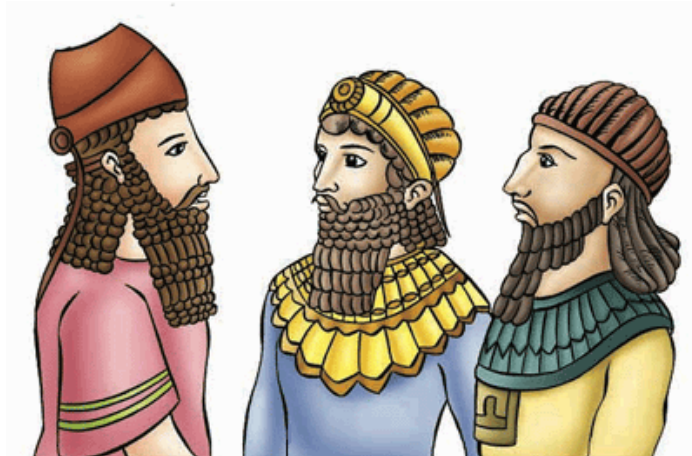


- Saç dökülmesi erkek ve kadınların tüm yaşamları boyunca %50'sini etkileyebilen sık görülen bir problemdir
- Hastalar birinci basamak hekimlerine sıklıkla başvurmaktadır
- Aile hekimleri ya da pratisyen hekimler saç kaybına genel yaklaşıma sahip olmalı



# Tarihçe

- Saç eski zamanlardan beri sağlığın ve güzelliğin simgesi olmuştur
- Asurlularda genel kanunda sosyal pozisyon ve mesleğe göre saç biçimleri istenmekte idi
- Kellik kabul edilemez bir durumdu



# Tarihçe

- Eski Roma'da saç dökülmesi, **korkunç ızdıraplara** neden olan bir **bela** olarak nitelenirdi
- Julius Caesar saçsız kafasının "**zayıflık göstergesi**" olduğunu düşündüğünden saçlarını öne doğru tarar ve defne tacıyla kelini kapatırdı

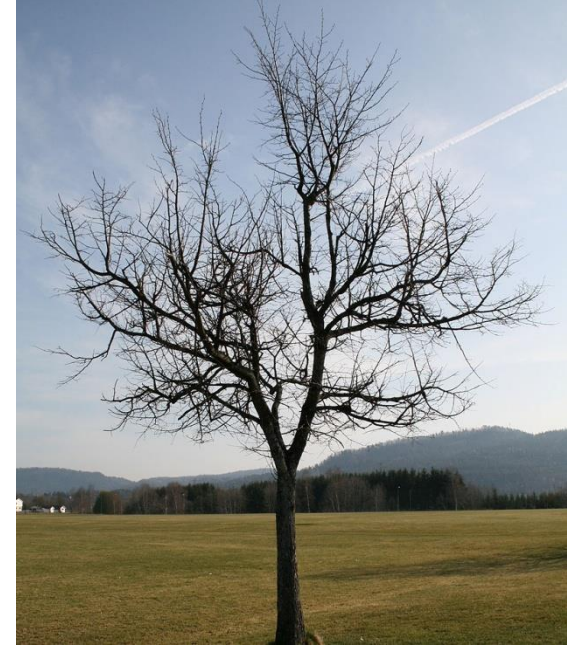




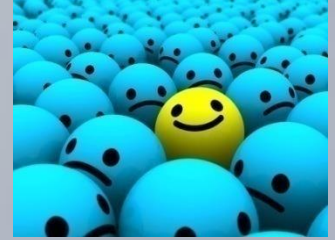
# Psikolojik etkiler



- Bazı hastalar için saç kaybı kronik bir hastalık ya da ölümcül bir hastalık kadar moral bozucu olabilir
- Dış görünüşlerinden dolayı mutsuz
- Kendine güven kaybı
- Kendini çekici bulmama
- Utanma ve sosyal izolasyon
- Depresyon



Ama kel erkekler daha zeki olarak yorumlanmakta!



# Sunum akışı

- Saçın biyolojisi
- Klinik saç dökülmesi tipleri
- Tanısal yaklaşım
- Tedavi



# Saçın biyolojisi



- Kafa derimizde ortalama 150.000 saç var
- Ortalama her gün 50-125 arası saç teli dökülür
- Ayda ortalama 1-1.5 cm uzar
- Yazın daha hızlı kışın daha yavaş uzar



# Saçın biyolojisi

Bu rutin bozulduğunda saç dökülmesi meydana gelir!

**Anagen:** Aktif büyüme fazı  
Protein sentezi ve keratinizasyon  
5 yıl sürer

**Katagen:** Dinlenme fazı  
Uzamada yavaşlama  
3 hafta sürer

**Telogen:** Dökülme fazı  
3 ay sürer

Saçlı derideki saçların %85'i anagen fazda, %13'ü telogen fazda, %2'si katagen fazdadır

# Saç dökülmesinin genetiđi

- Ebeveynlerden birinde androjenetik alopesi varsa çocukta olma olasılığı artar
- Anneden de babadan da geçebilir
- Bir çok gen bulunmuştur



# Saç dökülmesi klinik tipleri

- Diffüz
  - Androgenetik alopesi
  - Telogen effluvium
- Fokal
  - Alopesi areata
  - Trikotillomani
  - Traksiyon alopesisi
  - Tinea capitis
- Skarlı alopesiler

# Androgenetik alopesi

- Puberteden başlayarak androjenler anagen fazı kısaltır ve foliküler minyatürizasyona neden olur
- Saçlarda kademeli bir incelme başlar
- Kadınlarda hirsutizm, adet düzensizlikleri, akne, infertilite varsa laboratuvar tetkik gerekir



**İpucu: Erkekte M paterni  
Kadında merkezi patern, frontal  
çizgi korunur**

# Androgenetik alopesi



# Telogen effluvium

- Telogen faza geçen saçlar arttığında ortaya çıkar
- Saçların **~%25'i telogen** faza geçer
- Tetikleyici olaydan **~3-4 ay** sonra belirgin saç dökülmesi izlenir
- Akut: <6 ay
- Kronik:>6 ay



**İpucu: pozitif çekme testi**



# Telogen effluvium



# Telogen effluviumun sebepleri

- **Fizyolojik**

- Postpartum
- Mekanik ya da psikolojik travma
- Uzamış ateş (sıtma ..)
- Ciddi enfeksiyonlar
- Ciddi sistemik hastalıklar
- Majör cerrahi
- Hipotroidi/diğer endokrinopatiler
- Ciddi diyet/malnutrisyon

- **İlaç ve toksinler**

- Retinoidler
- Antikoagülanlar (heparin, varfarin)
- Antitiroid ilaçlar
- Antikonvulzanlar
- Hormonlar



# Alopesia areata

- Fokal saç kaybı ile karakterize bir durum
- Otoimmün bir hastalıktır, diğer Oİ hastalıklara sık eşlik eder
- Genetik geçiş gösterebilir
- 6-12 ayda spontan regresyon gelişimi sıktır
- Bir yıldan uzun sürenlerde ve çocuklukta başlayanlarda prognoz kötüdür



**İpucu: ünlem işareti saçlar**

# Trikotillomania

- Psikiatrik bir hastalıktır
- 8-10 yaşlarda başlar
- Bazı hastalar kopardıkları saçları yer
- Hastalar genelde itiraf etmez
- Saçlı deri de eritem ve püstüller izlenebilir
- Tanı saçsız bölgenin traşlanması ile olur
- Tedavi psikiatriktir

**İpucu: kırık saçlar**



# Traksiyon alopesisi

- Saçını sıkıca bağlayanda olur
- Kalıcı saç kaybına neden olabilir



**İpucu: saç bağlama şekli ele verir**



# Tinea capitis

- Özellikle prepubertal bireylerde olur
- Kaynak; enfekte kedi, köpek yada enfekte çocuklarla yakın temas
- Oral antifungal gerekir (terbinafin)

**İpucu:**  
**skuamlar**  
**direkt fungus (+)**



# Sikatrisyel alopesiler

- Kalıcı saç kaybına neden olurlar
  - Diskoid lupus eritematozus
  - Lichen planopilaris
  - Folikülitis dekalvans
- Bu tip saç kaybında acilen dermatoloji hekimine yönlendirme gereklidir!

**İpucu: folikül açıklıkları izlenmez, deri parlaktır**



# Tanısal Yaklaşım

-- anamnez --

- Sorulacak sorular:
  - Ne zaman başladı?
    - Yavaş yavaş mı?
    - Birden bir avuç dolusu saçınız mı dökülmeye başladı?
  - Son 3-6 ayda herhangi bir fiziksel, mental veya emosyonel travma geçirdiniz mi?
  - Saçta incelme mi dökülme mi var?
  - Fokal mi yaygın mı?



# Saç dökülmesinin değerlendirilmesi

## -- fizik muayene --

### PATERN



Merkezi incelme: kadın



M şeklinde incelme: erkek



Güve yeniği görünümü: sifiliz

# Saç dökülmesinin değerlendirilmesi

## -- fizik muayene --

### DİFFÜZ



Telogen effluvium



Kemoterapiye bağlı anagen  
effluvium



Alopecia totalis



# Saç dökülmesinin değerlendirilmesi

## -- fizik muayene --

FOKAL



Alopesia areata



Trichotilomania



Tinea capitis

# Saç dökülmesinin değerlendirilmesi

## -- fizik muayene --

FOKAL



Traksiyon alopesisi



Skarlı alopesi

# Tanısal yaklaşım --diagnostik metodlar--

- Subjektif metodlar
  - Saçlı deri muayenesi
  - Saçlı derinin ve saç shaftının dermoskopik incelemesi
  - Saç çekme testi
- Objektif metodlar
  - Fototrikogram: saç yoğunluğu, saç genişliği, anagen/telogen oranı
  - Saçlı deri biopsisi



# Tanısal yaklaşım

## --Laboratuvar inceleme--

- Kesin istenmesi gerekenler
  - Demir, demir bağlama, ferritin, TSH, hemoglobin, ESR
- Klinik şüphe durumunda istenecekler
  - ANA, anti-ds-DNA, Troid Ak, Sifiliz serolojisi
  - Adet düzensizliği/hirsutizm olanlarda:
    - Serbest androjen indeksi=  $\frac{\text{total testosteron} \times 100}{\text{SHBG}}$
    - LH, FSH, estradiol, prolaktin
    - OGGT, insülin

# Saç çekme testi



Fig 7. Demonstrating the hair pull test.

- Çekme testi saç kaybının lokalizasyonu ve ciddiyetini gösteren basit bir test
- Etkilenen bölgede 50 ila 60 saç kılı baş parmak, işaret parmağı ve orta parmak yardımı ile kavranıp nazikçe çekilir.
- Frontal, oksipital, tepe ve her iki temporal bölgede ayrı ayrı yapılmalıdır.
- Hastanın testten önce 24 saat saçı yıkamamış olması gerekir.
- Normalde skalpteki saçların %10'undan fazlası telojen fazdadır.
- Pull testte 10 veya daha fazla saç gelmesi anlamlıdır.
- Alopesi areatada alopesik patchlerin merkezinde ve sınırında test pozitiftir.

# Tedavi?



# Tedavi --önleme--

- Saç şekillendirme ürün kullanımının azaltılması (jöle, sprej gibi)
- Perma, saç rengini açma gibi keratini hasarlayan işlemlerden kaçınılması
- Saç ıslakken sert bir şekilde taranmamalıdır; ıslakken daha çok kırılır
- Aşırı sıcak fön makinelerinden kaçınılmalıdır; 15 cm mesafeden kurutulmalıdır
- Günlük saç dibi masajı yapılmalıdır: parmak ucuyla 3-5 dakika
- Akşamları saç yumuşak fırçalarla taranmalı ve sebumun tüm saçlı deriye dağılması sağlanmalıdır
- Saçlı deriyi çok sıkı bağlamaktan kaçınılmalıdır



# Beslenme ve Saç

- **Saç folikülü:** saçın kalınlığı ve saç sayısı genetik olarak belirlenir
- **Protein alımı:** saç şaftı tamamen proteinden olduğundan diyetle protein alımı saç sağlığı için çok önemlidir
- **Enerji alımı:** Saçtaki mitoz hızı diyetin kalorik değerine duyarlıdır ve başlıca karbohidratlardan sağlanır
- **Vitamin ve eser elementler:** folikülün biyosentez ve enerji metabolizması için gereklidir





# Saç dökülmesi ve vitamin/eser elementler

## --Biotin--

- Biotin eksikliği nadirdir, konjenital biotinidaz eksikliği/karboksilaz eksikliği
- Akkiz olduğunda **IBH, yoğun antibiyotik kullanımı sonrası flora bozulması, aşırı çığ yumurta tüketimi**
- **Antiepileptik ilaçlar** da biotin eksikliğine neden olabilir
- Tırnak ve saç değişikliklerine neden olabilir
- Saç kaybına saçlı deride **yağlı sarı skuamlar** eşlik eder
- Biotin kan düzeyi normal olan kişilerde biotin takviyesinin saç dökülmesine faydası kanıtlanmamış olmakla birlikte **tırnak ve saç için faydalı olabilir**
- Günlük önerilen doz: 30 mg

# Saç dökülmesi ve vitaminler/eser elementler

## --B12--

- Eksikliği atrofik gastritte ve vejeteryanlarda görülebilir
- Saçta beyazlamaya neden olur
- Günlük önerilen doz: 2.4 mg



# Saç dökülmesi ve vitaminler/eser elementler

## --Çinko--



- Genellikle normal diyet ile beslenenlerde eksiklik görülmez ancak gelişmekte olan ülkelerde görülebilmekte
- Çinko eksikliği **telogen effluvium, beyaz ve kırılğan saç, tırnak distrofisi, keilit ve perioral dermatite** neden olur
- Akkiz çinko eksikliği yaşlılarda, alkoliklerde, anoreksia nervozada, pankreatitte, Ace inhibitörü kullanımında, çok uzun süre emzirmede, uzun süre demir preparatı kullananlarda görülebilir
- Çinko verirken serum seviyeleri kontrol edilmelidir çünkü **toksisite** gelişebilir
- Günlük alım erkek ve gebeler için 11 mg, kadınlar için 8 mg
- Eksikliğinde erişkin için önerilen doz 25-50 mg elementer çinkodur
- Çocukta ise 0.5-1 mg/kg
- Çinko seviyesi normal olanlarda çinko desteğinin saç dökülmesini azalttığına dair **yeterli kanıt yoktur**

# Saç dökülmesi ve vitaminler/eser elementler

## --niasin B3-

- Eksikliğinde pellagra görülür (demans, diare, dermatit, ölüm)
- Eksikliğin erken safhalarında saç dökülmesi izlenebilir
- Günlük doz erkek için 16 mg kadın için 14 mg

### Niacin (vitamin B3)



# Saç dökülmesi ve vitamin/eser elementler

## --esansiyel yağ asitleri--



- Linoleik asit ve alfa-linoleik asit normal metabolizma için gereklidir
- Hücre membranı ve stratum korneum için önemlidir
- Yetersiz beslenen çocuklarda veya bilier atrezi ve kistik fibroziste görülebilir
- Eksikliğinde **saçlı deri ve kaşta dökülme** izlenebilir

# Saç dökülmesi ve vitaminler/eser elementler

## --demir--

- **Anemi olmaksızın** bile diffuz saç kaybı, glossit, keilit, koilonişi izlenebilir
- Keratin üretimindeki bozulma anagen saçların incelmesine neden olur
- Demir ve saç dökülmesi eksikliği ve replasmanının saç üzerine etkileri halen önemli bir tartışma konusudur
- Ancak birçok otöre göre sağlıklı saç için ferritin seviyelerinin **40 mg/L** üzerinde olması gerekmektedir
- Tedavide: 50 - 60 mg elementer demir = 325 mg ferroz sulfat 3 ay süreyle 2x1



# Saç dökülmesi ve vitaminler/eser elementler

## --bakır--

- Eksikliği nadir OR malabsorbsiyon sendromu şeklinde ortaya çıkabilir: Menkes sendromu: **hipopigmente saç ve pili torti** (burgu saç), beyin dejenerasyonu vs görülebilir
- Akkiz eksikliği uzun süre çinko kullanımı sonrası oluşabilir; **hipopigmente saç**, anemi, lökopeni oluşabilir
- Günlük doz 900 mg



# Saç dökülmesi ve vitamin/eser elementler

## --selenyum--

- Toprakta yetersiz bulunan bölgelerde eksikliği görülebilir
- Ön planda kas ve kardiyak sistem bulguları olmakla birlikte **hipopigmente saç ve deri** görülebilir
- Aşırı alımı toksisiteye neden olabilir
- Günlük doz 55 mg





# Saç dökülmesi ve vitaminler/eser elementler

## --A vit--

- Eksikliğinde değil **fazlalığında saç dökülmesi** olur
- Retinoid tedavisi alanlarda görülebilir
- Günlük max doz 10.000 IU



# Saç dökülmesi ve vitaminler/eser elementler

## --D vit--

- Vitamin D'nin saç dökülmesindeki rolü halen araştırılmaktadır
- Hayvan çalışmalarında saç uzamasındaki rolü gösterilmiştir
- Ancak alopesi areata ve AGA'da etkisi gösterilememiştir
- Yine de **telogen effluviumlu hastalarda Vit D seviyesine bakmak ve eksikse yerine koymak önerilebilir**
- Günlük doz: 5-10 mg (1 mg calciferol= 40 IU vitamin D)



# Saç dökülmesi ve nutrisyonel supplementler

- Tezgahta birçok ürün var, yeterli kanıt yok
- Saç yaşlanmasında **antioksidanlar**ın etkisi olabilir ancak kanıtlamak güç
- **Taurinin** folikül hücre ömrünü uzattığı gösterilmiştir
- **L-karnitinin** folikül hücrelerini uyardığı gösterilmiştir
- **Soya bileşenleri** antiinflamatuar ve östrojen benzeri etkilerle saç uzamasına etkili olabilir
- **Ortosilisik asit** saç gücünü artırmış ve kırılmaları önlemiştir
- **L-sistin** koyunlarda yün oluşumunu artırmıştır

# Tedavi

## --kanıta dayalı tıp--

- **A:** İyi dizayn edilmiş randomize çalışmalarla kanıtlanmış veriye dayanan
- **B:** Randomize olmayan çalışmalardan elde edilen verilere dayanan
- **C:** Uzman görüşü, genel pratik ya da olgu sunumlarına dayanan

# Tedavi

## --kadın tipi saç dökülmesi--



- Minoksidil %2: **B**
  - Kuru saçlı deriye günde 2 kez 5 püskürtme
- Spirolonakton: **C**
  - 100-200 mg/gün oral
- Flutamid: **C**
  - 250 mg/gün oral

# Tedavi

## --erkek tipi saç dökülmesi--



İlk 2 ayda dökülme↑. Saçlı deride irritasyon, kontakt dermatit, kaşıntı, hipertrikoz

- Minoksidil %5: A

- Kuru saçlı deriye günde 2 kez 5 püskürtme

- Finasterid: A

- 5- $\alpha$ -redüktaz inhibitörü: DHT↓

Libido kaybı, impotans, ejakülasyon bozuklukları %2. tedaviyi bıraktınca geri dönüşlü

- 1 mg/gün oral

- Ketakonazol şampuan: C

- Zinc pitrion şampuan: C

# Tedavi

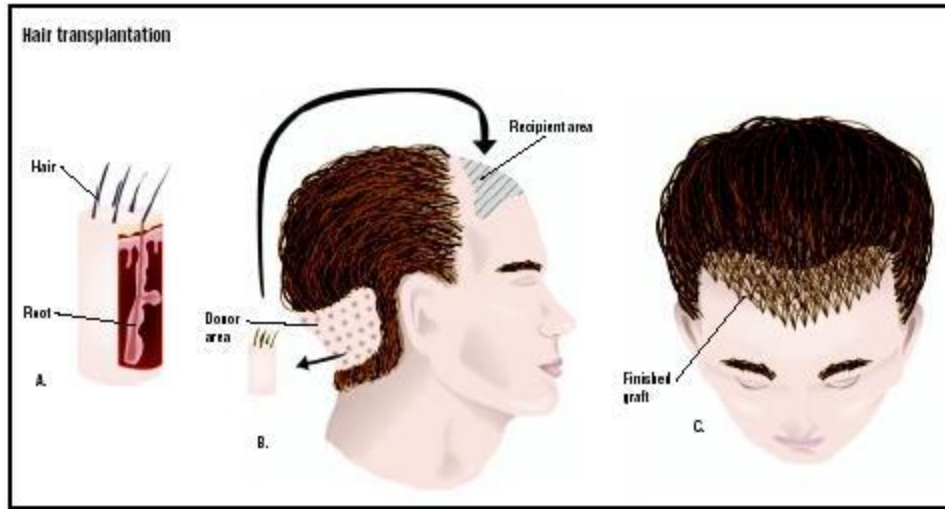
## --Alopesi areata--



- Topikal steroid: **B**
  - Saçlı deriye günde 2 kez
- Minoksidil %5: **B**
  - Kuru saçlı deriye günde 2 kez 5 püskürtme
- DNCB ya da SADBE ile topikal immunoterapi: **B**
- Oral steroidler: **B**
- Intralezyonel steroidler: **C**
- Antralin krem: **C**

# Saç ekimi

- Endikasyonları
  - AGA (kadın, erkek)
  - Skarlı alopesiler
  - Konjenital lokalize alopesiler
  - Kaş dökülmesi
  - Transeksüellik
  - Yüksek alın çizgisi
  - Asimetrik alın çizgisi

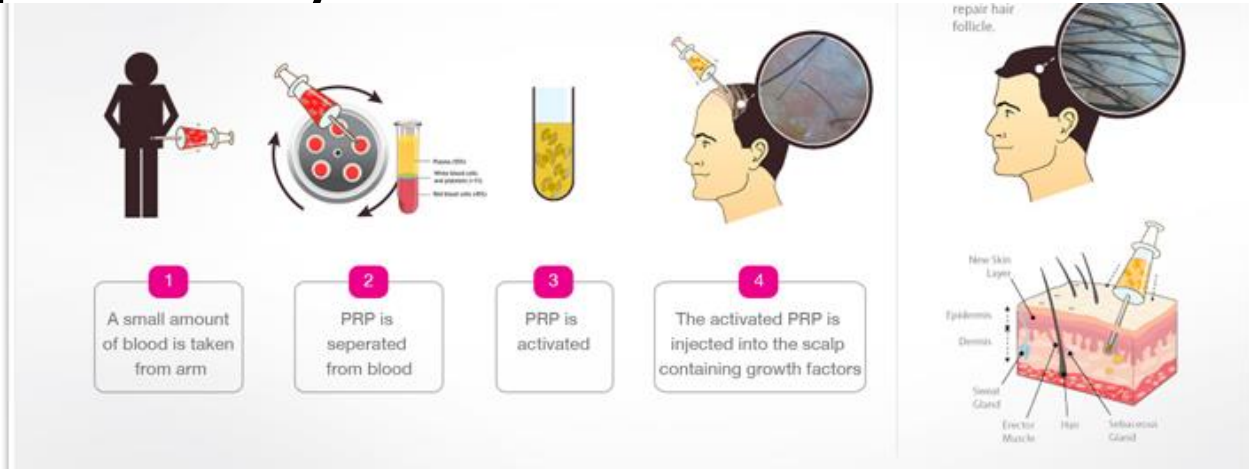


FUT  
FUE



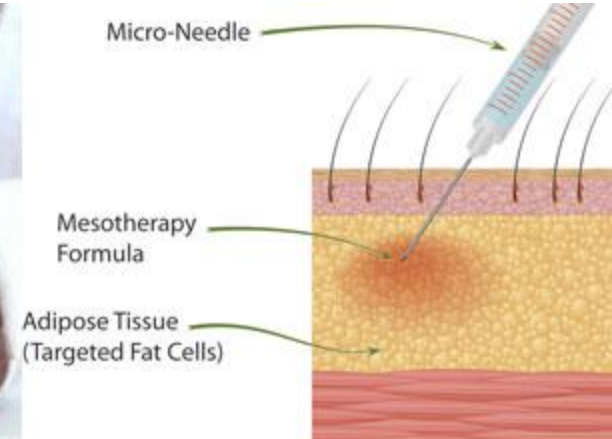
# Trombositten zengin plazma (PRP)

- Plazmada bulunan trombositlerin birçok büyüme faktörü içerdiği ve yara iyileşmesindeki rolü hipotezlenir
- Güvenli ve kolay bir yöntem
- Bazı olgularda faydalı olabilir
- Oturmuş bir protokol yok



# Saç mezoterapisi

- Bitkisel ekstrakter, vazodilatörler, vitamin, mineraller, finasterid ve minoksidil içeren kokteyller
- İntradermal olarak saçlı deriye uygulanır
- Kanıt yok



# Azimli Türk Mucidin Formülü

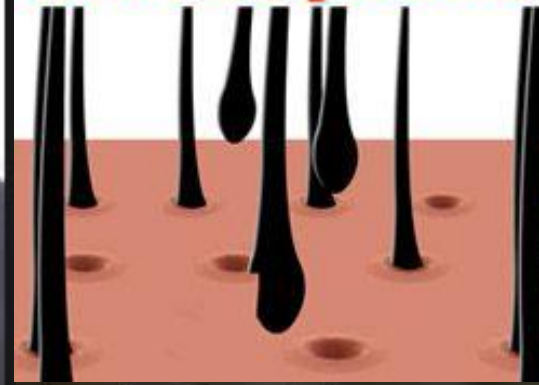


Öncesi



Sonrası

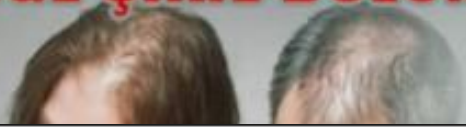
## Saç dökülmesine bitkisel çözüm!



# ADA

## Cözdü!

## KELLİĞE ÇARE BULUNDU!!!



### Doğadan %100 Bitkisel Çözümle Saçkıran Hastalığı Saç Dökülmesi İçin Yardımcı Gıda Takviyesi Seti



Ürün



**SAÇ DÖKÜLMESİ VE SAÇLARI GÜÇLENDİRMEK İÇİN:**  
2 KAŞIK CEVİZ KABUĞU  
1 CAY IL. ZEYTİN YAĞI  
ISIRGAN SUYU  
1/2 BARDAK ELMA SİRKESİ  
BİRBİRE  
SİRKE

# Sonuç

- Saç dökülmesi birinci basamakta sık rastlanılan bir problemdir
- Hekim, öncelikle saçta dökülme mi incelme mi olduğunu belirlemelidir
- Temel inceleme için demir ve TSH istenmeli, gerekli hastalarda hormonal tetkikler istenmelidir
- Saçın tedaviye yanıt vermesi için en az 6 ay beklenmelidir
- Etkinliği gerçekten kanıtlanmış olan tedaviler az olmakla birlikte çözüm mümkündür
- Yetersiz hasta-hekim iletişimi ve saç dökülmesi olan hastaların yeterli derecede ciddiye alınmaması fırsatçılara gün doğurmaktadır!

# Teşekkürler ..

