

Облысение

Тонкости, хитрости и секреты

Эта книга не может являться руководством для самостоятельной диагностики и лечения. Автор этой книги не несет ответственности за возможный ущерб, нанесенный вашему здоровью самостоятельным лечением, проводимым по рекомендациям, данным в этой книге.

Таким образом, Вы полностью отвечаете за любые неправильные трактования, которые могут возникнуть вследствие чтения этой книги. Вы, со своей стороны, в добровольном порядке отказываетесь от судебного преследования автора этой книги и возмещения возможного вреда, причиненного Вашему здоровью.

Москва
Бук-пресс
2006

УДК 611.781
ББК 51.204.1
О16

Под редакцией
кандидата медицинских наук
Юрия Васильевича Татуры

О16 **Облысение:** Тонкости, хитрости и секреты. — Серия
книг «Ваше здоровье». — М.: Бук-пресс, 2006. - 384 с.

Лучшее украшение человека — хорошие и густые волосы. Но, к сожалению, одна из самых распространенных проблем, касающаяся внешнего вида, — поредение и потеря волос. Реклама со всех сторон говорит нам о необычайно эффективных качествах того или иного средства. Что же делать? Разве у кошки оттого шерсть блестит, что ее моют дорогими шампунями? Нет, конечно. Блеск в большей степени зависит от полноценного питания и, как следствие, здорового самочувствия... Из этой книги Вы узнаете о различных (традиционных и нетрадиционных) методиках, позволяющих раз и навсегда покончить с проблемой выпадения волос.

УДК 611.781
ББК 51.204.1

© Ю.В. Татура, составление, 2006
© Бук-пресс, 2006

Вместо введения

- Доктор! Рекламный шампунь от облысения мне очень помог...
- Вижу! Отличная шевелюра! Ко мне-то зачем пришли?
- Выпишите средство для польсения!
- Зачем?!
- Надоело ладони брить.

Кто не хотел бы иметь на голове густую, сияющую здоровьем «копну»!

Поистине неисчерпаемо количество определенных, придуманных человечеством для волос. Они – материал для создания замысловатых причесок и модных стрижек, предмет забот и гордости их владельцев, но иногда они же – увы! – становятся поводом для серьезных огорчений.

Облысение, поредение волос, перхоть, повышенное салоотделение, из-за которого вымытая только вчера шевелюра сегодня слипается жирными сосульками, – все это для многих из нас суровая реальность жизни. Почему же болеют наши волосы? К сожалению, короткого ответа на этот вопрос не существует. Причин тому множество, и

начать надо с того, что здоровье волос зависит прежде всего от состояния, в котором находится организм их обладателя. Так, одним из первых признаков переутомления и надвигающейся депрессии становится, как правило, вроде бы беспричинно начавшееся выпадение волос. Могут привести к их утрате и некоторые инфекции: от таких тяжелых, как проказа и тиф, до таких «незаметных», как некоторые грибковые поражения кожи.

Связанные с волосами традиции и обычаи существовали и существуют в разных странах. На Руси полюбоваться девичьими косами можно было только до замужества. Сразу после свадьбы волосы навсегда прятались под платок, и видеть их мог только муж. Предстать же перед посторонними простоволосой было великим позором для женщины. Во многих мусульманских странах женщинам принято брить лобок, а в Египте и в наши дни следящие за собой дамы выщипывают на теле вообще все пушковые волосы.

Обычай этот возник в незапамятные времена. Во всяком случае, легендарно красивая царица Клеопатра поступала именно так. Сохранились сведения и о ее удивительно длинных волосах: распущенные, они вдвое превышали длиной рост их обладательницы. Контраст массы темных густых волос с белизной освобожденной от пушка

Вместо введения

кожи составлял одну из тайн неотразимого, если верить преданиям, очарования этой древней царицы.

Кто же может претендовать на звание самых густоволосых: мужчины или женщины, европейцы или африканцы, блондинки или брюнетки? Оказывается, никто. Все дети появляются на свет с уже сформированными волосяными фолликулами — лежащими в глубине кожи клеточными мешочками, из которых и растут волосы. Причем их число на голове колеблется у разных людей от 120 до 150 тысяч. Все остальное зависит от толщины и структуры волос. Кудрявых — всегда кажется больше, чем прямых, толстые — создают гораздо больший объем, чем тонкие. Правда, справедливости ради, надо отдать должное блондинкам: у них среднее число волос на голове все-таки ближе к 150 тысячам, а у брюнеток — к 120-ти. Зато волосы последних, как правило, толще.

От лысины к шевелюре

Кто может лучше рассказать о волосах, чем человек, который уже двадцать лет возвращает им красоту и здоровье? Наш собеседник — кандидат медицинских наук, ведущий научный сотрудник центра «Здоровые волосы» Любовь Мазитова.

Мыть, стричь, укладывать, подбирать шампуни, бальзамы... Сплошные заботы и траты. Есть ли от волос хоть какая-то польза?

Обогреть волосяной покров человека не может. Правда, ресницы служат защитой от попадания мелких частиц пыли, а брови не дают поту стекать в глаза, но у волос, особенно на голове, появилась в человеческом обществе новая и чрезвычайно важная функция — эстетическая. А то, как человек выглядит, заметно сказывается на его самооощении и, как следствие, на здоровье.

Связь, казалось бы, не очевидная...

Самая прямая. Отсутствие волос на голове — очень серьезный косметический дефект. Без бровей и ресниц лицо подобно маске, мертво: теряется мимика, выразительность, затрудняется общение. А прическа? Как она может украсить или, наоборот, испортить внешний вид! А, наконец, облысение у ребенка, особенно если это девочка? Здесь возможны настоящие душевные драмы, буквально калечащие жизнь.

Кто же к вам чаще всего обращается?

Обращаются все: и женщины, и мужчины, и дети. Причем дети нередко очень тяжелые, с полной утратой волосяного покрова на всем теле. Проблема здоровья волос становится, видимо,

Вместо введения

все острее. За последние пять лет количество первичных обращений по этому поводу увеличилось в семь раз. Поэтому, помимо консультативной помощи населению, мы занимаемся методической образовательной деятельностью по специализации врачей в области трихологии. Это наши ближайшие планы уже на нынешний год. А в более отдаленной перспективе мы рассчитываем, что с нашей помощью трихологические центры будут открыты в ряде крупных городов России.

Но ведь существует столько салонов, косметологических клиник, да и реклама предлагает всякие чудодейственные средства.

Чудес в лечении не бывает. Волосы — часть организма. Чтобы восстановить их здоровье, надо докопаться до первопричины, поставить правильный диагноз. Только тогда можно приступать к терапии. А мазать голову всевозможными средствами «на ощупь» — это, как правило, лишь пустая трата времени, денег и сил.

Какие проблемы, помимо облысения и поредения волос, беспокоят Ваших пациентов?

Не всегда бедствие зависит от утраты части волос. Их количество может оставаться неизменным, но сами они по многим причинам способны истончаться. При этом их объем может столь

значительно уменьшиться, что возникает эффект поредения. Другая же группа проблем связана, наоборот, с излишним оволосением отдельных участков тела, что для женщин тоже является серьезной косметической проблемой.

Всем ли больным удастся помочь?

Подавляющему большинству – да. Так, в частности, мы умеем лечить некоторые формы облысения, считающиеся в других странах неизлечимыми. Правда, существуют, к сожалению, виды наследственного облысения, при которых добиться восстановления волос невозможно.

В остальных же случаях сотрудничество больного и врача продуктивно. Слово «сотрудничество» хочу подчеркнуть особо. Лечение нередко длительное и требует неукоснительного выполнения предписаний врача, так что без сознательных усилий пациента врачу в одиночку не справиться.

«Ностальгия» по челке

Процесс облысения ни для кого из людей не стал концом света. Некоторые даже гордятся зеркальной полировкой верхней части своего лба, наивно полагая, что это является признаком ума и мужской силы. А большинство остальных

Вместо введения

серьезно озабочены потерей волос, хотя и стараются это не афишировать. Исследователи Университета в Норфолке, что в штате Виржиния в США (Old Dominion University in Virginia), опросили 145 человек, так или иначе столкнувшихся с проблемой облысения. 69 % из опрошенных, потеряв часть волос, почувствовали себя старше своего возраста. У 78 % пострадало чувство собственного достоинства. 66 % пробовали изменить прическу, а 45 % купили парики. Более половины респондентов стали считать себя менее привлекательными, а 34 начали завидовать людям с красивой прической, потеряв часть волос, почувствовали себя старше своего возраста. Почти все стали чаще заглядывать в зеркало и особенно тщательно ухаживать за тем, что осталось. Многие стали носить головной убор даже в теплую погоду.

Такие результаты неудивительны, ведь в современном обществе существует определенная дискриминация лысых. При приеме на работу и особенно при выборе партнера для секса негативный эффект проявляется уже при первом знакомстве, правда, в результате длительного общения люди перестают замечать лысину. Однако, как бы то ни было, потеря волос из проблемы физиологической разрослась до проблемы социальной.

Ген, ответственный за облысение

Механизм облысения остается одной из нерешенных научных проблем. Известно, что на здоровье волос негативно влияют стрессы, дисфункция печени, желудочно-кишечного тракта, ряд кожных заболеваний. Не способствует укреплению волос и частое мытье щелочными шампунями, завивка и окрашивание.

Ген, ответственный за облысение, — доминантный, наследуется с частотой 50 %, а если наследуется, то обязательно проявляется.

Предполагают также, что механизм облысения тесно связан с повышенным содержанием гормона дигидротестостерона в волосяных фолликулах.

Залысины у мужчин, которые появляются на лбу и темени, могут распространяться на всю верхнюю часть головы. Форма залысин напоминает букву М, а оставшиеся волосы становятся тоньше и хуже растут. При этом сальные железы продолжают функционировать, поэтому поверхность лысины блестит и содержит повышенное количество жира.

У женщин волосы выпадают по всей поверхности головы, но залысины бывают значительно реже.

Интенсивная потеря волос у большинства людей начинается после 40-50 лет. По статистике,

Вместо введения

около 40 % мужчин-европейцев к этому времени становятся лысыми.

Что делать?

Прическа. Юлий Цезарь ввел в моду специальную прическу: лысина прикрывается прядью волос с виска. Наполеон применял ее и тоже успешно вел завоевательные войны. Сейчас в «императорской» прическе щеголяет Е. Гайдар.

Другой стиль демонстрирует В. Черномырдин. Лысину он не прячет, а наоборот, выставляет напоказ. Волосы зачесывает назад. Красивая форма лба — и получается неплохо.

Не очень-то стеснялись демонстрировать «могучий интеллект» идеологи тоталитаризма: Платон, В. Ленин, Б. Муссолини. Впрочем, никаких аналогий.

Простым смертным можно посоветовать следующее. Если волосы поредели в какой-то части головы, то те, которые остались, следует отрастить подлиннее, а в остальных местах — постричься коротко. Если у вас темные волосы, подсветить их, чтобы сгладить контраст с цветом волос и кожи. Легкая обработка лаком для волос сделает вашу прическу пышней и скроет лысину.

Парики и накладки. Что приемлемо для женщин, не всегда годится для мужчин. Лишь немногие из них осмеливаются прибегать к подоб-

ному камуфляжу. Среди смельчаков – Иосиф Кобзон.

Для выбора парика лучше всего обратиться к специалистам, которые с помощью компьютерных программ подберут надлежащий цвет и фасон парика, учитывая индивидуальные особенности клиента.

Парики из искусственных волос относительно дешевы (около \$100) и лучше всего подходят тем, кто ведет активную жизнь, занимается спортом. Они легче, чем парики из натуральных волос, их проще мыть и причесывать. Но парик из натуральных волос и выглядит естественно. Правда, он требует специального ухода и стоит уже от \$350.

Вернуть утраченное. Страстное желание людей избавиться от лысины во все времена заставляло трудиться врачей и фармацевтов. Существует огромное количество патентованных средств и рецептов. Но, к сожалению, эффективных терапевтических препаратов против наследственных форм облысения пока не найдено. Питательные вещества и витамины лишь укрепляют волосы, но не способствуют возобновлению их роста на лысине.

Для женщин применяется лечение, направленное на снижение мужских половых гормонов андрогенов. В Англии используется ацетат сипротерона (*cyproteron acetate*) в комбинации с эти-

Вместо введения

нил-эстрадиолом (*ethynil-estradiol*). В США с этой же целью применяется спиронолактон (*spironolactone*). Терапия проводится как минимум в течение года. При прекращении терапии болезнь возобновляется. Лекарство может нарушить менструальный цикл.

Неплохо зарекомендовал себя Миноксидил, первоначально разрабатывавшийся для стабилизации кровяного давления. Совершенно неожиданно был обнаружен побочный эффект этого препарата. Он стимулировал рост волос, правда, как правило, не там, где бы этого хотели принимающие его люди.

Хотя испытания установили, что Миноксидил позволяет вернуть волосы только для 5-8 % лысых, фирма Апджон (Upjohn), начиная с 1988 г., продает этот препарат на сумму 180 миллионов ежегодно. Врачи рекомендуют применять лекарство, пока пациент еще не полностью лишился волос. Оно помогает избавиться от облысения на небольших участках кожи. Обычно препарат в форме 2-3 % раствора применяется для наружного втирания 1-2 раза в день. Стоимость лечения колеблется от \$600 до \$1000 в год.

Среди недостатков препарата назовем необходимость применения его в течение всей жизни и неприятный запах. Миноксидил может вызывать сердцебиение и головную боль.

Японский хирург-косметолог Иошиката-Инаба считает, что потеря волос, помимо плохого кровообращения кожи головы, вызвана еще и чрезвычайным содержанием на этом участке сала. Отсюда засорение пор и, как следствие, – недостаточное питание корней. Изобретенный им бальзам «101» улучшает циркуляцию крови и удаляет избыток сала. Это самое популярное у трех миллионов лысых японцев средство изготавливается полностью из натуральных компонентов и не имеет побочных эффектов. В США этот препарат распространяется под названием «Fabio 101».

Тем, кто во что бы то ни стало хочет вернуть утраченное, может помочь хирургия. Хирурги пересаживают волосяные фолликулы, растущие на затылке и за ушами. В этих местах они устойчивы к действию мужских половых гормонов и в дальнейшем не выпадают. Пересадка волос из других частей тела невозможна, поскольку волосы отличаются по форме и характеру роста. Несмотря на высокую стоимость (примерно 15 тысяч долларов), в США около 250 тысяч мужчин ежегодно улучшают свои прически таким способом, и 99 % из них довольны результатами.

В то же время, если лысина большая и волос для пересадки не хватает, трансплантация нежелательна. В таком случае приходится прибегать

Вместо введения

к операциям по редукции скальпа, которые могут привести к нагноению и даже абсцессу мозга.

Народные средства. Когда-то, давным-давно, у одного лысого английского фермера была любимая корова. Он баловал ее и иногда позволял лизнуть лысину. К удивлению соседей, через несколько лет «труженик села» стал щеголять роскошной густой шевелюрой. Очевидно, на лугу росли целебные травы, которые в сочетании с нетрадиционным массажем и дали поразительный результат.

Завести корову мы вам не рекомендуем, а вот народные средства для борьбы с выпадением волос сообщим. В большинстве случаев это отвары или настои, которыми ополаскивают волосы после мытья.

Отвар из цикория обыкновенного: 2 столовых ложки измельченного корня на 400 мл воды.

Отвар из листьев и плодов рябины обыкновенной: 2 столовых ложки измельченных листьев и 50 г плодов на 400 мл воды.

Отвар из почек хвой и коры сосны: 500 г на 5 литров воды.

Настой из коня лопуха и крапивы двудомной. Пропорция 30/70.

Некоторые сборы рекомендуется пить. Есть энтузиасты, которые с верой в счастливый результат ежедневно за 30 минут до каждого приема

пищи пьют по 1/3 стакана довольно сложного коктейля из корня лопуха (15 г), высушенного зверобоя и череды (по 15 г), цветков бессмертника песчаного (15 г) и пижмы обыкновенной (10 г), корня аралии маньчжурской (15 г).

От себя добавим, что ко всем этим народным средствам следует относиться с долей скепсиса, и отправляем Вас к главе «Народные методы лечения».

Стресс и облысение

Многие люди, проводя утром расческой по волосам, делают это машинально. И лишь когда мы замечаем, что вдруг кожа головы стала просвечивать, начинается паника. И это неслучайно. Хотя наличие волос на голове человека не является жизненной необходимостью для его существования, они играют значительную роль для психического равновесия человека. Волосяной покров головы является наиболее заметной частью нашей внешности. К сожалению, многие из нас преждевременно теряют волосы, и все мы ежедневно ухаживаем за ними в большей или меньшей степени неправильно.

Борясь за выживание в суровом мире, женщины все чаще утрачивают не только обаяние, но и волосы. 70 процентов россиянок рискуют вой-

Вместо введения

ти в следующее тысячелетие... плешивыми. Таковы неутешительные результаты последних исследований в области трихологии (науки о волосах). Только за один год количество россиянок, обратившихся к врачам с жалобами на выпадение волос, выросло втрое. В чем же причина эпидемии облысения и как эту эпидемию остановить? Об этом мы беседуем со специалистом в этой области Михаилом Кочиашвили.

Есть две основные причины облысения: пережитые стрессы и нарушение гормонального баланса в организме, вызванное плохим питанием, неблагоприятной экологией... Плюс элементарная безграмотность. Между тем на этот счет существуют простые правила. Каждой осенью, например, к нам обращаются женщины с волосами, испорченными летним солнцем. Не устаем повторять: нельзя подвергать голову воздействию ультрафиолетовых лучей. От этого, во-первых, в организме вырабатываются гормоны, провоцирующие облысение, во-вторых, разрушается оболочка волоса. Что может быть проще и естественнее для дам: носить шляпки... Другое правило: если вы почувствовали неладное – прекращайте на время пользоваться фенами, бигудями, красителями, упаси вас Бог от химической завивки. Нужно подстричься покороче, дать корням волос отдохнуть и набрать силу.

Волосы у человека обновляются повседневно. Какое количество выпавших за день волос считается нормальным, а какое свидетельствует о начале облысения?

Если выпадает до ста волос в сутки — это в пределах нормы. Если выпадает больше, стоит серьезно задуматься. Лучше не тратить времени, а обратиться к врачу. Если нет такой возможности — попробовать для начала побольше бывать на свежем воздухе, избавиться от вредных привычек...

То есть причиной потери волос может быть то, что называют неправильным образом жизни?

Сигареты, алкоголь — для волос это, возможно, даже вреднее, чем для легких и печени. Особенно это касается женщин. Но самый главный враг прически — это быстрорастворимый кофе (именно растворимый, а не зерновой, который не так вреден). Содержащиеся в нем вещества нарушают салоотделение кожи головы. А это нарушение приводит к тому, что голова выглядит жирной, даже если ее мыть каждый день, а в конце концов — к потере волос. Бывает, деловая состоятельная женщина готова выложить любые деньги за то, чтобы выглядеть красивой, но никак не желает отказаться от привычного «променада»: кофе с коньяком и сигаретой... Но рано

Вместо введения

или поздно приходится выбирать: красота или привычки.

Алопеция не щадит и тех, кто ведет вроде бы вполне праведный образ жизни...

Чтобы волосы росли хорошо, организму нужен белок, витамины, микроэлементы: калий, магний, цинк, кремний... Поэтому у большинства женщин начались серьезные проблемы с волосами, когда пропала возможность полноценно питаться. Нормальное, правильное питание на сегодняшний день накладно. Но выход есть. Мясо и молочные продукты сравнительно безболезненно (но безболезненно не для всего организма, а только для волос) можно заменить соей и бобами. Необходимое количество минералов и витаминов можно добрать, употребляя по рекомендации врача поливитамины и пищевые добавки. Впрочем, увы, даже витамины из баночки для значительной части населения — роскошь... Если нет денег для их покупки — налегайте на кабачки, патиссоны, баклажаны...

Заболевания волос начинаются сразу, как только человек начинает недоедать, недобирать витаминов, или проходит еще некоторое время?

У организма есть определенный запас прочности, которого хватает (если не совсем уж голодать) на несколько лет...

Почему же тогда, как говорят, всплеск алопеции произошел в первый же год после августовского кризиса?

Главная причина — не только ухудшение уровня жизни, а вызванный этими событиями стресс. Уже в первые месяцы после кризиса к врачам обратилось с этими проблемами в три раза больше женщин, чем обычно. Вот распространенный случай. Пропали накопленные за несколько лет деньги в банке, закрылась фирма мужа, а потом и ее уволили с работы. Какие-то деньги в семье оставались, на несколько месяцев хватало. Но угроза надвигающейся бедности — страшнее, чем сама бедность... И вот однажды она проснулась — вся подушка в волосах. Типичное последствие глубочайшего стресса. И прежде чем начать лечить волосы, от нас в нашем центре эстетики и здоровья требовалось вылечить душу, вывести ее из состояния стресса. Мы ей объяснили, что, если она перестанет изводить себя, волосы полностью восстановятся через несколько месяцев. Так и произошло.

То есть облысение можно вылечить, это обратимый процесс?

У мужчин, как правило, нет, а у женщин — да. Но при одном условии. Если женщина хочет вернуть волосы, она должна вернуть женствен-

Вместо введения

ность. Почувствовать себя женщиной: обрести часто утрачиваемую мягкость характера, спокойствие, чувство защищенности. С медицинской точки зрения, это означает: вывести кровеносные сосуды головы из состояния спазма, нормализовать гормональный обмен. Часто для этого вообще не требуется каких-то особых лекарств... А вот если у женщины ярко выраженный волевой мужской характер, если она по натуре — начальник, командир, деспот, то стресс — это ее естественное состояние. А значит, и с волосами у нее будут постоянные проблемы, и даже самые современные методики могут оказаться недейственными.

Как относиться к рекламе дорогостоящих импортных шампуней и прочих «чудодейственных» средств для ухода за волосами?

Тут не помешает осторожность. Скажем, одно популярное американское гормональное средство для женщин на первый взгляд действительно замедляет выпадение волос. Но одновременно только усиливает гормональный дисбаланс. То есть не лечит, а «поощряет» болезнь, временно ее маскируя. Что касается шампуней с провитаминами... Для одного типа волос они полезны, а для другого — представляют опасность. Поэтому, прежде чем применять, нужно посоветоваться с врачом.

Специалист выберет и порекомендует именно тот шампунь, который вам подходит.

Специалисты такого профиля есть не в каждом городе. Как быть людям, которым не с кем посоветоваться?

Выбирать тот шампунь, который, по крайней мере, не навредит. Сейчас много простых отечественных очень дешевых шампуней на травах. В принципе это то, что нужно.

А как часто следует мыть голову?

Два раза в неделю — вполне достаточно. Ну, от силы — три. Не больше. Иначе можно нанести ущерб волосам. И если на пузырьке с шампунем написано «подходит для ежедневного применения» — не верьте.

Можете поделиться простыми и проверенными методами профилактики облысения?

Если кожа головы и волосы слишком сухие, прополаскивать пару раз в неделю отварами из семян льна или корня алтея. Чаше встречается повышенная жирность кожи головы. В этом случае можно использовать поочередно зверобой и шалфей. И по мере возможности заканчивать мытье головы согретой до комнатной температуры минеральной газированной водой. Например, бор-

Вместо введения

жомом. Прекрасно очищает поры кожи и подпитывает волосы минералами.

Можете ли вы дать прогноз: удастся ли остановить эпидемию облысения, прежде всего – у прекрасной половины?

Во-первых, все знают, что, скажем, к зубному врачу нужно обращаться раз в полгода. Для профилактики. То же самое касается и волос. Ну хотя бы раз в год нужно проходить компьютерную диагностику и получать рекомендацию врача – как ухаживать за волосами дальше. Не ждать, пока «листопад» начнется. Но, как я уже говорил, не все зависит от врачей. Для того, чтобы женщины были красивыми, они должны быть любимы, защищены, ограждены, по возможности, от невзгод современной жесткой жизни...

Обычные причины выпадения волос

Волосы человека выпадают на протяжении всей жизни и вырастают снова, в соответствии с нормальным циклом роста волос. Обычно они выпадают во время так называемой телогенной фазы. В день человек теряет от 50 до 150 волос. Для поддержания status quo необходимо, чтобы потеря восполнялась ростом новых волос. Восполнение волос – процесс динамический.

Большинство лекарств, способствующих выпадению волос, увеличивают пропорцию волос, входящих в телогенную фазу. Примеры таких лекарств — антикоагулянты, антитиреоиды. Выпадение волос может провоцироваться многими другими факторами. Среди таких факторов могут быть высокая температура, недостаток железа в организме, гипофункция щитовидной железы, тяжелые психологические стрессы. Лекарства, подавляющие клеточный цикл, например, цитотоксические средства, применяемые в химиотерапии, ингибируют анагенную фазу, вызывая быстрое и часто полное облысение (*anagen effluvium*). Такой процесс обычно полностью обратим. Лучевая терапия и яды, такие как таллий, могут вызывать подобное явление.

Среди обычных причин выпадения волос следует указать андрогенную алопецию и гнездную (очаговую) алопецию. При андрогенной алопеции происходит постепенное поредение волос в лобной и теменной областях. Чаще заболевают мужчины. У людей европеоидной расы андрогенная алопеция встречается чаще, чем у представителей негроидной расы, у мужчин монголоидной расы это заболевание отмечается исключительно редко. Гнездная алопеция встречается как у мужчин, так и у женщин, независимо от возраста и расовых признаков. Волосы

Вместо введения

выпадают на отдельных участках по всей волосяной части головы.

В настоящее время андрогенную алопецию рассматривают как естественный процесс, обусловленный воздействием андрогенов на генетически предрасположенные волосяные фолликулы, что ведет к сокращению анагенной фазы роста. Причины гнездовой алопеции неизвестны.

В большинстве случаев она развивается на фоне поражения верхнешейных симпатических узлов. Имеют значение эмоциональный стресс и аутоиммунный фактор.

Типы дефектов волос

Морфологически существует 4 основных типа дефектов волосяного стержня:

- изломы и связанные с ними повреждения;
- нарушения формы с ломкостью или без нее;
- перекручивание и скручивание различных типов в сочетании с ломкостью или без нее;
- посторонние вещества.

Эти дефекты могут возникать вследствие патологических процессов в фолликулах или быть спровоцированы или усугублены внешними факторами, такими как косметические процедуры.

Врожденные дефекты волосяного стержня встречаются редко. Однако приобретенные повреждения вследствие воздействия физических или химических факторов, а также факторов окружающей среды, встречаются значительно чаще и могут значительно усугубить косметические и клинические проблемы.

В клинической практике важно помнить, что косметические процедуры имеют несравнимо большее значение, нежели редкие врожденные дефекты. Дефекты стержня волоса возникают по различным причинам и зачастую не являются следствием прерванного митоза в волосяной луковице. Однако важным исключением является истончение и ломкость с выпадением в фазе анагена. Цитостатические препараты, обычно применяемые в химиотерапии рака, вызывают внезапное прекращение активного митоза, что приводит к прогрессирующему утоньшению стержня волоса и его последующей ломкости при выходе из волосяного фолликула.

Важным фактором в определении степени повреждения волос является его общая морфология, которая зависит от расовой принадлежности.

Повреждение волос включает механическое и химическое разрушение дистального конца стержня волоса. Длинные волосы, которые растут уже несколько лет, особенно уязвимы.

Вместо введения

Стержень волоса имеет определенную устойчивость против «нормальных» повреждений или износа. Однако постоянно повторяющиеся неблагоприятные механические (расчесывание мокрых волос, тепловое воздействие) и химические (химическая завивка, отбеливание) воздействия могут привести к преждевременному разрушению оболочки и коркового слоя. В результате усиливается процесс отслаивания чешуек оболочки с последующим оголением и разрушением волокон коркового слоя. Ломка волос может привести к заметному облысению.

Лечебные и косметические средства ухода за волосами

В течение многих лет основным очищающим компонентом шампуней оставалось мыло. Оно обладало рядом недостатков, таких как плохое пенообразование в жесткой воде и образование матового налета на волосах. В результате вместо мыла в шампунях стали применять поверхностно-активные вещества, которые дают обильную пену в воде любой жесткости и легко удаляются при ополаскивании, не оставляя налета.

Продолжающиеся в течение последнего десятилетия поиски новых средств по уходу за волосами привели к значительному улучшению их качества. Основное предназначение шампуней —

удаление загрязнений с волос и кожи головы. Кондиционеры же обеспечивают расчесывание волос во влажном состоянии и придают им объем после высыхания. Следует заметить, что большинство современных шампуней содержит те или иные кондиционирующие добавки.

Шампуни

Шампуни состоят в основном из водной смеси веществ, которые могут быть классифицированы по следующим функциональным признакам:

Очищающие вещества. Основное назначение шампуней — удаление с волос и кожи головы загрязнений, состоящих из секрета сальных желез и грязи, попадающей на голову из окружающей среды. Свойства пены, образуемой поверхностно-активными веществами, могут изменяться путем добавления в шампуни специальных вспенивающих агентов.

Кондиционирующие добавки. Эти вещества улучшают свойства вымытых волос и содержатся в шампунях в различных количествах в зависимости от вида шампуня.

Функциональные добавки. Эти вещества служат для регулирования pH и вязкости шампуня.

Консерванты. Без консервантов шампуни представляют собой благоприятную среду для роста различных микроорганизмов, которые разлагают

Вместо введения

его и могут представлять опасность для здоровья человека. Такие консерванты, как бензоат натрия, парааминобензойные кислоты и натрий-ЭДТА (комплексон), предотвращают это явление.

Эстетические добавки. Эти вещества включают красители, отдушки и вещества, придающие шампуням перламутровые оттенки.

Поверхностно-активные вещества (сурфактанты). Молекулы основных очищающих веществ (сурфактантов) содержат водорастворимый компонент (отрицательно заряженные частицы в анионовых сурфактантах), а также жирорастворимый нейтральный компонент. Жирорастворимое вещество связывает и обволакивает частицы грязи и секрет сальных желез. Водорастворимые (отрицательно заряженные) части молекулы ориентируются в сторону от волоса, который также несет отрицательный заряд, в результате чего частицы грязи, соединенные с поверхностно-активным веществом, отторгаются волосом и растворяются в воде.

Все поверхностно-активные вещества обладают следующими свойствами:

- Снижают поверхностное натяжение между водой и жировыми частицами загрязнений, облегчая таким образом удаление этих частиц грязи;
- Образуют пену;

- Образуют взвесь частиц грязи в пене и препятствуют повторному оседанию грязи на волосах;
- Стабилизируют прочие ингредиенты шампуней или поддерживают их в растворенном виде;
- Увеличивают вязкость шампуней, т.е. сгущают их для облегчения их применения.

Шампуни содержат смесь поверхностно-активных веществ. Часто применяются сразу от двух до четырех поверхностно-активных веществ в зависимости от типа волос. Мягкость поверхностно-активных веществ особенно важна для потребителей с нежной кожей и для тех, кто часто моет голову.

В большинстве шампуней содержатся поверхностно-активные вещества анионного типа, в состав которых входит лаурил-сульфат аммония и лаурет-сульфат аммония (представляет собой этоксилированный лаурил-сульфат аммония), хотя применяются также и амфотерные, и неионные поверхностно-активные вещества. Натуральные мыла и катионные сурфактанты используются сейчас в редких случаях, поскольку они обладают сильным раздражающим действием и оставляют на волосах трудно удаляемый налет.

Вместо введения

Кондиционеры

Кондиционеры могут применяться отдельно после мытья волос шампунем или являться составной частью шампуня. Почти все современные шампуни содержат в себе кондиционирующие добавки.

В состав большинства шампуней входят катионные кондиционеры, которые связываются с отрицательно заряженными волосами, концентрируясь в большей степени на тех частях волос, которые подвергаются наибольшему воздействию окружающей среды. Кондиционеры облегчают расчесывание волос, придают волосам пышность и снимают с них статическое электричество, облегчая таким образом укладку волос параллельно друг другу. Кондиционеры представляют собой четвертичные соединения аммония, жирные спирты и силиконы (полимерные соединения, состоящие из цепочки атомов кремния, связанных через атомы кислорода, и прикрепляющихся к ним алкильных или арильных радикалов). Подбор кондиционеров для определенных типов волос осуществляется при помощи различных веществ или их комбинаций.

Кондиционеры предотвращают спутывание волос и облегчают их расчесывание как во влажном состоянии, так и после сушки. Это особенно важно для сухих и ломких волос.

Среди прочих достоинств кондиционеров следует отметить придание волосам красивого блеска. Это достигается тем, что осаждающиеся на волосах вещества изменяют показатель преломления волос, усиливая таким образом интенсивность их цвета и естественный блеск, а также тем, что чешуйки оболочки волоса начинают более плотно прилегать к поверхности волоса. Применение новейших кондиционеров помогает волосу удерживать влагу.

Шампуни «Два в одном»

Эти продукты объединили в себе функции шампуней и кондиционеров, так как содержат в себе незаряженные силиконовые частицы, взвешенные в смеси поверхностно-активных веществ. Шампуни «Два в одном» обладают всеми свойствами очищающих и кондиционирующих веществ и выпускаются для волос любого типа. Первоначальные составы новых товаров были впоследствии модифицированы путем изменения пропорций поверхностно-активных веществ (лаурил-сульфат аммония и лаурет-сульфат аммония) и кондиционирующих систем. Применялись как нейтральный силиконовый, так и катионный кондиционеры (отделенные от анионных поверхностно-активных веществ сложными структурами).

Вместо введения

Действие шампуней «Два в одном» осуществляется в два этапа:

Первый этап

Моющие вещества растворяют грязь.

Моющие вещества поглощаются частичками грязи.

При мытье волос шампунями активно действующие вещества удаляют с волос все загрязнения, такие как грязь, секрет сальных желез и остатки примененных ранее средств ухода за волосами. При этом жирорастворимые части молекулы активных очищающих веществ поглощаются загрязнениями, которые отложились на давно не мытых волосах.

Водорастворимые части ориентируются в сторону воды. Таким образом, загрязнения становятся водорастворимыми и удаляются с волос, образуя взвесь в воде.

Второй этап

При ополаскивании адсорбированная грязь смывается с волос вместе с пеной. На этой стадии процесс полностью сравним с процессом мытья обычным шампунем.

Дополнительные количества воды обеспечивают разведение, при котором кристаллическая матрица дистеарата этиленгликоля раскрывается,

высвобождая мельчайшие частички диметикона. Эти частички осаждаются на поверхности волос, придавая им необходимые свойства.

Этот двухстадийный процесс повторяется при каждом новом мытье головы. Диметикон, оставшийся после последнего мытья волос, удаляется с них вместе с «новыми» загрязнениями. Свежий диметикон осаждается на волосах из системы «Два в одном», придавая волосам желаемые свойства.

Диметиконы в шампунях «два в одном»

Диметиконы защищают волосы. Они предотвращают спутывание волос и поэтому снижают механическое воздействие на них при расчесывании. Качество волос значительно улучшается при применении системы «два в одном», содержащей диметикон (по сравнению с обычными шампунями).

Диметикон осаждается в виде микрочастиц, делая поверхность волос гладкой, особенно по краям чешуек оболочки (кутикулы) волоса — именно в тех местах, где он особенно уязвим для механических воздействий, тем самым увеличивая прочность волоса.

Диметиконы не создают помех для обработки волос другими веществами, например, при укладке волос, при их окраске и т.п.

Токсичность шампуней

Шампунь не должен оказывать токсичного, раздражающего или какого-либо другого нежелательного действия на кожу головы, волосы и глаза. Многочисленные испытания подтверждают безопасность отдельных компонентов и их комбинаций в шампунях при применении в соответствующих условиях.

При токсикологических испытаниях шампуней необходимо учитывать условия их применения. Поскольку какие-то количества шампуня могут случайно попасть в пищевой тракт, необходимо определить токсичность как отдельных компонентов шампуней, так и их комбинаций в продукте.

Важно также определить и местное действие шампуней. Отсутствие значительного раздражающего действия на глаза является первым требованием при выборе компонентов шампуней. Как правило, они оказывают легкое и обратимое раздражающее действие на глаза. Реакция кожи испытывается методами, используемыми при апробации косметических средств. В обычной практике применение шампуней, которые слабо раздражают глаза, не вызывает раздражения кожи.

Способность вызывать аллергию и повышенную чувствительность к шампуням и составляющим их компонентам определяется в контактных

тестах. Эти тесты особенно необходимы для испытания отдушек и консервантов, применяемых в шампунях.

Мягкость шампуней

Представление потребителя о мягкости шампуня отличается от представления дерматолога или косметолога. Для потребителя оно может основываться на эстетической оценке шампуня по его ароматическим свойствам, по цвету, по раздражающему действию на глаза.

Эффективный шампунь — это шампунь, который удаляет жиры и липиды.

Чтобы не оказывать вредного действия на кожу, шампуни не должны удалять липиды рогового слоя.

Роговой слой — это внешний слой эпидермиса, который создает относительно непроницаемый барьер, состоящий из нежизнеспособных кератиновых клеток, известных также как корнециты, окруженных межклеточными липидами. Процесс кератинизации (ороговения) эпидермиса можно сравнить с процессом кератинизации волос, но иной ориентации. Полная смена клеток в роговом слое происходит каждые четыре недели. Роговой слой содержит воду, которая делает его эластичным и помогает ему выполнять барьерную функцию.

Вместо введения

Изменение водопроницаемости рогового слоя и содержания в нем воды тесно связаны с состоянием кожи.

В общем, чем сильнее раздражающее действие поверхностно-активного вещества, тем больше ущерб, наносимый роговому слою и его барьерной функции. Степень мягкости шампуней оценивается методами биоинженерии, которые включают в себя оценку целостности барьера путем определения потерь воды через эпидермис, а также по цвету кожи и содержанию в ней влаги.

Мифы о связи выпадения волос с применением шампуней

Некоторые люди с редкими волосами связывают это явление с применением шампуней. Это особенно актуально для тех случаев, когда люди начинают применять новые моющие средства. Они обращают повышенное внимание на состояние своих волос и кожи, и любые изменения, особенно если эти изменения в худшую сторону, объясняют применением новых средств. Они обращают внимание на выпадение волос, которого раньше не замечали. Возникает ощущение неизбежного облысения.

Были проведены широкие исследования вопроса, почему потребитель связывает усиленное выпадение волос с применением шампуней. Ис-

следования показали, что люди, рассматривающие алопецию как естественный процесс, объясняют усиленное выпадение волос:

- применением неподходящих шампуней (39,1 %);
- процессом расчесывания различными способами (расческой, щеткой) (27,7 %);
- химической обработкой волос, например, перманентом (14,6 %).

Другие факторы, которые действительно способствуют усиленному выпадению волос, такие как роды (у 5,7 % населения), медикаментозное лечение (у 4,2 %), недостаточное питание (у 1,2 %), наследственная предрасположенность (у 1,7 %) и острые или хронические болезни (у 2,7 %), не воспринимались потребителями шампуней как возможные причины выпадения волос.

Естественное повреждение волос

Исследования показали отсутствие связи между использованием шампуней и повреждением волос.

Для полного понимания этого заключения необходимо обсудить процессы, ведущие к разрушению волос. К моменту выпадения каждый волос уже «мертв», но сложившаяся структура способна противостоять воздействиям внешней среды. При-

Вместо введения

мером являются волосы, взятые с античных египетских мумий, с тел, сохранившихся со времен каменного века.

После того, как волос появляется на поверхности кожи и увеличивается в длину, в нем происходят определенные разрушительные процессы в результате различных физических и химических воздействий, таких как трение, увлажнение, ультрафиолетовое облучение, косметические процедуры и т.д.

Принимая, что волос растет со скоростью приблизительно 1 см в месяц, мы, таким образом, допускаем, что волос длиной в 12 см несет на себе следы разрушительных действий, имевших место в течение одного года. Этот процесс называется естественным разрушением волос.

У нормальных волос результаты этого процесса наиболее заметны на концах. Они часто выглядят более тусклыми и менее окрашенными, чем остальная часть волоса. К тому же кончики волос в большей или меньшей степени расщепляются.

Среди обычных косметических процедур перманентная завивка постоянно нарушает нормальное строение волоса, что необходимо для успеха процесса завивки. С целью изменения формы волоса вещества, применяемые при химической завивке, расщепляют дисульфидные

связи перед тем, как изменить форму волоса, за чем следует образование новых химических связей с нейтрализацией волос в их новом состоянии.

Механизм химической завивки

В современных лосьонах для холодной завивки используются восстанавливающие вещества, разрушающие цистиновые дисульфидные связи с образованием цистеиновых групп.

При химической завивке лосьон вступает в реакцию с цистиновыми S-S связями и разрушает их. Цистеиновые группы, образующиеся в результате разрушения цистиновых групп при завивке волос, изменяют свое расположение друг относительно друга и соединяются с другими цистеиновыми SH-группами.

После того, как восстановленные и размягченные волосы подверглись завивке, это состояние волос может быть зафиксировано окислением с помощью такого вещества, как перекись водорода, которое окисляет сульфидные группы, что приводит к образованию новых дисульфидных связей, сохраняя новую форму волос.

При повторных химических завивках исходные дисульфидные (S-S) связи многократно разрушаются и восстанавливаются. Это приводит к практически полному разрушению всех связей.

Вместо введения

Химические повреждения

Химическая обработка волос, например, отбеливание, окраска, завивка или выпрямление, получила широкое распространение и является основной причиной повреждения волос. Во время этих процедур оболочка волоса размягчается и становится уязвимой для механического трения (например, при расчесывании), особенно в мокром состоянии. Потеря оболочки неизбежно ведет к расщеплению концов волос. В местах ее разрушения волосы расщепляются по продольной оси между обнажающимися корковыми клетками. Таким образом, волос разрушается. Вполне естественно, что при частых химических воздействиях ущерб, наносимый волосам, увеличивается. Расчесывание волос в направлении, противоположном росту, наносит особенный вред, поскольку оболочка волос при этом повреждается особенно интенсивно.

Как один из примеров многочисленных заболеваний волос можно привести узелковую трихоклазию, возникающую из-за неправильного ухода за волосами.

Узелковая трихоклазия является одной из наиболее распространенных форм повреждения волоса. На волосяном стержне она проявляется как фрагментарная потеря клеток оболочки и всегда является результатом механического поврежде-

ния. Поврежденные участки представляют собой распушенные в разные стороны волокна коркового слоя, наподобие конца измочаленной веревки. Некоторые врожденные пороки, такие как недостаток серы в стержне, также делают волосы более подверженными этой форме повреждений.

Эти формы изломов также могут быть вызваны такими физическими воздействиями, как расчесывание от конца волоса к корню, прически, при которых волосы находятся в напряжении, воздействие тепла и ультрафиолетового излучения.

При клиническом обследовании наблюдаются узелки в виде серо-белых или желтых пятнышек на поврежденных стержнях волос. В местах узелков волосы обычно ломаются, что приводит к очаговому или диффузному облысению.

Проксимальная узелковая трихоклазия часто встречается у людей с негроидным типом волос. Частое распрямление волос горячим расчесыванием, а также химическое распрямление волос (перманент) усугубляется физическим повреждением при расчесывании гребнем или щеткой. Процесс выздоровления занимает 2-4 года с момента прекращения действия вышеуказанных факторов.

Дистальная узелковая трихоклазия встречается в основном у лиц европейской расы и восточных народов.

Вместо введения

Узелки образуются на концах волос, т.е. на той части, которая старше и, соответственно, более изношена. Такие волосы тусклые, сухие, неоднородные. Они также могут быть тонкими и ломкими.

Перманент и распрямление волос

Это двухступенчатый химический процесс, в результате которого изменяется форма волоса, и новая форма сохраняется после мытья шампунями.

Перманент сопровождается сокращением дисульфидных связей в кератине; форма волоса определяется в основном в корковом веществе. Завивка волоса происходит благодаря переориентации молекул.

Набухание является результатом химической реакции, которая начинается в оболочке и переходит в корковую часть волоса.

Некоторые дисульфидные связи реформируются во время нейтрализации перекисью водорода (повторное окисление). Однако значительная часть дисульфидных связей остается разорванной, что также приводит к ослаблению прочности волос (серные радикалы окисляются до сульфокислотных групп).

Косметическая процедура распрямления волос популярна в афро-карибском регионе, особенно в тех местах, где сильно влияние западной куль-

туры. При распрямлении волос дисульфидные связи расщепляются, и в волосяном завитке снимается напряжение (происходит релаксация), в результате чего волос распрямляется. Поскольку сечение волос у афро-карибского населения представляет собой выраженный эллипс, распрямить такие волосы без их повреждения невозможно. Выпрямленные волосы приобретают легкую волнистость, но в них сохраняется внутреннее напряжение. Это предрасполагает к их быстрому разрушению с потерей оболочки по краям эллипса и продольному расщеплению среднего слоя волоса.

Отбеливание

Отбеливание сопровождается окислительной реакцией меланина в корковом слое; наиболее часто используется активированная часть перекиси водорода. Для того, чтобы краситель проник внутрь волоса, отбеливатель должен пройти через его оболочку (с ее повреждением) и часть коркового слоя. Гранулы меланина (меланосомы) сначала должны разрушиться отбеливателем, прежде чем разрушится хроматофор меланина.

Одновременно происходят побочные реакции, в результате которых разрушаются дисульфидные связи; это окислительное расщепление дисульфидных связей снижает прочность волоса.

Вместо введения

Перманентная (окислительная) окраска волос

Это наиболее распространенный вид окраски волос. Он основан на образовании крупных окрашенных комплексов внутри коркового слоя. Устойчиво окрашенная часть волоса отрастает вместе со всем волосом.

Окислительное окрашивание требует применения перекиси водорода. Волосы поэтому повреждаются и тускнеют: увеличивается их пористость.

Повреждающее действие солнечных лучей

Солнечные лучи размягчают оболочку волоса вследствие разрыва связей белков, как это происходит при отбеливании; однако и другие связи (углерод-сера) разрушаются под воздействием солнечного облучения.

При длительном воздействии солнечные лучи снижают также прочность волос, что проявляется обесцвечиванием.

Механические повреждения волос

Механические повреждения волос связаны с их расчесыванием и укладкой. Химические вещества повышают уязвимость волос к ежедневным процедурам ухода за волосами.

Тепловые воздействия

Интенсивная сушка волос ведет к чрезмерной потере влаги, в результате чего концы волос оказываются пересушенными. При сильном нагревании волос (в сушилке, при пользовании завивочными щипцами, бигудями с нагревом) кератин размягчается, и вода начинает быстро испаряться из волос, вызывая усиленное образование пузырьков в стволе волоса и разрушая волос. Средств для борьбы с таким явлением нет, хотя обрезание поврежденных волокон уменьшает дальнейшее расщепление их концов.

Содержание влаги в волосах важно для их здоровья и, следовательно, для их внешнего вида. Белок, составляющий основу волоса, может связывать или высвобождать воду. Это определяет величину заряда статического электричества на волосах, поперечное сечение ствола волоса и сопротивление волос механическим повреждениям, возникающим при расчесывании гребнем или щеткой.

Меры защиты от повреждения волос

Это может быть достигнуто использованием соответствующих кондиционеров, которые предотвратят разрушение оболочки волос, что уменьшит повреждение волос при расчесывании и укладке. Поврежденная оболочка не может быть

Вместо введения

восстановлена, но применение соответствующего кондиционера позволяет предотвратить ее дальнейшее разрушение.

Шампуни, содержащие диметикон, в основном образуют по краю оболочки защитный слой, который является наиболее уязвимой ее частью. Микроскопические частички диметикона делают поверхность волос более блестящей и гладкой, уменьшая статический заряд. Таким образом, диметикон защищает волосы от повреждений во время расчесывания и укладки путем снижения сопротивления расчесыванию влажных и сухих волос.

Катионные кондиционеры делают более гладкими наружные слои оболочки. Поврежденные волосы, особенно после отбеливания, содержат большое количество свободных кислотных групп в результате разрыва цистинových связей и окисления. Эти радикалы сульфокислот придают поверхности волос повышенные анионовые свойства.

Спутанные волосы, обработанные подходящим кондиционером, легче расчесываются. Для этого нужен гребень с крупными и закругленными зубьями или щетка.

Исправить расщепленный волос невозможно. Жидкость, предназначенная для склеивания расщепленных концов волос, содержит силикон высокой вязкости. Она скрепляет расщепленный во-

лос, уменьшая его объем, и удаляется при первом мытье волос. Единственный путь предотвратить расщепление волос — это применять защищающие кондиционеры и избегать воздействия химических веществ.

Среди других активно действующих веществ, применяемых для ухода за волосами, — гидролизованные белки (коллаген, шелковые аминокислоты) или провитамин В5 (пантенол или подобные вещества). Некоторые из них проникают в стержень волоса, увеличивая его прочность. Это проникновение осуществляется различными механизмами. Среди действующих факторов можно назвать рН, размер молекулы, химическое средство.

Помните, что волосы — это уникальная система, имеющая чрезвычайно сложное строение. Каждый волос имеет определенный запас прочности для защиты от факторов окружающей среды. Несмотря на это, волосяной покров головы требует тщательного, внимательного и правильного ухода.

Ваши волосы

Строение волос

Всем известно, что волосы играют большую роль в жизни организма. Основная функция волос — защита органов от воздействия внешней среды.

Волосы представляют собой роговые образования. Часть волоса находится над поверхностью кожи, которая называется **стержнем**.

Небольшая часть волоса находится внутри кожи, и эта часть называется **корнем** волоса. Корень волоса расположен в волосяном мешочке, который называется **фолликулом** и заканчивается утолщением. Это утолщение называется **волосяной луковицей**, в которую как бы вдается **волосяной сосочек**, который представляет собой густое сплетение нервных окончаний и кровеносных сосудов, питающих волос. Из этого волосяного сосочка и начинается рост волоса.

Если посмотреть на волос в поперечном сечении, то мы увидим, что он состоит из трех частей:

- Кутикула.
- Корковый слой.
- Сердцевина.

Кутикулой называется **внешний слой волоса**, который состоит из прямоугольных клеток с чешуйчатым строением.

Корковый слой состоит из веретенообразных клеток, которые содержат пигмент и пузырьки воздуха; чем толще будет корковый слой, тем эластичней и крепче волосы.

Пигментом называется красящее вещество.

Сердцевина — мякотный или мозговой слой волоса — состоит из не полностью ороговевших сплюснутых круглых клеток.

Волосной покров человека делится на три вида. Различают волосы **пушковые, длинные и щетинистые**.

Пушковые волосы покрывают кожу туловища и конечностей человека. Пушковые волосы отличаются от других видов волос отсутствием в них сердцевины.

Длинные волосы растут на голове и бороде. Они отличаются густотой, большой длиной по сравнению с другими волосами, растут очень быстро.

К щетинистым волосам относятся брови и ресницы.

Волосы головы бывают различных видов. Это зависит и от национальных признаков. У людей азиатской расы волосы толстые и иногда слегка вьющиеся; у европейцев в основном волосы тон-

Ваши волосы

кие, вьющиеся или «локонообразные»; люди негроидной расы отличаются очень густыми курчавыми, сильно вьющимися волосами.

Различают несколько десятков оттенков цвета волос, но самыми основными среди них являются: черный, коричневый, рыжий, блондин, пепельный и седой.

Цвет волоса зависит от присутствия в нем пигмента, который называется **меланином**, и количества пузырьков. Меланин не растворяется в воде, но очень хорошо растворяется в щелочах и концентрированных кислотах.

Пигмент находится в корковом слое волос в двух состояниях: **рассеянном** и **зернистом**. В рассеянном состоянии пигмент окрашивает волосы от желтого до коричневого цвета, такие волосы, кстати, очень легко осветляются. В зернистом состоянии волосы окрашены от рыже-бурого до густо-черного. Цвет в значительной степени зависит от взаимного соотношения двух перечисленных родов пигмента в составе волос. По истечении некоторого времени цвет волос может меняться: он может становиться то более темным, то более светлым и седым; причем, к примеру, посветление связано с увеличением в волосах пузырьков воздуха и уменьшением меланина.

Если говорить о длине волос, то она зависит от множества факторов. Основным из этих факторов

является этническая принадлежность. Например, у монголов волосы длиннее, чем у европейцев, а у негров короче.

Волосы растут очень медленно.

На голове волосы отрастают на 1,5-2 см в месяц. Продолжительность жизни волоса на различных частях тела неодинакова. Установлено, что длина волос на голове у женщин не превышает 1,5 м, и поэтому можно считать, что максимальная продолжительность жизни волоса достигает 10 лет.

От возраста и от индивидуальных особенностей человека зависит и толщина волоса. У новорожденных толщина волоса самая минимальная. С возрастом у человека волосы становятся более толстыми, их толщина достигает от 70 до 100 мк (1 мк = 0,001 мм), а уже в пожилом возрасте волосы опять начинают становиться тоньше. Характерно, что волосы у блондинов тоньше, чем у брюнетов.

Количество волос на голове у разных людей также абсолютно неодинаково. Обычно оно колеблется от 50 до 150 тысяч. Волосяной покров головы у брюнетов ограничивается приблизительно 100 тысячами волос, у блондинов обычно значительно больше.

Чаще всего волосы растут небольшими группами. Углубляясь в кожу под небольшим углом, во-

Ваши волосы

лосы укладываются в продольные пряди, которые идут равномерно от затылка к макушке или лбу, а также на виски и в область темени.

Химический состав волоса достаточно хорошо изучен и известен в процентном соотношении:

- углерод – 50;
- кислород – 23;
- азот – 17;
- водород – 6;
- сера – 4.

Кератин и меланин являются основными составными частями волос. Кроме того, волосы человека имеют определенное количество жирового вещества, холестерина, минеральных соединений и мышьяка.

Кератин характеризуется высоким содержанием серы и азота. Кератин является очень эластичным и плотным белком, он способствует ороговению клеток волос.

Меланин – белок, содержащий азот, серу, кислород, а также небольшое количество железа и мышьяка. Меланин, как мы уже говорили, является пигментом и влияет на окраску волос.

Волосы обладают физическими свойствами, поэтому они прочные, эластичные, гигроскопичные.

Наши волосы отличаются большой устойчивостью к механическим воздействиям. Если мы попробуем разорвать волос здорового, среднего возраста человека, то нам потребуется немалое усилие.

Волосы обладают большой гибкостью и эластичностью. Известно, что длину сухого волоса при растяжении можно увеличить на 20–30 %, а если смочить холодной водой, то до 100 % от первоначальной длины. После снятия растягивающей силы волос довольно быстро возвращается в свое первоначальное состояние.

Благодаря кожному жиру, который покрывает наши волосы, они задерживают на своей поверхности пыль, т. е. обладают абсорбционной способностью.

Волосы обладают хорошей электропроводностью: например, если расчесывать волосы в сухом состоянии, то они легко наэлектризовываются.

Человеческий волос обладает и гигроскопичностью. Гигроскопичность — это способность впитывать влагу, глицерин, животные, а также растительные жиры, при этом объем волоса может увеличиваться на 10–25 %.

Минеральные масла, вазелиновое масло и вазелин не проникают внутрь волоса и остаются на его поверхности.

Ваши волосы

С помощью щелочей и окисляющих средств усиливается способность волос впитывать влагу, и волосы могут увеличить свой объем в два-три раза, но при этом уменьшается прочность. При натягивании и закручивании обработанных щелочным раствором волос происходит необратимое изменение их формы. Этим и объясняется возможность перманентной завивки.

Окисляющие средства, например, перекись водорода, негативно влияют на волосы. Они утончают их и делают менее эластичными, отчего волосы становятся более ломкими и пористыми.

Большие изменения претерпевают волосы под действием высокой температуры.

С помощью фена и электрощипцов можно добиться практически любой формы. Но частое использование высокотемпературных инструментов приводит к нарушению структуры волос. Для того, чтобы избежать этих негативных факторов, необходимо использовать специальные средства для укладки волос.

Состояние волос – показатель здоровья Вашего организма

Реклама со всех сторон говорит нам о необычайно эффективных качествах того или иного шампуня. Спору нет, современные препараты по

уходу за волосами способны творить чудеса, но все же они не всемогущи. Ведь сильные, блестящие волосы — это здоровые волосы, принадлежащие здоровому человеку. Подобно тому, как внешний вид шерсти отличает здоровое животное от больного.

Разве у кошки оттого шерсть блестит, что ее моют дорогими шампунями? Нет, конечно. Блеск шерсти в большей степени зависит от полноценного питания и, как следствие, здорового самочувствия.

А у Вас вроде бы ни с того ни с сего начали выпадать волосы? Они стали ломкими и потеряли блеск? Не торопитесь запастись немислимим количеством дорогостоящих препаратов по уходу за волосами.

Возможно, Вам в первую очередь нужна помощь врача, чтобы выяснить, какой орган бабахлит. Пока этот орган не вылечен, никакие косметические средства не смогут дать Вам устойчивого результата и вернуть волосам былую красоту.

Ваша нервная система, пронизывающая весь организм, удивительным образом связывает кожу головы со всеми внутренними органами. Эта ярко выраженная зависимость между состоянием волос и состоянием организма сделала волосы одним из средств диагностики.

Ваши волосы

Плохие волосы не просто говорят о том, что человек нездоров, они еще и подсказывают, какой именно орган болен.

- В частности, активное выпадение волос — обычный спутник болезней эндокринной системы, желчного пузыря (холецистит) и печени.
- Печень следует проверить при чересчур жирных волосах.
- Страдающие от перхоти должны обратить внимание на свой желудочно-кишечный тракт.
- Сухость кожи головы и самих волос — признак заболеваний почек.
- Себорейное воспаление появляется, когда воспален толстый кишечник и желчные пути.
- Ранняя седина может быть связана с заболеваниями щитовидной железы.

Зная, что состояние волос ухудшается из-за внутренних болезней, мы уже не удивимся тому, что косметические средства редко в состоянии полностью решить проблемы волос.

Но будем помнить: часто волосы портятся из-за неумелых попыток улучшить их внешний вид.

Блондирование, многократная окраска сильными красителями, крутая химическая завивка —

все это может нанести существенный вред Вашим волосам, особенно если им не будет обеспечен должный уход. В этом случае хорошие шампуни, лосьоны и кондиционеры просто незаменимы. Разумнее же всего осуществлять комплексный уход за своим здоровьем и красотой. Если лечение необходимо – этим не стоит пренебрегать.

Полноценное, сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами, также будет способствовать Вашему здоровью и красоте.

Виды волос

Волосы покрывают все тело человека, за исключением ладоней, подошв и части гениталий. Волосы подразделяются на три вида: **волосы головы**, **волосы тела** (пушковые) и **волосы, вырастающие после полового созревания**.

Волосы головы напоминают волосяной покров других млекопитающих. Пушковые очень тонкие и обычно менее пигментированы. Третий вид растет вокруг гениталий, подмышками и (у мужчин) на лице. Их рост зависит от мужских половых гормонов, которые вырабатываются в период созревания у обоих полов. Количество волос на теле зависит от конкретного человека, но в среднем на голове насчитывают около 100 000 волос.

Зачем нужны волосы

Волосы действуют как защитный барьер. Ресницы защищают глаза, а волосы в ноздрях и наружных ушах перехватывают инородные тела и препятствуют их попаданию внутрь тела. Брови предохраняют глаза от пота.

Волосы также сохраняют тепло. Воздух, захваченный между волос, обволакивает кожу и не отпускает тепло. Чем больше волосы выпрямляются, тем больше воздуха они удерживают.

С каждым волосяным фолликулом соединена плоская мышца, которая, сокращаясь, заставляет волос подниматься, образуя «гусиную кожу». Эти мышцы возбуждаются холодом или эмоциональным стрессом.

Рост волос

Волос состоит из кератина, разновидности белка, и вырастает из фолликула в коже. Все эти фолликулы формируются от рождения, и в дальнейшей жизни новых не образуется. Корень волоса — единственная его живая часть: он растет и выталкивает из кожи мертвый стержень волоса. Рост волос цикличен, за фазой роста следует фаза покоя, во время которой волос выпадает. Затем на этом месте вырастает новый волос.

Ежедневно из головы выпадает от 30 до 100 волос.

У взрослого человека на голове фаза роста длится около 3 лет, а фаза покоя — 3 месяца. Рост волос по всему телу происходит не равномерно, а с различными стадиями. Длина волос на голове редко превышает метр.

Цвет волос и процесс «поседения»

Цвет волос определяется тем, как много пигмента они содержат. Меланин, кожный пигмент, вырабатывается в волосяных фолликулах. Производство пигмента в фолликуле с возрастом замедляется и часто вообще прекращается, так что со временем волосы становятся бесцветными. Постепенное «поседение» происходит из-за того, что на протяжении многих лет производство пигмента замедляют по несколько фолликулов за раз, а не все одновременно. Седые волосы содержат уменьшенное количество пигмента; белые волосы не содержат пигмента вообще — чисто белые волосы бывают у альбиносов. Когда волосы седеют, кожа также теряет пигмент и светлеет.

У некоторых людей процесс «поседения» начинается уже на третьем десятке, и волосы могут стать седыми в течение нескольких лет. Другие сохраняют цвет волос до старости. Процесс посе-

Ваши волосы

дения может определяться генетикой. Волосы не могут посесть или побелеть за одну ночь или даже за несколько недель в результате стресса, как об этом часто пишут. Нет известного способа стимулировать производство пигмента после того, как оно остановилось, но доступны различные косметические средства, способные при регулярном применении восстановить цвет волос.

Типы волос

Волосы человека можно разделить на три главных типа:

- круглые в поперечном разрезе и прямые;
- «почкообразные» в разрезе и волнистые, степень волнистости зависит от длины искривления фолликула;
- «уплощенно-овальные» в разрезе и очень курчавые из-за большой кривизны фолликула.

На форму влияют структура (тонкие, жесткие, толстые) и состояние волос.

Почему мы теряем волосы?

Для начала определите, идет ли речь о настоящем выпадении волос или Ваши волосы просто обломались. Для этого протяните несколько вы-

павших волос между большим и указательным пальцами. Вы сразу почувствуете, утолщена ли волосяная луковица выпавшего волоса. Настоящее выпадение волос — это когда в течение достаточно долгого времени выпадает 100 и более волос в день (считайте по утрам выпавшие волосы). Причиной могут служить: наследственность, инфекционные болезни, некоторые лекарства, гормональная недостаточность или нарушение обмена веществ.

Считается, что если волосы, ежедневно выпадающие из головы, заменяются не нормальными волосами, а тонким коротким пушком, наступает облысение.

В разной степени это происходит почти со всеми мужчинами и женщинами. Потеря волос может иметь различные причины. К физическим повреждениям, вызывающим потерю волос, относятся рубцы и ожоги, разрушающие волосяные фолликулы, кожные заболевания, вроде дерматита, псориаза или аллергических реакций, общие заболевания типа серьезной анемии, а также химическое загрязнение организма (например, отравление ртутью).

Потеря волос может также вызываться душевным стрессом. Это происходит потому, что рост волос связан с выработкой гормонов, а она, в свою очередь, тесно связана с эмоциональным

Ваши волосы

состоянием человека. Рост волос возобновляется, когда период стресса остается позади.

Во всех вышеперечисленных случаях волосы обычно восстанавливаются при излечении болезни.

Алопеция

Как объясняет современная медицина тот факт, что у Вас выпадают волосы?

Облысение, или алопеция (от латинского *alopescia*) представляет собой процесс утраты человеком волосяного покрова на голове.

Формы алопеции

Различают несколько форм алопеции – очаговая, диффузная, андрогенная. Наиболее распространенной формой является андрогенная, или так называемая «мужская» алопеция. Статистические исследования подтверждают, что 30-35 % мужского населения мира в возрасте от 25 до 55 лет подвержены андрогенной алопеции. Не обходит эта проблема стороной и женщин, хотя встречается намного реже.

Причины мужского облысения

Наиболее распространенным видом потери волос является мужское облысение. Оно вызывается воздействием на производство мужского гормона со стороны наследственных факторов старения.

Считается, что непосредственной причиной мужского облысения является повреждающее действие мужских гормонов **андрогенов** (отсюда название формы алопеции) на волосяные фолликулы, расположенные в лобной и теменной областях.

Под влиянием гормональной активности луковица, имеющая рецепторы, чувствительные к молекуле гормона, постепенно утрачивает способность продуцировать здоровый волос и в конечном итоге погибает, что приводит к необратимому выпадению волос.

Ген облысения

Хотя гормональный фон присущ всем мужчинам, потерей волос страдает лишь треть из них. Избирательность процесса обусловлена тем, что вторым ключевым моментом в развитии облысения является генетическая информация (код, программа), получаемая каждым человеком при его зачатии.

Установлено, что в 70-72 % ген потери волос наследуется мужчиной по материнской линии: мать передает его от своего отца своему сыну. В остальных случаях ген облысения наследуется непосредственно от отца.

Крайне редко мужчина, теряющий волосы по андрогенному типу, является первым в своем ро-

Ваши волосы

ду. Таким образом, причиной андрогенной алопеции является симбиотическое воздействие двух факторов: наследственности и гормональной активности. В то же время при андрогенной алопеции на голове всегда остается венчик волос — в затылочной и височных областях. Суть феномена состоит в том, что волосяные фолликулы в этих зонах не имеют рецепторов, способных воспринимать действие андрогенов. Поэтому исключается одна из обязательных причин андрогенной алопеции — гормональная активность, — и волосы в этих областях анатомически «застрахованы» от выпадения.

Изменение генетического кода и подавление гормональной активности

Открытие причин проблемы позволяет найти пути ее решения. При андрогенной алопеции теоретически имеются два направления: изменение генетического кода и подавление гормональной активности. Однако даже при поверхностном анализе понятно, что попытки повлиять на эти два фактора могут привести к непредсказуемым и, возможно, негативным результатам.

Изменение генетического кода нам пока неподвластно, а вмешательство в гормональную систему может быть причиной серьезных заболеваний.

Нельзя оживить то, что уже умерло

Учитывая необратимость гибели волосяных фолликулов при андрогенной алопеции, можно подвергнуть сомнению действенность консервативных попыток восстановления волосяного покрова головы. В лучшем случае они не принесут вреда, но и цели своей не достигнут, поскольку нельзя оживить то, что уже умерло.

Всевозможные факторы способны замедлить процесс выпадения волос, но окончательно остановить его, увы, невозможно. В любом случае генетическая программа будет реализовываться в нашем внешнем облике, и если уж человеку суждено потерять волосы, то он все равно их потеряет.

Можно ли самому бороться с облысением?

Внешний облик человека часто оценивается со стороны как самый явный показатель здоровья, болезни или старения организма. И отсутствие волос, облысение часто воспринимается как недостаток именно по этой причине.

Конечно, проблему можно завуалировать, одев парик или сделав хитрый начес, но все эти ухищрения служат в первую очередь для самообмана и до первого ветерка.

Ваши волосы

У большинства мужчин с возрастом волосы выпадают под воздействием мужских гормонов, которые утончают волоски, делают их короче, пока полностью не разрушают волосяные луковицы.

На помощь могут вовремя прийти специалисты, и проблема количества волос успешно разрешится. Но при этом нельзя забывать и о том, что способы лечения бывают самые разные.

В Европе, например, уже несколько десятилетий практикуется методика лазерной хирургии при пересадке волос с одной части головы на другую. Стоимость таких пересадок очень высокая, метод предусматривает длительный щадящий режим до и после операции.

А может быть, виноградные косточки?

Считается, что выиграть в борьбе с облысением можно, снизив в организме содержание дигидротестостерона — гормона, замедляющего рост волосяных луковиц, — а лучшее оружие — виноградные косточки.

Японские исследователи проводили опыты на лысых мышах, вводя им экстракт виноградных косточек. Результат превзошел самые смелые ожидания. Стимулируют рост волос содержащиеся в косточках проантоцианиды.

Конечно, Вы не лысая мышь, и мысль о разгрызании семечек энтузиазма у Вас не вызывает. Ну и не надо. Просто ешьте побольше красного винограда или пейте сок из него же.

10 фактов о лысине

46 % лысых мужчин отдали бы 5 лет жизни, чтобы снова иметь волосы.

1. У блондинов на голове в среднем 60-80 тысяч волос. У брюнетов – 100 тысяч. Физиологической нормой считается потеря до 100 волос в сутки. Насторожить должен момент, когда мужчина замечает, что на полотенце после вытирания головы, на подушке или на расческе остаются волосы.

2. По данным статистики, как минимум 30 % мужчин лысые.

3. Лысина – это не патология, а косметическая проблема, имеющая в своей основе комплекс причин: гормональные, наследственные и возрастные. Запускают генетический механизм разные моменты: климат, стресс, низкое содержание белка в пище, нехватка витаминов и микроэлементов (группы В, цинка). Волосы на висках и затылке, где луковицы устойчивы к влиянию тестостерона, никогда не выпадают. Наиболее активно лысеют темноволосые, за ними следуют русые и реже других блондины. Кстати, облысение в 80 % передается по материнской линии.

Ваши волосы

4. Признаки облысения появляются на пике гормональной активности, в промежутке от 23 до 30 лет.

5. Количество лысых — величина постоянная. Хотя можно отметить, что сегодня облысение помолодело.

6. О народных патентованных методах борьбы за волосы: Если помогает — пожалуйста. Любой делает попытки справиться с лысиной волшебными травами, патентованными средствами или с помощью знахарей, но изменить генетическую программу они не могут.

7. О пересадке: С затылочной области берут лоскут кожи с «жизнелюбивыми» волосяными луковицами, и крошечные сегменты — микроминиграфты — пересаживают на облысевшие участки. Волос на голове не становится больше, но путем умелого их перераспределения хирурги добиваются хороших косметических результатов.

8. Во время имплантации волос отрицательных эмоций не возникает. Пересадка проводится амбулаторно, под местной анестезией, действующей все время процедуры (от 90 минут до 5 часов).

После двухнедельного реабилитационного периода, сопровождающегося шелушением, кожа головы очищается, и через 2-3 месяца начинается рост волос со скоростью 1 см в месяц.

9. Возможные реакции отторжения: Вы сами себе донор и пересаживаются Ваши собственные ткани. Поэтому реакций несовместимости не бывает. Пересаженные волосы лучше растут, позже седеют, их можно мыть, стричь и красить.

10. В США в год делается 50 тысяч операций по трансплантации волос, у нас — сотни. Мужчины — люди недоверчивые и к новейшим достижениям медицины относятся с опаской, да и клиник занимающихся трансплантацией у нас пока немного.

Тест

Если Вас тревожит вопрос, не слишком ли много волос выпадает, проведите простой тест: возьмите в руку пучок волос и сильным, но плавным движением (не дергая) потяните за них. Если после этого в руке останется 6-7 волос, возможно, у Вас начальная стадия облысения.

Заболевания волосистой части головы

Шелушение, перхоть и вши

Шелушение часто путают с перхотью, но оно может вызываться сухим скальпом, и шампуни и лечение против перхоти могут лишь ухудшить дело. Если Ваша кожа сухая и Вы обнаруживаете на

Ваши волосы

своих плечах тонкие сухие хлопья, у Вас, вероятно, сухой скальп. Если Вы сомневаетесь, то посоветуйтесь с Вашим парикмахером.

Имеется множество способов лечения, от шампуней и кондиционеров для сухих волос до профессионального лечения горячим маслом и массажем. Расчесывайтесь не слишком жесткой щеткой, чтобы структура Ваших волос стимулировала увеличение выработки сала сальными железами.

Перхоть

Иногда на волосах видны толстые хлопья мертвой кожи, которые спадают на плечи. Хлопья довольно жирные. Замена кожных клеток скальпа является нормальным элементом роста. Избыточное отслаивание кожи может вызываться инфекцией грибка *Malassezia furfur*.

Перхоть хорошо поддается лечению специально разработанными для этой цели селеновыми шампунями.

Вши

Человека поражают два вида вшей: *Phthirus pubis*, поселяющиеся в лобковых волосах, и *Pediculus humanus*, которые поселяются на голове. Заражение *Pediculus humanus* происходит не только при контакте с инфицированным человеком, но так-

же через такие предметы, как расчески и шляпы. Инвазия вызывает сильный зуд.

Заболевание легче всего диагностируется исследованием скальпа на наличие крошечных яиц, или «гнид», прикрепленных к стержням волос. Самих вшей обнаружить труднее.

Вшей привлекают чистые волосы, и от них невозможно избавиться, если использовать обычные шампуни. Наилучшее лечение Вам подскажет врач или фармацевт: оно включает специальные шампуни и часто дополнительно эмульсию для скальпа.

С яйцами вшей трудно справиться, и лечение следует повторять в несколько этапов до полной победы.

Гипертрихоз и гирсутизм

Гипертрихоз

Избыточное оволосение (гипертрихоз) может быть врожденным или приобретенным. Врожденный гипертрихоз бывает диффузным или локализованным. Отмечена высокая частота сочетания гипертрихоза с аномалиями зубов и наружного уха.

Предполагается, что некоторые лекарственные вещества и дерматозы вызывают гипертрихоз: дилантин, циклоспорин, FK506, миноксидил, диазоксид и поздняя кожная порфирия.

Гирсутизм

Термин «гирсутизм» используется только в отношении женщин. Не существует никакого полового различия в количестве и распределении волосяных фолликулов. Разница наблюдается лишь в генетически детерминированном титре циркулирующих андрогенов.

Выделены две формы гирсутизма: идиопатический гирсутизм (следствие возросшей чувствительности волосяных фолликулов к нормальным уровням андрогенов) и истинный гирсутизм (следствие гиперпродукции андрогенов эндокринными железами).

Так как существуют значительные расовые, региональные и методологические различия при клинической диагностике данной патологии, рекомендуется максимально использовать определенные маркеры этого заболевания: дисменорею, бесплодие, акантоз и акне.

Предложена клиническая классификация гирсутизма: конституциональный, или дерматологический (САНА-синдром); надпочечниковый; овариальный; питуитарный; печеночный; ятрогенный (гирсутизм, индуцированный лекарственными препаратами); гирсутизм при эктопической андрогенной гиперпродукции; гирсутизм как следствие нарушения периферической андроген-эстрогенной трансформации.

Наиболее частой причиной ухудшения роста волос и последующего обильного выпадения их и облысения являются гнойничковые и грибковые заболевания, а также себорея волосистой части головы.

Гнойничковые заболевания

Гнойничковые заболевания кожи головы (фурункулы, карбункулы и др.) обычно заканчиваются образованием рубцов, на которых волосы не растут.

В результате этого на голове возникают облысения различной формы и размеров.

Нередко по этой причине 8-10-летний ребенок теряет до 50 % волос, а на голове его появляются сотни небольших лысинок.

В целях профилактики гнойничковых заболеваний кожи нужно устранить причины их возникновения: не допускать микротравм, ссадин, царапин, ушибов и т.п., соблюдать правила личной гигиены.

Грибковые заболевания

Грибковые заболевания волосистой части головы. Заразные грибковые заболевания волосистой части головы (стригущий лишай, микроспория и парша) очень часто встречаются и у жителей села, и у жителей города, причем не только у детей, но и у взрослых.

Ваши волосы

Трихофития, или стригущий лишай. Возбудитель трихофитии — микроскопический грибок, называемый трихофитом. Попадая на кожу, этот грибок внедряется в волосяной фолликул и начинает там прорастать. Затем он внедряется в волосок, где также дает обильный рост. Поражение волос грибом вызывает изменение их цвета: они становятся тусклыми, производят впечатление посыпанных пылью. Одновременно с изменением цвета уменьшается их прочность и эластичность. При малейшем натяжении волосы обламываются недалеко от корня. Среди нормальных волос появляются островки сильно поредевших, обломанных, торчащих волос. Грибок как бы стрижет волосы, что и дало основание назвать болезнь стригущим лишаем. Постепенно образуются новые участки поражения.

Стригущий лишай развивается по-разному, давая разные картины болезни — от поверхностной, мало беспокоящей больного, до глубокого болезненного тяжелого поражения, от острых, быстро развивающихся поражений до хронических, протекающих в течение многих лет и не беспокоящих больных.

Определить заболевание можно по наличию участков как бы остриженных волосков. Под микроскопом внутри волоса обнаруживается огромное количество грибков. При облучении участка

поражения люминесцентной лампой он светится зеленым светом.

Заболевание может поражать не только волосы, но и кожу и ногти. Оно чаще встречается у детей, но могут болеть и взрослые, особенно в форме хронического стригущего лишая. Поражается главным образом волосистая часть головы, борода, усы, но могут поражаться и другие участки кожи, на которых растут волосы.

От момента попадания грибка на кожу человека до появления признаков заболевания проходит 8-15 суток. Это так называемый скрытый период болезни. Вследствие того, что грибок легко может быть перенесен с больного на здорового человека, стригущий лишай очень заразен. Источником заражения могут быть не только сами больные, но и вещи, которыми они пользовались. Переносчиками грибков и источником заражения могут являться домашние животные: кошки, телята, собаки, коровы.

Лечение больных стригущим лишаем, как правило, проводится в стационаре кожно-венерологического диспансера.

Микроспория вызывается особым видом грибом, поражаются ею как волосы, так и кожа. Она характеризуется следующими признаками: на волосистой части головы образуются поражения круговидной формы — сначала маленькие, увели-

Ваши волосы

чивающиеся по окружности и могущие достигать значительных размеров — до 6-10 см в поперечнике и больше. Кожа на участке поражения покрыта мелкими чешуйками, иногда как бы посыпана мелкой мукой. Волосы, все или многие, на таких участках обломаны на высоте 6-10 мм от поверхности кожи, т. е. несколько выше, чем при стригущем лишае.

При исследовании пораженных волос под микроскопом обнаруживается, что в них находится множество грибков и их спор. Инкубационный, или скрытый, период болезни — 5-7 суток.

Заражение микроспорией очень велико. Оно происходит не только от больных людей, но и через вещи, которыми они пользовались, а также от больных животных: кошек, собак, лошадей.

Микроспорией наиболее часто болеют дети, реже — взрослые. Лечение амбулаторное и стационарное в кожно-венерологических диспансерах. Его необходимо начинать сразу же после обнаружения болезни.

Парша-фавус вызывается особым грибом. Внедряясь в кожу, грибки начинают разрастаться и проникают в волосы. На коже при парше образуются особые желтоватые корочки, имеющие вид небольших щитков. Прилегая к коже, щитки вызывают атрофию ее, т. е. истончение или перерождение. Волосы в этих местах перестают рас-

ти, выпадают, образуя лысину. Если больной не лечится, грибок еще больше разрастается, щитки увеличиваются в размерах, появляются новые. Почти вся поверхность головы покрывается гнойными корочками, после отпадения которых остается лысая поверхность. Так постепенно болезнь приводит к облысению все новых и новых участков.

Без лечения болезнь может продолжаться всю жизнь или до тех пор, пока не окажется пораженной вся кожа головы. Восстановить волосы на облысевших участках невозможно, так как кожа атрофирована, а волосяные фолликулы разрушились.

Волосы на пораженных паршой участках становятся тусклыми, как бы запыленными, и легко выдергиваются. Если исследовать волосы под микроскопом, то можно увидеть, что они заселены множеством грибков и их спор.

Для излечения больного паршой необходимо уничтожить грибки, ее вызывающие. Так как грибки и их споры находятся в волосах, то прежде всего нужно удалить все волосы.

Стрижка, бритье удаляют только ту часть волоса, которая находится над кожей. Часть волоса, расположенная в волосяном фолликуле, сохраняется, а вместе с ней остаются и грибки. Для удаления всего волоса наилучший способ — облуче-

Ваши волосы

ние головы определенной дозой рентгеновских лучей, проводимое в кожно-венерологическом диспансере. Там же проводится уничтожение грибков, находящихся в коже, путем втирания в нее различных лекарств. Если удастся это, то болезнь излечивается. Если же в коже остается грибок или его споры, болезнь повторяется или рецидивирует. В этом случае через некоторое время приходится вновь удалять волосы и проводить лечение кожи.

Парша — болезнь заразная. Ею можно заразиться непосредственно от больного или через вещи, которыми он пользовался. Нередко заражение паршой происходит от больных животных: лошадей, собак, кошек. Появление болезни начинается не сразу после заражения, а через 2-3 недели.

Лечение больных паршой из-за высокой возможности заражения проводится только в условиях кожно-венерологического стационара.

Источником заражения описанных грибковых заболеваний являются больные люди, а также кошки, собаки и другие домашние животные.

Основная причина возникновения этих заболеваний — нарушение правил личной гигиены, а сопутствующая — ослабление защитных сил организма в целом и кожного покрова в частности вследствие нарушения режима труда и отдыха, пе-

ренесенных заболеваний и травм. Поэтому после контакта с больными людьми или животными необходимо очень тщательно мыть руки и обязательно протирать их каким-либо дезинфицирующим веществом.

Себорея

Себорея — одно из самых частых заболеваний кожи волосистой части головы, приводящее сначала к ухудшению роста волос и обильному их выпадению, а затем к облысению, которое происходит у мужчин по мужскому типу, у женщин — по женскому типу.

Возникновение заболевания связано с нарушением общего обмена веществ в организме и с нарушением функций сальных желез. Болезнь характеризуется обильным или, наоборот, резким уменьшением выделения кожного сала, зудом, а также значительным отторжением перхоти и интенсивным выпадением волос (до нескольких сот в сутки).

В зависимости от состояния функции сальных желез и количества выделяемого ими кожного сала специалисты-дерматологи различают сухую и жирную себорею.

В связи с особенностями течения, ухода, лечения и профилактики, каждую из форм себореи рассмотрим в отдельности.

Сухая себорея

При сухой себорее отмечается сильный зуд кожи головы. Кожа сухая. Много сухой перхоти. Волосы постепенно истончаются и становятся хрупкими, обламываются, теряют блеск и начинают усиленно выпадать. У отдельных больных одновременно с этим кожа лица также становится сухой и шелушится.

Попытки устранить такие явления более частым мытьем горячей водой с мылом эффекта не дают, более того, усугубляют состояние. Это понятно, так как признаком здесь является сухость. Поэтому все средства, обезжиривающие кожу и волосы (мыло, жесткая вода, химические завивки и т.п.), приносят вред.

Сухие волосы надо мыть не чаще чем раз в 10-14 суток. Иначе они еще больше обезжириваются, становятся ломкими и расщепляются на концах. Вода должна быть мягкая, кипяченая.

Раз в 15-30 дней рекомендуются масляные компрессы. Делают их так: подогрев растительное масло, втирают его в кожу головы, покрывают волосы полиэтиленовой косынкой и завязывают сверху теплым платком или банным полотенцем. Тепло улучшает кровообращение в коже, а масло оказывает благотворное влияние на стержень волос и его волосяную луковицу. Примерно через час компресс снимают, а волосы моют, как обычно.

Допустимо периодически использовать для мытья головы некоторые шампуни, предназначенные для сухих волос. При выраженной сухости волос следует полностью воздержаться от применения шампуней. При мытье сухих волос (мылом, мыльной пеной или шампунем) надо избегать повторных намыливаний, которые способствуют увеличению их сухости.

Обладателям сухих и ломких волос можно делать химическую завивку не чаще одного раза в год. Окрашивание волос химическими красками противопоказано. А вот окраска волос красителями растительного происхождения (хной, басмой и их сочетаниями, кожурой лука, настоями ромашки и др.) не только не вредна, а наоборот, оказывает благоприятное влияние на течение болезненного процесса и является, как правило, хорошим средством для предупреждения болезни волос.

Летом под яркими солнечными лучами нужно защищать голову легкой шляпой с широкими полями или зонтиком.

Для профилактики, а если заболевание волос уже возникло, то и для лечения сухой себореи, сопровождающейся перхотью, зудом, усиленным выпадением и плохим ростом волос, настоятельно рекомендуются настои лекарственных растений.

Ваши волосы

Аир болотный

В качестве сырья используются корневища растения. Настоем его (1:20) моют голову или втирают его в кожу головы тампоном 2-3 раза в неделю до 16 процедур. После 2-3-недельного перерыва курс лечения повторяют.

Душица обыкновенная

Настой травы (1:15) применяют для мытья головы и втирания в кожу 2-3 раза в неделю. Всего 15 процедур. Интервал между курсами – 2-3 недели.

Лук репчатый

Настоем шелухи (1:20) моют голову или втирают его ватным тампоном в кожу головы два раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур. При необходимости повторяют лечение через 2-3 недели.

Настой имеет окрашивающий эффект: волосы приобретают соломенно-золотистый оттенок.

Мать-и-мачеха

Настоем листьев (1:15) моют голову 2-3 раза в неделю. Курс лечения – 12-15 процедур. При надобности проводится повторное лечение с перерывом между ними в 2-3 недели.

Фиалка трехцветная

Настоем травы (1:10) моют голову 2-3 раза в неделю. На курс – 12-15 процедур. При необходимости курс лечения повторяют через 2-3 недели.

Тополь черный (осокорь)

Настой почек (1:15) ватным тампоном втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю. На курс – 12-15 процедур. При необходимости курс лечения повторяют через 2-3 недели.

Наблюдения показывают, что наилучшие результаты при лечении сухой себореи получают в том случае, когда настои указанных трав применяются поочередно (естественно, при наличии соответствующего сырья).

Для лечения сухой себореи также рекомендуются масляные извлечения из некоторых лекарственных растений. Их готовят нагреванием на водяной бане с последующим процеживанием.

Алтей лекарственный

Семена нагревают на водяной бане с растительным маслом в соотношении 1:20 в течение часа. Процеживают и втирают умеренно теплый настой в кожу головы 2 раза в неделю. Процедура способствует исчезновению перхоти. Курс лечения – 12-15 процедур. При неполном эффекте курс повторяют через 2-3 недели.

Ваши волосы

Лен посевной

Удобнее всего использовать готовый аптечный препарат из льняного масла — линетол, богатый витамином Р. Его втирают подогретым в корни волос 2-3 раза в неделю. Курс лечения — 2 цикла по 10 втираний через 2-3 недели.

Хранить линетол надо в хорошо закупоренной склянке в прохладном темном месте.

Лопух большой

Свежий измельченный корень растения первого года жизни заливают растительным маслом в соотношении 1:3 (по весу). Настаивают сутки, затем нагревают на водяной бане в течение одного часа и процеживают. Подогретое масло втирают в кожу волосистой части головы 2 раза в неделю. После 8-10 ежедневных втираний и последующего двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Облепиха крушиновидная

Употребляют масло, выпускаемое химико-фармацевтической промышленностью. Тщательно смешивают его с растительным маслом в соотношении 1:9. Смесь втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур.

При отсутствии готового препарата используют плоды облепихи. Их отжимают, и выжимки нагревают с растительным маслом на водяной ба-

не, периодически добавляя свежие порции выжимков до получения оранжевого цвета извлечения. Затем его фильтруют и смешивают (1:9) с питательным кремом. Методика лечения остается такой же, но число процедур можно увеличить до 12-15.

Орех лесной

Ядра ореха содержат 60-70 % невысыхающего жирного масла. Их толкут в ступке с небольшим количеством воды (0,1-0,2 массы ядер) до получения однородной кашицы, которую втирают в кожу головы 2 раза в неделю.

Это стимулирует рост волос и уменьшает явления сухой себореи. Курс лечения — 20 процедур.

Петрушка огородная

Плоды растения заливают растительным маслом (лучше касторовым) в соотношении 1:5. Нагревают на водяной бане в течение 40 мин., затем процеживают. Теплый фильтрат втирают в кожу головы через сутки. Курс лечения — 15 процедур. При необходимости лечение повторяют через 3 недели.

Затем фильтруют и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю. Курс лечения — 12-15 процедур. При надобности можно лечение повторить через 2-3 недели.

Ваши волосы

Фиалка трехцветная

Используется как средство против перхоти и для укрепления волос. Траву заливают растительным маслом (1:5), настаивают 12 часов, нагревают на водяной бане 30 мин. и процеживают. Втирают в волосистую часть головы 2-3 раза в неделю. Всего 10-12 процедур. Курс лечения можно повторить через 3 недели.

Элеутерококк колючий

Применяют аптечный экстракт корневищ с корнями. Его тщательно смешивают с питательным кремом 1:10, при очень сухих волосах 1:20, и втирают в кожу головы 2-3 раза в неделю. Курс лечения — 10 втираний. Лечение можно повторить через 3 недели.

Жирная себорея

Уже название болезни говорит о повышенном салоотделении. Волосы довольно быстро, нередко уже на второй-третий день после мытья, становятся сальными, блестят, приобретают неопрятный вид и склеиваются в жирные пряди. На волосистой части головы образуется большое количество перхоти, состоящей из жирных чешуек, которые легко соскоблить ногтем. Кожа головы при этом жирная, отмечается зуд различной интенсивности. Кожа лица чаще всего также жир-

ная, с угрями. Выпадение волос постепенно усиливается и заканчивается в течение сравнительно короткого времени (2-3 года, иногда больше) значительным облысением.

Восстановить волосяной покров – весьма трудно, а порой и невозможно. Необходимо иметь в виду, что тяжесть заболевания и его последствия во многом зависят от питания. Свинина, баранина, острая пища, кофе, какао, шоколад, различные специи и алкогольные напитки способствуют повышению салоотделения.

Пища, богатая белками и витаминами (овощи, фрукты, молоко, отварное мясо, рыба), с исключением острых блюд, нормализует этот процесс.

Из эстетических соображений больные обычно учащают мытье головы до 2-3 раз в неделю и даже чаще. Однако эффекта это не дает, и после мытья волосы снова становятся сальными. Существует даже точка зрения, что при этом заболевании волосы, обезжиренные частым мытьем, становятся гигроскопичными и как бы «тянут» жир на себя, побуждая сальные железы функционировать более интенсивно.

При жирной себорее рекомендуется мыть голову не чаще чем через 7-8 суток. Для мытья используется смягченная горячая вода. Вместо намыливания головы туалетным пережиренным мылом используют мыльную пену.

Ваши волосы

Можно периодически использовать шампуни, предназначенные для жирных волос. После мытья надо ополоснуть волосы подкисленной водой (1-1,6 ст. ложки столового уксуса на литр воды, 1 ч. ложка сока лимона или 1 г лимонной кислоты на литр воды), так как при жирной себорее отделяемое кожных желез часто имеет щелочную реакцию, которую необходимо нейтрализовать и тем самым сохранить естественную кислую реакцию кожи.

При жирной себорее нельзя применять для мытья головы жидкие мыла и мыльный спирт. Волосы при этом сильно обезжириваются, пересушиваются и выпадают.

Уменьшить жирность волос хорошо помогает ополаскивание их настоем из смеси трав: мать-и-мачеха, крапива, подорожник, зверобой — взятых в равных частях. Для приготовления настоя берут 5 ст. ложек смеси, заливают кипятком в количестве 1 л и настаивают в течение 30-40 мин., затем процеживают.

Два-три раза в неделю волосы нужно протирать от корней к их концам ватным тампоном, смоченным настойкой календулы или свежеприготовленным 2 %-м раствором борной кислоты (1 ч. ложка на стакан кипяченой воды).

Для удаления перхоти, уменьшения жирности и укрепления волос используют специальные ко-

сметические средства, выпускаемые современной парфюмерной промышленностью. При особо повышенной сальности кожи и волос можно с успехом использовать для мытья головы следующие безвредные средства, широко применяемые в народной медицине.

Порошок горчицы

Его растворяют в воде и моют голову без мыла, а затем ополаскивают теплой водой.

Подсолнечное нерафинированное масло

Слегка подогретое, его втирают в кожу головы за 1,5-2 часа до ее мытья. Голову повязывают платком, а сверху покрывают полиэтиленовой или клеенчатой косынкой. Такое теплое «масляное» укутывание часто дает хорошие результаты — отделение перхоти и зуд кожи заметно уменьшаются.

Хлебная каша

Берут 100-150 г черствого черного хлеба или его корок. Их мелко крошат и заливают крутым кипятком. Когда вода остывает до нужной температуры, можно мыть голову — волосы трут образовавшейся хлебной кашцей, а затем ополаскивают их теплой кипяченой водой и высушивают полотенцем.

Ваши волосы

В целях профилактики и лечения жирной себореи можно использовать для мытья головы отвары и настои многих лекарственных растений. При дефиците лекарственного сырья можно ограничиться их втиранием ватным тампоном в кожу головы.

Способы приготовления отваров и настоев указаны при описании каждого растения.

Бодан толстолистный

Отваром корневищ (1:10) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения — 10 процедур. Через 3-4 недели его можно повторить. Растение содержит около 25 % дубильных веществ, поэтому после окончания нагрева отвар необходимо сразу же процедить.

Береза белая

Настоем листьев или почек (1:10) моют голову 2-3 раза в неделю. Курс — 15 процедур. При необходимости его можно повторить через 2-3 недели.

Зверобой продырявленный

Настоем травы (1:5-1:10) моют голову 2-3 раза в неделю. Курс лечения — 12-15 процедур. При необходимости его можно повторить через 2-3 недели. Настой процеживают сразу после нагрева.

Лапчатка прямостоячая

Отваром корневищ (1:10) моют голову 2 раза в неделю. Курс – 10 процедур. Можно его повторить через 3-4 недели. Отвар процеживают сразу после нагревания.

Пижма обыкновенная

Настоем цветков (1:15) моют голову 2 раза в неделю. Курс лечения – 10 процедур. Через 2 месяца при надобности его можно повторить. Настой ядовит. Обращаться с ним надо осторожно. Оберегать от детей.

Полынь горькая

Настоем травы (1:10) моют голову через сутки. Курс лечения – 15 процедур. Можно повторить его через 2-3 недели.

Ромашка аптечная

Настоем цветков (1:10) моют голову 2-3 раза в неделю. Курс лечения – 12-16 процедур. При необходимости его повторяют через 2-3 недели.

Хвощ полевой

Настоем травы (1:10) моют голову 2-3 раза в неделю. Курс лечения – 12-15 процедур. При надобности лечение повторяют через 2-3 недели.

Ваши волосы

Шалфей лекарственный

Настоем листьев (1:20) моют голову 2-3 раза в неделю. Курс лечения – 10-12 процедур. Через 2-3 недели его можно повторить.

Для лечения жирной себореи, проводимого в домашних условиях по назначению и под контролем врача-дерматолога, применяют спиртовые препараты лекарственных растений. Спирт (водка) – превосходный экстрагент, и полученные извлечения весьма полноценны. Они содержат дополнительный ряд веществ, плохо растворимых в воде (эфирные масла, смолы и др.).

Готовые спиртовые настойки втирают в кожу головы ватным тампоном. При этом действует несколько факторов: во-первых, биологически активные вещества растений, во-вторых, алкоголь способствует удалению избытка жира с волос и кожи, в-третьих, механический фактор в виде массажа, улучшающего кровообращение кожи.

Наиболее часто употребляют спиртовые препараты из следующих лекарственных растений (приготовление спиртовых настоек в домашних условиях указано при описании этих растений).

Алоэ

Сок алоэ с добавлением 20 %-го спирта втирают в кожу головы по проборам в течение 2-3 ме-

сяцев. Можно использовать и готовый аптечный сок алоэ. Методика применения та же.

Береза белая

Настой почек на водке (1:10) втирают в кожу головы через сутки. Курс лечения – 20 процедур. При необходимости его повторяют через месяц.

Календула

Настойку цветков (1:10) на водке втирают в кожу головы через сутки в течение месяца. Через месяц курс лечения можно повторить.

Готовую аптечную настойку перед втиранием в кожу головы разбавляют водой в соотношении 1:1.

Софора японская

Настойку из измельченных плодов на водке (1:5) втирают в кожу головы через сутки. Курс лечения – 20 процедур. Через месяц его можно повторить.

Хвощ полевой

Настойку травы на водке (1:10) втирают в кожу головы через сутки. Курс лечения – 15-20 процедур. Через месяц при необходимости его можно повторить.

Ваши волосы

Лечение сухой и жирной себореи лекарственными растениями дает, как правило, вполне удовлетворительный результат, но не гарантирует от рецидивов. В равной степени это относится к любым другим методам лечения. Поэтому важнейшее условие эффективности лечения обеих форм себореи — проведение противорецидивного лечения. При проведении лечения желательно раз в 1-1,5 месяца использовать другое растение, чтобы не было привыкания к ним и снижения эффекта.

Биотин

В целях предупреждения заболевания обеими формами себореи и нормализации функции сальных желез целесообразно 1 раз в 2-3 месяца смазывать волосы и кожу перед мытьем головы свежим куриным желтком, в котором содержится очень активное противосеборейное вещество — витамин Н, или биотин, со свойствами которого мы и познакомим нашего читателя.

Витамин Н, или биотин (от греческого «биос» — жизнь), широко распространен в природе, он обнаружен во всех микроорганизмах, растениях и животных. Этот витамин обладает высокой биологической активностью и широким диапазоном действия. Он выполняет разнообразные функции — регулирует обмен углеводов, жиров и белков.

Нехватка биотина в организме в первую очередь отражается на состоянии кожных покровов. Кожа становится сухой, шелушится, развиваются дерматит и себорея, сопровождающиеся выпадением волос и являющиеся одной из основных причин преждевременного облысения. При длительной недостаточности биотина появляются слабость, вялость, сонливость, боли в мышцах, атрофия вкусовых сосочков языка.

Суточная потребность в биотине для взрослых – 150-200 мкг.

Наибольшее количество биотина содержится в говяжьей, свиной печени, желтке куриного яйца, пекарских дрожжах. В небольшом количестве он содержится в молочных продуктах и продуктах растительного происхождения.

При рациональном смешанном питании с постоянным употреблением продуктов, богатых биотином, недостаточность в нем встречается редко, только в случаях нарушения усвоения его организмом.

Желтки свежих куриных яиц

В целях профилактики себореи желтки свежих куриных яиц используют так: берут 2-3 свежих куриных желтка (белки не используются) и тщательно смешивают их с 3-4 ложками остуженной кипяченой воды. Этой смесью смачивают волосы

Ваши волосы

и слегка втирают ее в кожу головы. Голову завязывают косынкой из воздухо непроницаемого материала и через 30-40 мин. моют, как обычно.

Белок сырых свежих куриных яиц

В белке сырых свежих куриных яиц содержится антагонист биотина — авидин, который прочно связывает витамин Н и лишает его биологической активности. Поэтому систематическое употребление в пищу большого количества сырых куриных яиц может стать причиной развития недостаточности биотина в организме, что способствует заболеванию человека себореей. Поэтому применение для мытья головы белков свежих куриных яиц противопоказано. Когда у человека число выпавших волос в сутки превышает 50-60 штук, необходимо исключить яичные белки из питания или резко ограничить прием их в натуральном виде или в составе других продуктов (печенье, торты, кремы и т. п.).

Итак, признаки заболевания сухой и жирной себореей различны, а причина возникновения общая — нарушение функции сальных желез.

Последствия также одинаковы: сначала волосы начинают плохо расти и выпадают в большом количестве, а затем наступает облысение, которое при несвоевременном или нерегулярном лечении может возникнуть даже в детском и юно-

шеском возрасте. А это настроит читателя на систематическую борьбу за сохранение красоты своих волос.

Очаговое облысение

При этом заболевании на фоне нормального волосяного покрова вдруг совершенно неожиданно обнаруживаются одна-две овальные лысины размерами с 2-5-копеечную монету. Их образование никакими ощущениями не сопровождалось. Очажки облысения могут возникать не только на волосистой части головы, но и на щеках и в подмышечных впадинах. Такой процесс часто внезапно как бы приостанавливается, но нередко так же внезапно, как и первые, появляются новые очаги облысения. Они постепенно увеличиваются в размерах, сливаются друг с другом и образуют большие, иногда причудливых очертаний участки. Спустя 2-3 месяца или позже лысинки начинают зарастать волосами, вначале тонкими, светлыми «пушковыми» или седыми, а затем нормальными. У некоторых больных отросшие волосы выпадают вновь. Заболевание длится от нескольких месяцев до нескольких лет.

В сравнительно редких случаях болезнь принимает крайне неблагоприятное течение — наступает полное облысение не только на волосистой части головы, но выпадают волосы на бровях,

Ваши волосы

ресницах, в подмышечных впадинах и на других участках тела.

Круговидное выпадение волос многими исследователями рассматривается как заболевание нервного характера. Появление гнездной плешивости больные связывают с перенесенной психической травмой, умственным переутомлением и т.п.

При полном облысении необходимо, как предполагают, искать связь с расстройством деятельности желез внутренней секреции.

Лекарственные растения, как правило, предназначены для наружного применения. Они оказывают лечебное действие за счет содержащихся в них биологически активных веществ, а также способности раздражать кожу, что приводит к усилению кровообращения, улучшению питания кожи, а значит, улучшению роста волос.

Для лечения очагового облысения наиболее часто применяют препараты из следующих растений.

Алоэ

Свежий сок растения ежедневно втирают в очаги облысения. Если в течение 2 месяцев не наступает роста волос, от алоэ можно отказаться.

Горчица сарептская

Порошок горчицы тщательно размешивают с теплой водой, и полученной кашицей смазывают

ют участки облысения до появления интенсивного жжения. Затем горчицу смывают.

Процедуру необходимо повторять ежедневно. Если в течение месяца роста волос не наступает, дальнейшее применение горчицы нецелесообразно.

Коровяк скипетровидный

В теплом настое цветков (пропорция 1:30) смачивают, затем отжимают марлю или полотно, сложенное в несколько слоев. Накладывают на облысевшие участки кожи, покрывают компрессной бумагой и повязывают шерстяным платком на 1-1,6 часа.

Компрессы делают ежедневно. При появлении роста волос процедуру делают через 1-2 суток. При отсутствии роста волос в течение месяца дальнейшее применение этого растения бесполезно.

Лук репчатый

Кашицу из свежей луковицы очень тщательно втирают в облысевшие участки до покраснения кожи.

Процедуру делают ежедневно или через день, если чередовать ее с втиранием сока чеснока. Если в течение 2 месяцев должного эффекта не наблюдается, то лечение следует прекратить.

Ваши волосы

Можжевельник обыкновенный

Измельченные плоды смешивают с растительным маслом (в пропорции 1:1). Смесь помещают в плотно закрытый сосуд и нагревают на водяной бане в течение одного часа. После охлаждения при комнатной температуре смесь процеживают через 2-3 слоя марли.

Полученную полужидкую мазь ежедневно по 10-15 мин. втирают в участки кожи, лишенные волос. При отсутствии эффекта через 2 месяца применять можжевельник нецелесообразно.

Черёда трехраздельная

Настойку травы на водке (1:6) взрослые принимают внутрь по 10 капель 3 раза в день, дети — по 6 капель 2 раза в день. Из этой же настойки готовят густую лекарственную форму, для получения которой данную настойку тщательно смешивают с питательным кремом для любой кожи в соотношении 1:4.

Полученный препарат ежедневно втирают в облысевшие участки кожи.

Одновременно принимают внутрь настойку. Курс лечения — месяц, 2 недели — перерыв, затем лечение повторяют 5-8 раз, если волосы начали расти. Если эффекта не отмечается после 2-3 курсов, дальнейшее применение череды бесполезно.

Чеснок посевной

Методика применения его аналогична методике применения лука репчатого.

Календула

Применяется разведенная водой (1:3) аптечная настойка календулы или приготовленная в домашних условиях на водке (1:10) и разведенная водой (1:1) настойка цветков. Смоченные в ней и отжатые полоски марли, сложенные вчетверо, накладывают на облысевшую кожу в виде компресса на 1-1,5 часа. Процедуры ежедневные или через сутки до отрастания волос. При отсутствии эффекта через месяц лечение следует прекратить.

Переступень белый

Настойкой на водке (1:40) измельченного свежего корня растения протирают облысевшие участки кожи 2-3 раза в день. При сухости кожи лучше использовать масляный препарат. Для этого измельченный корень заливают на сутки растительным маслом (1:30). Затем нагревают на водяной бане в течение часа и процеживают. Смазывают участки облысения 2 раза в день. При отсутствии эффекта через месяц дальнейшее лечение препаратами из переступня белого нецелесообразно.

Ваши волосы

В целях улучшения результатов лечения и быстрого выздоровления больных очаговым облысением одновременно с наружным применением целебных трав рекомендуется прием внутрь препаратов из таких лекарственных растений, как алоэ, аир болотный, аралия маньчжурская, женьшень, заманиха, земляника, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, смородина черная, элеутерококк колючий и др.

Дозировка и продолжительность лечения указаны в описании каждого из растений. Она индивидуально может меняться только лечащим врачом.

Современное лечение гнездной алопеции и ее тяжелых форм

В настоящее время существуют медицинские программы полного восстановления роста волос при *Alopecia areata* (очаговое облысение, гнездное облысение) и тяжелых формах этой болезни — *Alopecia totalis* (потеря волос на голове) и *Alopecia universalis* (полная потеря волос на голове и теле, включая брови и ресницы).

Каждый, кто страдает этой болезнью, прекрасно знает, как небольшой появившийся очаг облысения через несколько месяцев или быстрее переходит в полную потерю волос на голове или даже по всему телу.

Одиночные очаги выпадения волос при *Alopecia areata* легко поддаются лечению, хотя возможны рецидивы. Тяжелые формы выпадения волос требуют огромного терпения и долгого лечения; кроме того, поскольку эти формы относительно редки в практике обыкновенного дерматолога, то дерматологи обычно даже не пытаются их лечить. Мужчинам остается смириться со своим состоянием, а женщины носят парики всю жизнь.

Alopecia areata обычно начинается с небольшого очага выпадения волос диаметром около 2 см, обычно расположенного на голове. Однако нам часто приходилось наблюдать первичные очаги выпадения волос на бровях, ресницах, бороде, лобке, на теле и конечностях. Обычно первичный очаг расширяется до некоего размера. Если конечный диаметр расширения не превышает 8-10 см, прогноз развития болезни благоприятный. Если вслед за первичным очагом появляются новые и потеря волос доходит до 2/3 поверхности головы (скальпа), то в 50 % случаев процесс может привести к полной потере волос. При этом чем быстрее появляются очаги облысения, тем выше вероятность перехода болезни в форму *Alopecia totalis* или *Alopecia universalis*.

Наиболее часто болезнь проявляется в возрасте 18-35 лет. К сожалению, *Alopecia areata* встре-

Ваши волосы

чается также и у детей. Наиболее подвержены дети в возрасте 5-7 и 12-14 лет.

Случаи гнездного облысения в одной семье (у родителей и детей) очень редки у жителей центральных и северных районов России. Однако семейные случаи нередки у жителей южных районов России.

Alopecia areata может привести к глубоким изменениям в психоэмоциональном статусе пациента. Потеря волос может перечеркнуть многие жизненные планы, а нередко и семью и карьеру, особенно у молодых людей. Эта болезнь является жестоким вызовом для пациента. Окружающие, как правило, никогда не сталкивавшиеся с этой болезнью, неадекватно реагируют на проявления этой болезни. Однако *Alopecia areata* следует воспринимать просто как обыкновенную хроническую медицинскую проблему, как диабет, например, и, конечно, это не состояние, которого нужно стыдиться или смущаться.

Alopecia areata следует рассматривать как заболевание с мультифакторным патогенезом. Вот почему до сих пор нет общепринятых представлений о том, как это нужно лечить.

Еще в 1986 году изучалась митотическая активность кератиноцитов и распределение этих эпидермальных клеток по фазам клеточного цикла, используя проточную лазерную цитометрию. Это

исследование показало уменьшенный уровень пролиферации (скорости деления) эпидермальных клеток в очагах облысения по сравнению со здоровыми окружающими участками, где сохранялся нормальный рост волос. Проще говоря, в очагах облысения скорость деления клеток гораздо ниже, чем в окружающих здоровых участках. Это исследование позволило установить одно из основных звеньев в патологии *Alopecia areata*. Замедление деления клеток заставляет волосяные фолликулы (которые образуются из эпидермальных клеток) переходить в стадию покоя (телоген) одновременно на целом участке, что приводит к последующему выпадению волос в этой зоне. Это революционное открытие позволило повысить эффективность лечения, особенно в случае тяжелых форм.

Исходя из большого опыта, настоящий результат (полное восстановление роста волос) может быть достигнут, если продолжительность заболевания не превышает 10-12 лет. То есть это означает, что тяжелые формы *Alopecia areata*, а именно *Alopecia totalis* и *Alopecia universalis*, излечимы, пока Ваши волосяные фолликулы остаются жизнеспособными.

Как правило, программа лечения состоит из 5-дневных курсов (проводимых амбулаторно или с госпитализацией) с 90-120-дневными интерва-

Ваши волосы

лами. Такие курсы должны повторяться. Необходимое число курсов лечения зависит от продолжительности заболевания и степени тяжести. Обычно требуется от 2 до 3 индивидуально подобранных специальных курсов лечения.

Первые волосы (возможно с депигментированными концами) появляются после второго-третьего курса лечения. К четвертому курсу их длина может достичь 3-4 см, хотя на этой стадии волосы еще не сразу начинают расти равномерно по всей голове. Восстановление роста бровей и ресниц требует специальных процедур. Лечение не прекращается в интервалах между курсами лечения в клинике. Между курсами пациент самостоятельно принимает назначенные лекарства или принимает процедуры.

Советы

Знаете ли Вы, что любая форма гнездного (очагового) облысения излечима?

Alopecia areata (и ее тяжелые формы — *Alopecia totalis* и *Alopecia universalis*) являются многофакторным заболеванием. Вот почему нет какого-то одного универсального средства от *Alopecia areata*, и оно вряд ли когда-нибудь будет найдено.

Не позволяйте очагам выпадения расширяться.

Переход *Alopecia areata* в *Alopecia totalis* или *Alopecia universalis* увеличит время лечения.

Окружающие Вас люди обычно не понимают Вашего состояния и маловероятно, что когда-либо поймут. Вот почему их отношение не должно задевать или беспокоить Вас. Ваше состояние не является трагедией.

Не бывайте долго на солнце с непокрытой головой. Избегайте попадания прямых солнечных лучей на очаги выпадения.

Тяжелые формы гнездного облысения требуют огромного терпения и длительного лечения. Пациенту и врачу необходимо делать совместные усилия, чтобы восстановить рост волос и предотвратить их возможное выпадение.

Пациенты, смирившиеся со своим состоянием, — плохие кандидаты для предстоящего лечения.

В случае *Alopecia areata* волосяные фолликулы находятся в фазе покоя и остаются жизнеспособными в течение 10-12 лет после выпадения волос. Затем происходит постепенная атрофия волос.

Программа лечения состоит из нескольких 5-дневных курсов. Интервалы между курсами не должны превышать 90-120 дней.

Рост новых волос возобновляется:

- в случае *Alopecia areata* после 1 курса лечения;

Ваши волосы

- в случае *Alopecia totalis* после 2-3 курсов лечения;
- в случае *Alopecia universalis* после 3-4 курсов лечения.

Вопросы и ответы

Когда после начала лечения начинается рост волос?

В случае *Alopecia areata* это обычно происходит на 30-40-й день. В случае *Alopecia totalis* рост волос в некоторых частях скальпа может начаться даже после первого курса лечения, но нормальный рост волос восстанавливается после 2-го или 3-го курса лечения. В случае *Alopecia universalis* рост волос восстанавливается (начинается) после 3-го или 4-го курса лечения. Рост бровей и ресниц возобновляется позже.

Первый округлый очаг выпадения волос появился на теле, а последующие на голове. Это является *Alopecia areata*?

В случае *Alopecia areata* первичный очаг выпадения волос обычно появляется на теле приблизительно в 20 % случаев, но пациенты очень часто не замечают этого. Приблизительно в 80 % случаев первичный очаг выпадения волос появляется в области скальпа (на волосистой части головы).

Возможно ли обострение после восстановления роста волос?

Чем более тяжелой была потеря волос, тем выше вероятность обострения в будущем. Однако есть ряд признаков, которые показывают возможное будущее осложнение, и адекватное лечение позволит предотвратить выпадение волос.

Выпали только брови и ресницы. Это *Alopecia areata*?

В 90 % случаев это особая форма *Alopecia areata*, но существуют другие заболевания с такими же симптомами. Проконсультируйтесь по этому поводу у своего дерматолога.

Какова вероятность перехода *Alopecia areata* в *Alopecia totalis* или *universalis*?

Чем дольше не начинается лечение *Alopecia Areata*, тем больше вероятность перехода в формы *totalis* или *universalis*.

Вероятность такого перехода могут показать следующие признаки:

- появление новых расширяющихся очагов в течение относительно короткого времени (3-5 недель) плюс заметное замедление роста ногтей на руках;
- если *Alopecia areata* была в детстве, то возобновление процесса у взрослого может

Ваши волосы

привести к развитию форм *Alopecia totalis* или *universalis*.

Возможно ли остановить прогрессирующее *Alopecia areata*?

Чем раньше Вы начнете лечение методами, которые соответствуют именно Вашему состоянию, тем выше вероятность полного восстановления роста волос.

Стероиды и облысение

Анаболические/андрогенные стероиды вызывают очень негативное отношение у общественности и в средствах массовой информации. Наряду с этическими и моральными обвинениями в их адрес, им приписываются и многие страшные побочные явления.

К сожалению, средства массовой информации вследствие направленности их действий на сенсацию выдают значительную долю ложной информации. В ходе антистероидной кампании приводятся примеры задокументированных в научной литературе случаев болезней, к которым приводят стероиды, и делают это с целью запугать и предостеречь, для того, чтобы показать, какая судьба ждет принимающих эти медикаменты. То, что умалчивается здесь в целях пропаганды, так это то, что в данных случаях речь идет о пациентах,

которые и до стероидной терапии страдали значительными нарушениями здоровья, частично даже страшными нарушениями.

В сущности, стероиды отпускаются только по рецептам, кроме того, это препараты, медикаменты, влияющие на различные психологические процессы, а, следовательно, обладающие потенциальными побочными явлениями. При определении «побочные явления» нужно проводить различия между токсичными и гормонально обусловленными побочными явлениями. Это важное разделение опускается официальной стороной частично из чистого невежества, а чаще всего намеренно, так как только так возможно распространение невероятных сенсационных фактов и ложной информации об этом.

К категории токсичных побочных явлений анаболических/андрогенных стероидов относятся потенциальные воздействия на печень. Они могут выражаться в самых разнообразных нарушениях функции печени. В литературе известны случаи, когда возникновение холестаза (застой желчи в печени), пелиозиса гепатиза (заполненные кровью каверны ткани печени, цисты) и карциномы печени связывали с применением анаболических/андрогенных стероидов. И все же важно то, что эти формы проявления встречались исключительно у пациентов, которые применяли долго-

Ваши волосы

действующую стероидную терапию и уже до начала первого в жизни приема стероидов страдали значительными нарушениями функции печени, а также другими серьезными заболеваниями внутренних органов.

Далее бросается в глаза, что при этом принимаемая стероидная терапия состояла почти из одних только алькулированных по 17-альфа оральных андрогенных стероидов. Во время терапии в течение нескольких лет без перерыва принимались потенциально токсичные для печени химические вещества Метилтестостерон и Оксандролон. Указание на то, что стероиды вызывают подобные же побочные явления у здоровых атлетов, могло бы быть принято во внимание только в очень немногих случаях, которые не имеют статистического подтверждения и не дают каких-либо заключений в отношении ожидаемого повреждения печени при приеме а/а стероидов.

Как только проводится параллель между приемами стероидов и опухолевыми заболеваниями, не находится ни одного доклада, где тестостерон или эфир тестостерона ответственен за карциному печени. Причиной всегда были андрогены/анаболики с алькулированным по 17-альфа компонентом стероидной молекулы... И тестостерон, и его эфиры, кажется, нетоксичны (или малотоксичны) для печени... Токсические по-

вреждения печени: как сказано выше, их следует ждать лишь от алькулированных по 17-альфа вариантов. При правильном выборе препарата здесь нет никакой опасности.

И здесь следует еще раз подчеркнуть, что зарегистрированы почти все повреждения печени у людей, которые получали от врача предписание принимать стероиды для лечения уже существующих серьезных заболеваний. Хотя возможные повреждения печени и отсроченные повреждения, которые могут появиться, может быть, спустя десятилетия, не исключены, эмпирические данные показывают, что, несмотря на частое, длительное применение потенциально токсичных для печени алькулированных по 17-альфа стероидов спортсменами, проявления этих повреждений редки.

Тот, кто хотел бы избежать возможного риска, должен отказаться от приема алькулированных по 17-альфа стероидов. Так как о полном отказе от вышеназванных стероидов для большинства атлетов не может быть и речи, следует обратить внимание на определенные ограничения продолжительности их приема и дозировок. Далекомотрящие спортсмены поэтому делают регулярные перерывы в приеме препаратов, когда они полностью прекращают применение всех стероидов или переходят на другой, потенциально не токсичный для печени препарат (чаще всего инь-

Ваши волосы

екционный). Часто комбинируют «проблематичный» стероид с одним или несколькими «мягкими», чтобы, благодаря их совместному воздействию на организм, держать дозу «сильного» препарата на умеренном уровне, не испытывая при этом уменьшившейся эффективности воздействия препаратов на достижения в спорте.

Можно сказать, что серьезные токсичные побочные явления возникают главным образом у лиц уже больных, которые к тому же проводили долго длящуюся терапию стероидами, алькулированными по 17-альфа. Регулярная проверка показателей печени у квалифицированного врача все же, по крайней мере при применении оральных стероидов, рекомендуется каждому атлету.

Стероиды при соответствующей генетической предрасположенности могут ускорить облысение. Рецепторы кожи головы обладают сильным химическим сродством с дигидротестостероном (ДГТ), поэтому, как и при акне, он в первую очередь несет ответственность за облысение, так как стероиды превращаются в организме в значительное количество ДГТ. И здесь на первом месте находятся инъекционный тестостерон и Анаполон. Но и другие стероиды, например, Мастерен и Примоболан, могут способствовать облысению. В результате их применения возникают залысины и общее поредение волос. С женщинами это про-

исходит реже. Это побочное явление необратимо, восстановление волос исключено. Следует еще раз подчеркнуть, что а/а стероиды не автоматически сами по себе вызывают облысение, но могут ускорить облысение у предрасположенных к нему атлетов.

Ослабление иммунной системы

Влияние а/а стероидов на иммунную систему доказано. И все же означает ли это влияние ее с повышенной заболеваемостью, например, или ее укрепление — спорный вопрос. Так как стероиды принимаются среди прочих и больными раком, и ВИЧ-инфицированными, весьма возможно предположить, что они приводят к укреплению иммунной системы по меньшей мере во время их приема. Это подпитывается высказываниями атлетов, которые рассказывают о повышенном иммунитете и меньшей подверженности заболеваниям во время приема стероидов. В недели после прекращения их приема атлеты подвержены повышенной аспонности к простудным заболеваниям и гриппозным инфекциям.

На основании того, что здесь не проведены исследования и речь идет большей частью о субъективных представлениях, невозможно сделать общие умозаключения.

Ваши волосы

Другие возможные побочные явления при применении а/а стероидов – головные боли, головокружения, недомогания, повышенный риск повреждения мышц, суставов, связок соединительной ткани, анафилактический шок (опасная для жизни аллергическая реакция), абсцессы в месте введения инъекции, удлиненный срок свертывания крови.

Возникновение побочных явлений разнится от атлета к атлету. При этом важную роль играют такие факторы, как возраст, пол, генетическая предрасположенность, физическая и психическая конституция, а также дозы, продолжительность приема и тип применяемого стероида.

Современная медицина о болезнях волос

В среднем на коже головы около 100 000 волосяных фолликулов. На протяжении всей жизни из каждого фолликула может вырасти 20-30 волос. Как правило, 70 % волос скальпа находится в стадии роста и 10 % – в фазе отдыха.

С возрастом у человека происходит лишь незначительное снижение плотности волосяных фолликулов, однако наблюдается тенденция к снижению активности роста волос, а сами волосы становятся короче. Обычно рост волос происходит цикличес-

ки: за стадией роста — анагеном (может продолжаться от 3 до 7 лет, скорость роста волос — до 1 см в месяц) следует короткая переходная стадия — катаген, а затем стадия покоя — телоген, когда волос перестает расти и выпадает. По окончании фазы телогена, во время которой волос может выпасть спонтанно или при легком усилии (продолжительность фазы в среднем 3 месяца), в фолликуле начинается рост нового волоса.

Волосы бороды и волосистой части головы имеют непродолжительную стадию телогена. У ресниц, бровей, подмышечных и лобковых волос телоген более длительный.

Существует три основных морфологических типа человеческих волос: **первородный пушок** (лануго), **пушковые волосы** (веллус), растущие из маленьких волосяных фолликулов, расположенных в верхнем слое дермы, и **жесткие** (длинные) волосы, растущие на скальпе, бровях и ресницах.

Волосы являются своеобразными кожными придатками и состоят из двух частей — волосяного фолликула и волосяного стержня. Волосяной фолликул находится глубоко в жировом слое скальпа. Три его внутренних слоя становятся в дальнейшем собственно волосом: мозговой слой, корковый слой и оболочка. Основой волоса является белок кератин, который составляет 85–70 % всей массы волоса. Основная масса во-

Ваши волосы

лоса (корковое вещество) состоит из продолговатых кератинизированных клеток, заключенных в оболочку (кутикулу); грубая часть волоса может иметь прерывистую или непрерывную середину — мозговой слой.

Механические свойства волоса определяет его корковый слой. Оболочка волоса является его защитным слоем. Свободные края поверхностных клеток направлены к концу волоса, и с помощью микроскопа можно увидеть чешуйки, расположенные наподобие черепицы на крыше. Эти тонкие чешуйки состоят из плотного кератина. Целостность оболочки нарушается при химической завивке, окрашивании, воздействии солнечных лучей.

Аномалии стержня волоса

Аномалии стержня волоса делятся на связанные с повышенной ломкостью и не связанные с ней.

Аномалии стержня волоса, связанные с повышенной ломкостью

Монилетрикс — наличие на стержне волоса узелков в форме бус, разделяющихся междуузелковыми промежутками, в которых отсутствует мозговое вещество. Наследственная природа монилетрикса была распознана вскоре после описания

этого состояния (доказано аутосомно-доминантное наследование). Клиническая картина представлена роговыми папулами фолликулов на месте нормальных волос, из которых торчат короткие сломанные веретенообразные волосы. Для лечения назначают внутрь фитин, ретинол, токоферола ацетат, пантотеновую кислоту, витамин F, препараты железа, пищевой желатин.

Ломкость волос наблюдается и при перекрученных волосах — волосы уплощены и через неравномерные промежутки полностью повернуты вокруг своей оси на 180°. Клинически находят короткие, обломанные волосы преимущественно в затылочной и височной областях, что приводит к очаговому облысению.

Для лечения назначают ретинол, кальция пантотенат, витамин F, препараты железа. Необходим правильный уход за волосами: следует избегать пересушивания, механической, термической, химической травматизации; мыть не чаще 1 раза в 7 дней, в воду для мытья можно добавлять отвары крапивы, хвоща, цветков ромашки. Волосы и кожу волосистой части головы рекомендуется периодически смазывать репейным или другим растительным маслом.

Узелковая трихоклазия характеризуется образованием узлов, делающих волосы ломкими в этих участках. Это состояние можно рассматри-

Ваши волосы

вать как реакцию стержня волос на повреждение. Волос ломается настолько легко, что на большем или меньшем участке головы видны только «отломки», и алопеция может быть выраженной. Лечение сводится к уменьшению травмирования волос.

Аномалии стержня волоса, не связанные с повышенной ломкостью

При **синдроме нерасчесываемых волос** форма поперечного сечения стержня волоса напоминает треугольник или гантель. На стержне волоса также имеется продольная канавка. Волосы обычно бывают серебристого или соломенного цвета, беспорядочно торчат и с трудом укладываются в причёску.

«Шерстеподобные» волосы встречаются у белых представителей кавказской расы и напоминают негроидные волосы. Они непокорны, скручены в колечки, трудно причёсываются.

При **трихонодозе** на стержне волоса образуется одинарный, а иногда и двойной узелок. При расчесывании узелки иногда затягиваются, или же на месте узелка образуется излом стержня волоса.

Алопеция (облысение)

Как указывалось, волосы человека выпадают на протяжении всей жизни и вырастают снова,

в соответствии с нормальным циклом роста волос. В день человек теряет от 50 до 150 волос. Многие болезни, приводящие к выпадению волос, становятся причиной облысения из-за нарушения нормального цикла жизнедеятельности волосяного фолликула.

Рубцовая алопеция возникает при вторичном разрушении волосяных фолликулов вследствие разнообразных причин (воспаление, атрофия или рубцевание кожи).

Нерубцовая алопеция протекает без предшествующего поражения кожи.

Выделяют следующие варианты нерубцовой алопеции:

- гнездная (очаговая);
- андрогенетическая;
- телогеновая (диффузная);
- анагеновая (токсическая).

Очаговая алопеция

При очаговом облысении на волосистой части головы появляются круглые или овальные очаги облысения. В первые дни болезни на участках облысения можно видеть небольшую красноту, которая сопровождается жжением, зудом, гипестезией кожи. Длинные волосы выпадают, и фолликулярные отверстия зияют. По периферии очагов волосы неустойчивы и при слабом по-

Ваши волосы

тягивании выпадают мелкими пучками (зона расщатанных волос). Расширение очагов облысения по периферии приводит к слиянию их в один крупный участок облысения.

Субтотальная алопеция характеризуется медленным прогрессированием заболевания, при котором выпадают все толстые волосы на волосистой части головы; сохраняются лишь пушковые и короткие волосы в области затылка и висков. Нередко имеется разрежение наружной зоны бровей и частичное выпадение ресниц. О тотальном облысении говорят в случае полного выпадения волос на волосистой части головы и на лице, об универсальном — при потере волос на всем теле, что может сопровождаться изменением ногтей в виде их истончения, повышенной ломкости, наличием продольных полос и углублений на поверхности в виде наперстка.

Причины перечисленных поражений чаще всего неизвестны, можно лишь предполагать аутоиммунный механизм поражения волосяных луковиц. Считается, что волосы выпадают в результате «атаки» лимфоцитов на растущий волосяной фолликул, из-за чего нарушается процесс кератинизации и стимулируется телогенная фаза. Нередко гнездная алопеция связана с очагами хронической инфекции; кроме того, имеются данные о снижении содержания цинка и меди в волосах.

Недавние исследования также показали у больных очаговой алопецией нарушения реологических свойств крови (усиление агрегации эритроцитов на фоне повышения вязкости цельной крови и сыворотки, уменьшение деформируемости эритроцитов), что позволяет говорить о синдроме повышенной вязкости. Генетические факторы семейной предрасположенности к алопеции наблюдаются в 30 % случаев.

Дифференциальный диагноз

Необходимо исключить вторичный сифилис с помощью осмотра кожи (алопеция мелкоочаговая, борода и волосистая часть головы как будто изъедены молью) и слизистых, серологических реакций на сифилис; дерматофитию волосистой части головы (при помощи микроскопии возбудителя); дискоидную красную волчанку, травматическую алопецию, а также трихотилломанию (постоянное, хотя иногда и бессознательное, травмирование волосяного покрова самим больным, находящимся в состоянии психического напряжения или расстройства).

Лечение

Лечение целесообразно начинать после углубленного обследования пациента, санации очагов фокальной инфекции, назначения молочно-рас-

Ваши волосы

тительной диеты, богатой витаминами. При иммунологических изменениях назначают иммунокорректирующую терапию.

Важно устранить психоэмоциональный стресс: по показаниям назначают седативные и вегетотропные препараты. У некоторых больных наблюдается благоприятный эффект от небольших доз кортикостероидов внутрь. Также назначают внутрь общеукрепляющие средства, биогенные стимуляторы: фитин, экстракт алоэ, стекловидное тело; окись цинка, препараты меди, железа, витамины (А, С, РР), фитин, ангиопротекторы, антиагреганты (тиклопидин по 250 мг 2 раза в день, курс 20 дней).

Большой опыт накоплен при лечении алопеции фотохимиотерапией. Применяются также дарсонвализация шейно-симпатических узлов или очагов облысения, акупунктура, лазеропунктура.

Важное значение при алопеции имеет местная терапия: спиртовые растворы различных средств, кортикостероидные мази, местнораздражающие средства (линимент перцово-камфарный, капситрин, каша бодяги и т. п.), мази, содержащие аминокислоты (желатиновый крем), прополис (3 % спиртовой раствор или 10 % мазь), 2-5 % линименты с кремнийорганическими соединениями.

Андрогенетическая алопеция

Андрогенетическое облысение вызвано действием андрогенов на волосяные фолликулы при наличии наследственных особенностей последних. У мужчин облысение проходит несколько стадий: сначала это двусторонние залысины над лбом, затем появляется лысина, постепенно расширяющаяся ото лба к темени, в итоге остается лишь узкая полоска волос на висках и затылке. У женщин облысение идет медленнее, обычно сводится к поредению волос, более заметному на темени. Сопутствующими заболеваниями могут быть жирная себорея, себорейный дерматит, у женщин – признаки избыточной секреции андрогенов: обыкновенные угри, нарушение менструального цикла, гирсутизм.

При дифференциальном диагнозе следует учитывать, кроме приведенных сопутствующих нарушений, дефицит железа, гипотиреоз, тиреотоксикоз.

Лечение

Лицам с наследственной предрасположенностью к андрогенетической алопеции необходимо избегать ношения тесных головных уборов, длительного пребывания на солнце; показана диета с ограничением углеводов, жиров и с повышенным содержанием белка (мясо, рыба, творог,

Ваши волосы

бобовые и др.). В комплексном лечении показано применение внутрь витаминов групп В, РР, D, А. Общее лечение начинают с назначения молочно-растительной диеты, достаточного употребления витаминов; целесообразна санация очагов фокальной инфекции.

Женщинам с андрогенетической алопецией после консультации гинеколога-эндокринолога показано применение гормональных препаратов (эстрадиолбензоат, прогестерон, эстрадиол-пропионат), антиандрогенов, препаратов, подавляющих овуляцию.

Получены обнадеживающие результаты от применения комбинированного антиандрогенного контрацептива (этинилэстрадиол + ципротерон ацетат). Препарат назначают курсами с 5-го дня менструального цикла и принимают в течение 21 дня (6-9 курсов). Противопоказания: тяжелые заболевания почек, печени, беременность, период лактации, тромбоэмболические и неопластические процессы.

У мужчин местно применяется анаболический стероид метандростенол в виде 0,25 % или 0,5 % эмульсии, или в виде 0,1 % водно-спиртового раствора (лосьон). Эмульсия или лосьон втираются в лобную и теменную области головы, спустя 20-25 мин кожу головы промокают бумажной салфеткой для удаления избытков препарата. Проце-

дуры проводят через день (курс 20-25 процедур). Гормональное лечение должно проводиться под строгим врачебным контролем; оно противопоказано при аденоме и раке предстательной железы.

Местное применение 2 % раствора миноксидила замедляет выпадение волос, а иногда отчасти возобновляет их рост. Предложена комбинация высоких концентраций миноксидила с изотретиноином для наружного применения.

Сгладить косметический дефект помогает трансплантация в очаги облысения островков собственной кожи с волосяными фолликулами.

Телогеновая (диффузная) алопеция

Равномерное поредение волос на всей волосистой части головы; чаще встречается у женщин во время беременности, после отмены пероральных контрацептивов, как следствие строгих диет. Может продолжаться до года, со временем выпадение волос прекращается, и волосы полностью отрастают. Специального лечения не требуется, однако можно рекомендовать витаминотерапию с микроэлементами.

Анагеновая (токсическая) алопеция

Выпадение волос вызывают некоторые цитостатики, средства, применяемые для удаления волос (таллий, эпилин), антикоагулянты (гепарин,

Ваши волосы

кумарины), психотропные средства, передозировка витамина А (ретиноиды), длительный прием кортикостероидов и др. Лечение следует назначать после установления причины заболевания.

Рубцовая алопеция

Необратимая утрата волос, обусловленная гибелью волосяных фолликулов в результате воспаления или другого патологического процесса, завершённого рубцеванием. В пределах очагов облысения и рядом с ними можно обнаружить признаки заболевания, послужившего причиной алопеции.

Наиболее часто встречается **псевдопелада Брока**. Заболевание иногда представляет собой конечную стадию красного плоского лишая, дисконидной красной волчанки и других нарушений, но может существовать и как первичный процесс неясной этиологии. Рубцевание не сопровождается воспалением, кожа в очагах гладкая, атрофированная, сохранившиеся волосы могут расти по несколько из одного фолликула.

Лечение рубцовой алопеции является трудной задачей, для решения которой можно применить иммуномодуляторы, препараты ретиноевой кислоты.

При **абсцедирующем подрывающем фолликулите Гоффманна** на волосистой части головы обра-

зуются множественные глубокие и поверхностные абсцессы, а затем грубые, иногда келоидные, рубцы. Для лечения применяются антибиотики широкого спектра действия, ангиопротекторы, иммуномодуляторы.

Себорея

Себорея – нарушение салоотделения кожи вследствие дисбаланса во внутренних органах. Первые признаки болезни могут появиться в раннем детстве в виде себорейного дерматита (диатез), однако чаще всего они появляются в период полового созревания при гиперсекреции сальных желез на фоне возрастной гормональной перестройки организма.

Существенную роль в возникновении себореи играют генетические факторы, патологические изменения деятельности сальных желез и микрофлоры, обнаруживаемой в их устьях. Эти изменения проявляются перхотью. Перхоть можно считать почти физиологическим шелушением кожи головы, связанным с повышенной соленостью волосистой части головы. Зависимость заболевания от возраста и поражение в основном лиц мужского пола указывает на значение андрогенного фактора.

Однако причиной может быть и патология желудочно-кишечного тракта (гастрит, дисбактери-

Ваши волосы

оз, дискинезия желчевыводящих путей), эндокринные расстройства, стрессы, затяжные депрессии.

Кроме того, обсуждается роль дрожжевых микроорганизмов *Pityrosporum ovale*, обнаруженных на коже головы людей, пораженных перхотью. Некоторые авторы указывают на эффективность лечения противогрибковыми средствами, что подтверждает гипотезу инфекционного происхождения перхоти.

Для лечения себореи применяют общеукрепляющие средства, биогенные стимуляторы, витамин А (или бета-каротин), витамины группы В (особенно В1, В2, В6), D, Е, аскорбиновую и никотиновую кислоты, биотин, глицерофосфат, препараты серы, кальция, меди, железа, окись цинка. Из физических методов применяют дарсонвализацию и криомассаж кожи волосистой части головы, индуктотермию области надпочечников, лазеропунктуру.

Очень важно правильное наружное лечение. Если чешуек перхоти немного или они появляются нечасто, используют косметические шампуни от перхоти с активными компонентами. Лечебные противосеборейные шампуни могут содержать противогрибковые компоненты (кетконазол), цинк (для лечения себорейного дерматита) или деготь (для лечения жирной себореи).

Основные методы лечения облысения

Терапия

Некоторые препараты (например, миноксидил) позволяют восстанавливать редеющие волосы. Подобными средствами нужно ежедневно обрабатывать волосы, так как лекарство действует, пока регулярно применяется, но при прекращении его применения волосы вскоре вновь начинают редеть.

Хирургия

Потерю волос можно уменьшить с помощью косметической хирургии, подразумевающей перемещение волос с другого места головы (трансплантация).

Риск оперативного вмешательства

1. Алкоголизм, наркомания, ожирение, курение.
2. Хронические заболевания печени, почек, сердца и сосудов, легких.
3. Длительное употребление антигипертензивных средств, траквилизаторов, снотворных средств, бета-блокаторов, кортизона, инсулина, слабительных средств.
4. Плохой рост волос на участках, которые подвергаются пересадке.

Ваши волосы

5. Замедление роста волос на подготовленных лоскутах кожи.

Противопоказания к операции

Абсолютным противопоказанием считается непереносимость препаратов, применяемых при местной анестезии.

Метод также нельзя применять при многих заболеваниях волос, например, при рубцовых алопециях.

Относительными противопоказаниями следует считать наличие сахарного диабета, нарушений свертываемости крови и заболеваний кожи в фазе обострения.

В некоторых случаях возможно проведение сочетанной методики борьбы с облысением, включающей в себя как имплантацию, так и трансплантацию собственных волос.

Специализация хирурга

Косметолог, пластический хирург.

Место проведения операции

Амбулатория (поликлиника, дневной стационар), стационар (больница, госпиталь).

Дооперационное обследование

Осмотр, установление причин облысения.

Обезболивание

Местная анестезия.

Описание операции

Для получения конечного результата необходимо несколько процедур. Существует несколько методов:

1. Выкраивают небольшой лоскут кожи на волосистой части головы (как правило, на затылке) и пересаживают его на участок кожи с облысением.

2. Участок облысения частично иссекают, а края кожи стягивают. Через некоторое время кожа растягивается, и заново иссекают участок кожи и стягивают края. Таким образом, происходит перемещение кожи с волосами.

3. Под кожу лысины вводится силиконовый баллон с жидкостью. Постепенно увеличивая объем баллона, растягивают кожу. Затем образовавшийся избыток кожи удаляют.

Задача трансплантации волос состоит в перераспределении оставшихся у пациента «живых» волосяных фолликул таким образом, чтобы закрыть все имеющиеся у него участки, лишенные волос.

Фолликулы, не подверженные воздействию андрогенов, находящиеся в затылочной области головы, перемещаются в ее верхнюю часть.

Ваши волосы

Для использования этой методики необходимо наличие у пациента достаточно хороших донорских участков (в затылочной или височной области головы). Кроме того, этот способ непригоден при некоторых заболеваниях волос.

Метод пересадки собственных волос основан на трех биологических явлениях:

- Так называемом «доминирующем донорском эффекте», согласно которому каждый волосяной фолликул или луковица сохраняет свою генетическую информацию после его пересадки.
- Устойчивостью волосяных луковиц к временному изъятию из системного кровотока и полному сохранению ими своей жизнеспособности.
- Другому строению луковиц волос на висках и затылке, отличающемуся от волос на верхушке головы, вследствие чего эти участки не подвержены облысению.

Благодаря этим биологическим особенностям, фолликулы, взятые из донорского участка и пересаженные на другие участки головы, сохраняют способность к росту в течение всей дальнейшей жизни пациента.

В первых опытах по пересадке волос из затылочной области, богатой волосяным покровом,

изымались довольно большие участки, которые затем имплантировались в области головы, лишенные волос. Пересаженные волосы хорошо приживались на новом месте, но пересадка крупных участков кожи приводила к эффекту кустистости («кукольная голова»).

Многолетние исследования в этой области показали, что для получения максимального эстетического эффекта необходимо препарировать большие трансплантаты на более мелкие. Современные технологии препарирования позволяют получать трансплантат диаметром до 0,8 мм. Такие трансплантаты, содержащие от одной до пяти волосяных луковиц, называются графтами (иногда трансплантат, содержащий одну-две луковицы, называют микрографтом, а 3-5 луковиц — миниграфтом).

Ход операции

Обычно на 1 см² пересаженного участка головы размещают 20-25 фолликулов (в зависимости от площади облысения, качества донорской зоны, цвета волос и т. п.). Окончательное решение принимает врач после осмотра пациента и разработки для него индивидуального плана трансплантации волос. В этот план входит дизайн передней линии роста волос, определение необходимого количества графтов, плотность их пересадки, направление

Ваши волосы

роста новых волос, выбор оптимального для пациента метода трансплантации. Затем определяется оптимальная донорская зона. Зона выбривается, и проводится ее местная анестезия. Специальным скальпелем вырезается полоска кожи, содержащая фолликулы. Скальпель имеет два или три параллельных лезвия со строго фиксированным между ними расстоянием. Разрез производится под углом, соответствующим углу роста волосяных фолликулов, чтобы избежать их повреждения. Большинство хирургов берут с донорского участка длинную узкую, шириной не более 6 мм, полосу кожи, делая разрез практически от уха до уха. Использование специального скальпеля позволяет получить донорскую полосу кожи с параллельными краями. На донорский участок накладывается небольшой послеоперационный шов.

Подобная техника способствует быстрому заживлению раны донорского участка. Так как изымаемая полоска кожи длинная и тонкая, на донорском участке остается лишь небольшой поверхностный шрам, который впоследствии полностью закрывается растущими непосредственно над ним волосами.

Далее проводится препарация полосы кожи. Возможно несколько методов препарации в зависимости от целей, которые стоят перед проводимой трансплантацией. Иногда препарируются

участки, содержащие четыре-пять фолликулов, иногда — три или два, или даже может быть выделен участок, содержащий всего один фолликул. Эта стадия операции требует очень кропотливой и квалифицированной работы и может длиться несколько часов. Готовые для трансплантации графты размещаются на подушечках, пропитанных стерильным физиологическим раствором.

Для имплантации графтов, в зависимости от их величины, на коже либо перфорируется небольшое отверстие, либо делается разрез скальпелем. Имплантация начинается с отмеченной на голове пациента передней линии волос. Здесь обычно используются графты, содержащие два или один фолликул. Графты с большим числом фолликулов используются как «заполнитель» на участках, расположенных выше передней линии волос. После завершения операции пациенту даются рекомендации, основная из которых — несколько дней не мыть голову, чтобы не смыть графты, пока они не «прижились» на новом месте. Через некоторое время пациента осматривают в клинике и снимают швы с донорского участка.

Вся процедура трансплантации проводится амбулаторно под местной анестезией в комфортных для пациента условиях (в удобном кресле, с возможностью смотреть телевизор, слушать музыку). Операцию проводит высококвалифицированная

Ваши волосы

бригада хирургов и медицинских сестер. Волосы донорского участка намного тоньше и светлее, чем плотные жесткие волосы, некогда имевшиеся на верхушке головы пациента. И только опытный квалифицированный хирург может распределить наиболее плотные донорские имплантаты в передней, центральной части скальпа так, что в результате создается эффект густых волос.

Время операции зависит от объема предполагаемой работы и составляет в среднем от 2 до 5 часов. После имплантации графтов на новый участок никаких повязок не требуется, и сразу же после операции пациент может покинуть клинику. Общее количество операций зависит от площади облысения и может варьироваться от 1 до 3. Восстановительный период после операции составляет в среднем 10-14 дней. Все явления этого периода носят временный характер и проходят абсолютно бесследно (первое время возможна головная боль, которая купируется медикаментами). Приблизительно через 6 недель после операции пересаженные волосы начнут выпадать, а через 3 месяца на их месте вырастают новые постоянные волосы донорского качества.

Уже через месяц после первой процедуры можно осуществить новую операцию по заполнению участков, оставшихся между пересаженными имплантатами.

Возможные осложнения

1. Нарушение кровоснабжения лоскута и его отторжение.
2. Кровотечение и инфекция раны.
3. Отторжение трансплантата.
4. Образование грубых рубцов.

Длительность нахождения в стационаре

Один день.

Результаты

Как правило, хороший косметический эффект, который можно увидеть через несколько месяцев после операции.

Из известных людей результаты трансплантации собственных волос лучше всех демонстрирует Элтон Джон.

Рекомендации в послеоперационном периоде

1. Обязательно проконсультируйтесь с врачом относительно обработки волос: какие использовать шампуни или мыло.

2. Швы снимают на 5-7 день.

Обратитесь к доктору (после операции) при общих симптомах инфекции: головной боли, боли в мышцах, слабости, повышении температуры тела.

Имплантация биосовместимых волос

Люди издавна искали различные способы маскировки недостатка волос: например, вставки из искусственных или натуральных волос, волосяное плетение – переплетение фальшивых волос с настоящими, известное еще с XVIII века.

Суущественным шагом вперед, позволившим радикально решить проблему, стала методика хирургической пересадки волос. Однако ее проведение возможно только при наличии собственных здоровых, покрытых волосами донорских участков. Кроме того, этот способ непригоден при многих заболеваниях волос, например, при рубцовых алопециях.

Этих недостатков лишен метод имплантации искусственных волос, представляющий собой атравматический способ постепенного, прогрессивного увеличения количества волос, который дает немедленный эстетический эффект и позволяет оптимально решить проблему своей прически.

Для имплантации используются искусственные волосы, прочность которых в несколько раз выше натуральных. Искусственные волосы изготавливаются из инертного, физиологически безвредного полимера, используемого в медицине в качестве нерассасывающейся хирургической нити. Оттеночная гамма волос представлена

13 цветами – от седых до черных; длина – от 15 до 60 см.

Искусственный волос представляет собой прямое или вьющееся волокно, заканчивающееся «узелком». При помощи специальной иглы волос вводится под кожу на определенную глубину и фиксируется там в соединительной ткани. «Узелок» волоса стимулирует образование вокруг себя плотной «капсулы» из соединительной ткани. Фиброзные волокна прорастают вокруг и внутри «узелка», прочно закрепляя его под кожей. Вот почему имплантированные волосы крепко держатся в коже головы – в несколько раз крепче, чем натуральные.

Чтобы не сложилось впечатление, что искусственные волосы чуть ли не лучше естественных, отметим, что, во-первых, искусственные волосы не растут (так что можно сэкономить на парикмахерской), а во-вторых – они иногда тоже выпадают (около 7 % в год), и на месте выпавшего волоса новый не вырастает (впрочем, порой это относится и к естественным волосам, иначе зачем была бы нужна имплантация?)

Операция имплантации искусственных волос производится под местной анестезией и имеет следующие особенности:

- легкость и быстрота выполнения;
- отсутствие аллергических реакций;

Ваши волосы

- немедленный косметический эффект;
- возвращение пациента к привычному образу жизни сразу после окончания процедуры;
- отсутствие рубцов после операции;
- выпавший искусственный волос не оставляет рубца;
- возможность имплантации на атрофированные и рубцово-измененные зоны.

Методика проведения имплантации волос дает возможность поэтапного «подсаживания» волос с произвольными промежутками между манипуляциями и не предусматривает восстановления всего количества своих выпавших волос. Для приобретения приличной прически требуется гораздо меньше искусственных волос, чем когда-то было естественных: в среднем около 3 тысяч.

После проведенной операции человеку больше нравится своя внешность, он освобождается от мучительных комплексов, чувствует себя более уверенным.

Шиньоны

Это традиционный способ сокрытия потери волос. Основа шиньона подбирается по форме плечи. К основе прикрепляются волосы и обрезаются в соответствии с общей прической. Осно-

ва может быть твердой или мягкой. Основы твердого типа изготавливают из стекловолокна или пластика. Основы мягкого типа делают из шелка, хлопка, терилена или нейлона. Обычно используются человеческие волосы, но для придания особого оттенка и структуры может добавляться шерсть животных.

Шиньон фиксируется на скальпе полосками липкой с двух сторон ленты. Это снижает вероятность случайного спадания. Обычно необходимы два одинаковых шиньона: чтобы носить по очереди, когда потребуется чистка или ремонт. Основное преимущество ношения шиньона — более молодежавый вид и приобретение большей уверенности в себе. Шиньоны также выполняют некоторые естественные функции волос: сохранение тепла и защита от солнца.

К недостаткам относятся: дискомфорт от потогделения; постоянный страх, что шиньон может отклеиться или его сорвет ветром, и смущение, когда такое все-таки случается; необходимость оберегать шиньон от сильного солнечного света, так как он в этом случае может вылинять и поменять цвет; время и расходы на содержание.

Хороший шиньон должен соответствовать по цвету и структуре окружающим волосам, идеально сидеть, натурально выглядеть, быть устойчивым к солнечному свету и дождю, плотно приле-

Ваши волосы

гать к голове, легко поддаваться чистке и иметь срок носки хотя бы несколько лет.

Плохой шиньон обнаруживает себя окружающим неудачным несоответствием по цвету, ненатуральной окраской или выделяющейся линией лба.

Советы косметолога

Проверьте Ваши волосы!

1. Какими из нижеперечисленных средств Вы регулярно пользуетесь для ухода за волосами?

- Специализированными и лечебными шампунями.
- Обычными шампунями.
- Туалетным, детским, хозяйственным, бан-ным мылом.

2. Как часто Вы моете голову?

- 1 раз в неделю.
- 2-3 раза в неделю.
- По мере загрязнения.

3. Можете ли Вы пожаловаться на наличие перхоти?

- Да, у меня много перхоти.
- Да, но у меня ее немного.
- Нет, у меня нет перхоти.

4. Обеспокоены ли Вы повышенным выпадением волос?

- Да, волосы у меня выпадают интенсивно и значительно поредели.

Советы косметолога

- Да, волосы у меня выпадают, но в небольшом количестве.
 - Нет, этот вопрос меня не беспокоит.
5. Как Вы оцениваете свой тип волос?
- Жирные (волосы слипаются и быстро становятся грязными).
 - Сухие (волосы тусклые, сухие и жесткие на ощупь).
 - Нормальные.
 - Смешанные (жирные у основания, сухие и ломкие на концах).
6. Беспокоят ли Вас «посеченные» кончики волос?
- Нет, не беспокоят.
 - Да, беспокоят.
7. У меня тонкие волосы, и ни одна прическа на них не держится. Так ли это?
- Нет.
 - Да, это так.
8. Актуально ли для Вас утверждение: «У меня длинные и густые волосы. Даже их расчесывание – проблема?»
- Нет, эта проблема явно не моя.
 - Да, для меня это актуально.

9. Как часто Вы прибегаете к помощи электрических приборов для укладки волос?

- Каждый день.
- Каждые 2 дня.
- Один раз в неделю.
- Изредка, для особых случаев.

10. Ваши волосы выглядят здоровыми и блестящими, хорошо переносят химическую завивку и окраску?

- Да, это так.
- Нет.

11. Как часто Вы делаете новую стрижку?

- 1 раз в две недели.
- 1 раз в месяц.
- Реже 1 раза в месяц.

12. Знаете ли Вы, что такое мягкая сушка волос феном?

- Да, знаю.
- Нет, не знаю.

13. Какую расческу Вы предпочитаете?

- Пластмассовую.
- Металлическую.
- Деревянную.
- Разные.

Советы косметолога

14. Известны ли Вам продукты, наиболее благоприятно влияющие на состояние волос?

- Да, известны.
- Мне хотелось бы об этом узнать.

Ох уж эти волосы!

Волосы должны быть здоровыми: только тогда они блестят и только тогда они красивы. Для здоровых волос одних природных данных недостаточно: солнце, ветер, дождь и городской воздух оказывают постоянное разрушающее воздействие на их структуру.

Поэтому главное для здоровых волос – правильный уход за ними. Уделяя волосам должное внимание, Вы восстановите их упругость, блеск и объем.

Ваши волосы любят, чтобы их каждый день причесывали щеткой перед сном 5-10 минут во всех направлениях. Они будут густыми, блестящими, их будет легко укладывать.

Морская вода вредно действует на корни волос. Поэтому при купании в море нужно обязательно подбирать волосы, чтобы на них не попадала морская соль. После купания в морской воде полезно ополоснуть волосы смесью сока лимона или уксуса с водой (2 столовые ложки на 1 л воды).

Не расчесывайте мокрые волосы, чтобы не повредить корни.

Для тонких и ломких волос советуем делать такую маску: по одной чайной ложке майонеза, меда, сока алоэ, одна тертая долька чеснока. Размешать, втереть в кожу и на 3-4 часа повязать голову полиэтиленовым платком. Затем тщательно вымыть шампунем.

Такие растительные краски, как хна, басма, ромашка, ревеня и другие, не только безвредны, но и улучшают рост волос. Хна применяется с листьями басмы, этим можно достигнуть нужного Вам цвета, от светло-коричневого до черного.

Уход

Прежде чем начать ухаживать за волосами, выясните, какие они у Вас?

Нормальные волосы

Умеренно жирные, блестящие, не ломкие и не секутся на концах. Имеют здоровый внешний вид и выглядят чистыми в течение трех дней после мытья.

Жирные волосы

Виновники жирных волос — гормоны. Если сальные железы головы вырабатывают слишком

Советы косметолога

много жира, избыточный жир оседает вначале у корней волос, а при расчесывании распределяется по всей их длине. Волосы слипаются, и кажется, что на голове одни пряди. Впрочем, если это происходит через пять-шесть дней после мытья головы, то это нормально.

Сухие волосы

Сухость волос вызывается или пониженной функцией сальных желез (тогда сухой будет и кожа), или механическими перегрузками (частой сушкой феном, сильным солнечным облучением, химической завивкой или окраской). Сухие волосы могут быть и результатом стрессов и плохого питания. Сухие волосы подвержены расщеплению, так как на кончики волос попадает слишком мало жира.

Расщепленные концы

Расщепленные концы волос свидетельствуют прежде всего об их «возрасте»: конец длинного волоса старше и потому более изношен из-за мытья и расчесывания, чем часть волоса у основания.

Если волос жесткий на ощупь, это начало расщепления. А когда концы волос раздваиваются, они становятся ломкими и выглядят обвисшими и растрепанными.

Тонкие мягкие волосы

Тонкие мягкие волосы — это наследственная черта.

Если волосы тонкие, это вовсе не означает, что их мало — они только выглядят менее густыми, ведь каждый отдельный волос тоньше и чувствительнее, чем жесткий.

Истощенные волосы

Истощенные волосы — жесткие на ощупь и скрипывают, когда их трут друг о друга. В отличие от «жирных» или «тонких» волос, настойчивый уход за истощенными волосами позволяет их оздоровить.

Перхоть

Точная причина образования перхоти не установлена.

Возможно, это является следствием некой особой предрасположенности: в тех случаях, когда обновление клеток в коже происходит слишком быстро, отторгаются уже не отдельные чешуйки, как обычно, а целые блоки роговых чешуек.

Вторая возможная причина — бактерии и грибки, которые гнездятся в коже головы. Питательной средой для них служат остатки лечебных средств на коже головы.

«Правильный» и «неправильный» уход

Нарушение кровообращения и функции желез волосистой части головы являются основной причиной ухудшения роста и обильного выпадения волос. Вследствие этого постепенно наступает облысение. Ухудшению роста волос способствуют неправильный или нерациональный уход за кожей головы и волосами, завивка волос, химическая окраска волос, травмы головы, заболевания волосистой части головы, перегревание или переохлаждение и т.д.

Под терминами «правильный» и «неправильный» уход за кожей головы и волосами прежде всего имеется в виду то, какая вода, какие моющие средства применяются для мытья головы и как часто ее моют.

Наблюдения показывают, что для мытья головы, как правило, используют горячую водопроводную воду, любой сорт мыла, в том числе и хозяйственное, и даже стиральные порошки.

В любой сырой воде (за исключением дождевой и снеговой) содержится значительное количество солей кальция, магния и др., которые делают ее жесткой. В такой воде мыло мылится плохо. Чтобы хорошо вымыть голову, ее приходится намыливать несколько раз. Это приводит к значительному раздражению кожи и к наруше-

нию функции сальных желез. При высыхании волос вода испаряется, а растворенные в ней соли откладываются на коже и волосах. Постепенно на коже откладывается столько солей, что они частично закрывают поры сальных желез, приводя к уменьшению выделения кожного сала и обезжириванию кожи и волос. Поэтому применять сырую, жесткую воду для мытья головы не рекомендуется.

Мыло содержит некоторое количество свободной щелочи, которой особенно много в хозяйственном или банном мыле. Щелочь же раздражает кожу и нарушает функцию сальных желез. Это в конечном итоге приводит к сухости, шелушению (появлению перхоти), нарушению эластичности, кровообращения и кровоснабжения кожи, вследствие которых наступает усиленное выпадение волос. Следовательно, для мытья головы пригоден не всякое мыло, а только определенные сорта его.

Частое мытье головы сырой водой с любым сортом мыла постепенно приводит к высушиванию кожи, к ухудшению функции сальных желез и к нарушению кровообращения в коже волосистой части головы. Возникает своеобразный порочный круг: стремясь удалить с волос и кожи головы избыток жира или перхоть, голову моют раз в 3-5 суток и даже чаще. При этом отмечается, что

Советы косметолога

чем чаще моют голову, тем больше нарушается функция сальных желез, и тем быстрее кожа и волосы становятся чрезмерно жирными или чрезмерно сухими, тем большее количество их выпадает.

Отсюда частое мытье головы является также неправильным и наносит коже головы не меньший вред, чем применение для ее мытья сырой воды и различных сортов мыла.

Нельзя мыть голову стиральными порошками, так как они могут вызвать раздражение кожи головы и лица различной степени выраженности — от аллергического дерматита до экземы. Это относится не только к людям, имеющим склонность к аллергическим реакциям, но и к здоровым, у которых после мытья головы стиральным порошком такие реакции могут появиться впервые. Кроме того, синтетические стиральные порошки имеют щелочную реакцию, в результате чего нарушается нормальная кислая реакция кожи и снижается ее защитная функция.

Стиральные порошки оказывают также повреждающее действие и на волосы: они утрачивают блеск, становятся ломкими, расщепляются на концах.

В понятие «правильный, или рациональный, уход за кожей головы и волосами» входят следующие составные части: вода и моющие средства,

применяющиеся для этой цели, и частота мытья головы. В него же включаются некоторые правила мытья головы, сушки волос и ухода за ними между мытьем головы. Рассмотрим их.

Для мытья головы применяется только кипяченая вода или вода, смягченная добавлением к ней двууглекислой соды или буры (одна столовая ложка на ведро воды). Дождевая или снеговая вода не требует смягчения, но применять ее следует только после длительного отстаивания и кипячения.

Для мытья головы и волос используют только так называемые «пережиренные» сорта туалетного мыла, содержащие наименьшее количество щелочей.

При мытье головы и волос нужно следить, чтобы вся голова была хорошо намылена. Смывать мыло нужно очень тщательно, чтобы на коже головы не оставалось его следов. Для этого ополаскивать голову нужно чистой проточной водой несколько раз, так как оставшееся на коже или волосах мыло оказывает вредное действие на них.

Чтобы уменьшить вредоносное действие мыла на кожу головы и волосы, голову рекомендуется намыливать не куском мыла, а мыльной пеной. С этой целью поступают так. Один-два стакана горячей кипяченой воды наливают в тазик. В воду кладут кусок пережиренного мыла и с помо-

Советы косметолога

щью мочалки взбивают большое количество густой мыльной пены, которая и используется вместо мыла для мытья головы и волос. Преимущество намыливания головы и волос мыльной пеной вместо кускового мыла состоит в том, что почти вся щелочь, содержащаяся в нем, растворяется и остается в воде, и на кожу головы и волосы не попадает, а мыльная пена, равномерно распределяясь в волосах, хорошо удаляет с них всевозможные загрязнения (пот, пыль, излишнее кожное сало и т.п.). После такого мытья волосы ополаскивают теплой кипяченой водой, к которой можно добавить столовый уксус или сок лимона из расчета чайная ложка на литр воды. Уксус или лимонный сок придают волосам мягкость и приятный блеск. Следует дополнить, что горячая вода и легкий массаж головы при втирании мыльной пены способствуют усилению кровообращения кожи головы, улучшают местный обмен в тканях.

Значит, использование для мытья головы вместо кускового мыла мыльной пены не только улучшает качество мытья ее, но и в значительной степени уменьшает вредоносное действие моющих средств на кожу и волосы. При мытье головы не следует с волосами и кожей обращаться особенно осторожно. Их нужно хорошо и равномерно намыливать и растирать, одновременно

с этим массировать кожу, не опасаясь, что от этого выпадут «лишние» волосы. Эти волосы, выпадающие при мытье головы, уже отделились от волосяного сосочка и выпали бы все равно в ближайшие дни, независимо от мытья головы. В справедливости этих слов каждый может убедиться на самом деле, ибо в течение нескольких дней после мытья головы волосы выпадают в значительно меньшем количестве. Боязнь же добросовестного мытья головы приводит к тому, что кожа ее становится нежной, слабой, менее способной к борьбе с возможными заболеваниями.

Высушивают волосы после мытья головы при комнатной температуре с помощью мягкого полотенца. Применение электроаппаратов для сушки волос нежелательно, так как они приводят к пересушиванию их. В целях нормализации функции сальных желез мыть голову надо не чаще одного раза в 2-3 недели. Между мытьем для очистки кожи и волос от перхоти, кожного сала, пыли и других загрязнений волосы рекомендуются протирать 1-2 раза в неделю ватным тампоном, смоченным в 2 %-м растворе салициловой кислоты на 70 %-м спирту, или водкой, а потом расчесывать.

Очистить голову и волосы от пыли, перхоти, излишнего кожного сала и т. п. можно также при помощи ваты, начесанной на зубья расчески

Советы косметолога

и смоченной в одном из указанных растворов. По мере загрязнения ваты она заменяется новой. Следовательно, с помощью такой легко выполнимой процедуры удастся сохранить кожу головы и волосы чистыми в течение 2-3 недель, не подвергая их дополнительному вредоносному воздействию воды и моющих средств.

Основные средства для ухода за волосами

Успокаивающий шампунь

Успокаивающий шампунь для ослабленных волос – восстанавливает структуру поврежденных и ослабленных волос, придавая им мягкость, тонус и удивительный блеск (содержит 5 % увлажняющих компонентов, экстракт яичного желтка, кератин, взятый из натуральных перьев, провитамины B5 и E, белую глину).

Динамизирующий шампунь

Динамизирующий шампунь, регулирующий себорею – средство антистресс – успокаивает и очищает кожный покров и регулирует выделение сальных желез, покрывает волосы защитной пленкой (содержит поверхностно-активные вещества, провитамин B5, эфирные масла розмарина, тимьяна и лимона, зеленую глину).

Шампунь пробуждения чистоты

Шампунь пробуждения чистоты для жирных волос — покрывает волосы защитной пленкой, питает кожу головы, делает волосы легкими и блестящими (содержит поверхностно-активные вещества, витамин С, белую глину, ментол, про-витамин В5).

Молочко для блеска

Наносится как заключительный штрих на уже уложенные волосы, придает блеск и объем прическе, предохраняет волосы от вредных воздействий внешней среды, увлажняет волосы, восстанавливая их структуру.

Интенсивная маска для волос

Оказывает защитное действие, возвращает блеск и объем поврежденным волосам (содержит клетчатку, растительные масла пальмы и макадамии, смягчающие вещества, воск Шеллак, провитамин В5 и витамины).

Бальзам для волос

Усиливает естественное воздействие гидролипидных и кератиновых волокон, предохраняет волосы от пересыхания, способствуя увлажнению, облегчает расчесывание (содержит масло Жожоба и Карите).

Бальзам эссенция

Стягивает волосяные чешуйки, делая волосы гладкими и мягкими, облегчает расчесывание (содержит лимонную кислоту, эфирные масла лимона, лаванды, гвоздики, экстракт тимьяна, березовых листьев и хвоща).

Цветные глины

С античных времен на всех пяти континентах всегда использовались целебные свойства глины для лечения самых различных болезней.

Будет уместным напомнить об основных свойствах глины при ее наружном использовании: впитывающее, очищающее, антисептическое, стимулирующее и противовоспалительное свойства.

Добытая глина должна быть высушена на солнце, должным образом очищена, а затем измельчена в порошок.

Каждый вид цветной глины имеет специфические свойства, которые позволяют решить повседневные проблемы кожи головы и волос.

Зеленая глина обладает прекрасным впитывающим свойством и в основном используется для борьбы с себореей.

В состав этой глины входят важнейшие масла, а именно: лимонное, розмариновое и масло календулы, обладающее антисеборическим, вяжущим и успокаивающим эффектами.

Красная глина используется для кожи головы, склонной к раздражительности, а также чрезмерному потоотделению, которое ослабляет волосы.

Эфирные масла, а именно масло розмарина и масло иланг-иланг, восстанавливают нормальное кровообращение на поверхности головы и ослабляют прилив крови к коже головы, возбуждая приятное чувство легкой свежести.

Желтая глина, богатая железом и калием, способствует насыщению кожи кислородом. Она используется для сухих и безжизненных волос, с кожей головы, страдающей от жирной перхоти.

Белая, или фарфоровая глина, основное месторождение которой находится в Британии, богата кремнеземом, цинком и магнием. Она способствует прекращению выпадения волос и укрепляет жесткие и ломкие волосы.

Серая глина используется в основном для ухода за обезвоженной кожей головы и за волосами с плохим тонусом.

Голубая глина создает все условия для формирования в волосяной луковице тонизированного и крепкого волоса, снимает раздражение с кожного покрова, обладает антисептическим и защитным действием. Основные компоненты: голубая глина, масло Изатис, эфирное масло лаванды и лимона.

Советы косметолога

Динамизирующая жидкость используется как стимулирующее средство и средство от выпадения волос, делающее их более густыми. Основные компоненты: натуральный селен, витамины В2, В3, В5, экстракт водоросли ламинария.

Как правильно мыть голову?

Один раз в 8-10 дней необходимо мыть голову яйцом

Для этого разбейте в стакан 1 яйцо и добавьте 1 желток, налейте теплой воды, непрерывно помешивая, чтобы яйца не свернулись. Волосы намочите горячей водой. Наклоните голову над тазом, полейте яйцом и вотрите пальцами в кожу головы. К яйцу, которое стечет в таз, понемногу доливайте горячей воды и снова втирайте в кожу головы. Потом как следует сполосните голову проточной водой, расчесывая волосы гребнем или щеткой. После мытья волос шампунем сполосните водой, добавив лимонный сок. Если нет лимона, можно уксусом. Затем еще раз сполосните волосы водой.

Крепкий настой ромашки придает волосам желтовато-золотистый цвет, ревень – светло-русый

Для придания волосам золотистого оттенка готовят настой из ромашки из расчета: для очень

светлых волос — 100 г сухих соцветий на 0,5 л воды, а для темных блондинок — 150-200 г на это же количество воды. Соцветия заливают кипятком, кипятят 5 мин. и настаивают 1 ч. Вымытые и подсушенные волосы ополаскивают и сушат, не вытирая. Каштановые волосы после полоскания в крепком чайном настое приобретут красивый золотистый оттенок.

Средства для мытья волос

Шампуни

Непременное условие хорошего ухода за волосами — правильный выбор шампуня. **Ни в коем случае не мойте голову не предназначенными для этого моющими средствами** — они удалят с волос все естественные жиры.

Избегайте «семейных шампуней», выбирайте шампунь в соответствии с состоянием Ваших волос и кожи головы. Специальные добавки в формулу шампуня обеспечивают все варианты ухода.

Для жирных волос — это мягкие эмульгаторы и смягчающие раздражение травы; против перхоти — биологически активные вещества, убивающие бактерии; для чувствительной кожи головы — возмещающие жирность вещества; для поврежденных волос — вещества, которые могут соединяться с кератином и сглаживать поверхность волос. Поскольку состояние Ваших волос может

Советы косметолога

меняться, в различные моменты Вам могут понадобиться различные шампуни.

Бальзамы

Ополаскивание бальзамом придает волосам блеск.

Вообще все, что разглаживает поверхность волос, осаждаст роговые чешуйки и замазывает поврежденные места, придает волосам блеск.

Обычно применение бальзама только предупреждает повреждение волос, но бальзамы со специальными протеиновыми добавками оказывают и лечебный эффект и на время восстанавливают поверхность травмированных волос.

Поскольку применение бальзама, придающего блеск, целесообразно при каждом мытье головы, наиболее простой вариант — применять его одновременно с шампунем.

В большинстве случаев такая комбинация очень плодотворна. Она обеспечивает одновременно очистку и уход за волосами. При этом содержащиеся в шампуне и бальзаме вещества подобраны так, что волосы делаются чистыми и разглаженными, легко поддающимися завивке.

Кондиционеры

Кондиционер, или так называемый ополаскиватель, нейтрализует статическое электричество

и делает волосы податливыми. Он защищает волосы от вредного воздействия окружающей среды, облегчает расчесывание и придает им блеск и эластичность.

Гели для укладки

Как правило, длинные густые волосы спадают вниз, теряя пышность и легкость. Любая прическа при этом выглядит плоско и скучно.

Другая крайность: упрямые кудри разлетаются в разные стороны, устраивая кавардак на голове.

Чтобы придать волосам податливость и больший объем, воспользуйтесь моделирующим гелем. Он годится для всех типов волос и позволяет создавать все виды причесок. Гель закрепляет форму укладки, но не так сильно, как лак. Хорошо подходит для моделирования челок, пучков, локонов, начесов и т.д.

В настоящее время моделирующий гель для укладки волос выпускается в трех вариантах: ультра-сильной, сильной и нормальной фиксации. Его следует наносить на влажные волосы, пока они не стали жесткими. Наберите гель в сложенную лодочкой ладонь, разотрите в руках и равномерно нанесите на всю поверхность волос. Гладко расчешите волосы для дополнительного объема. Либо придайте им волнистую форму и уложите отдельные пряди в завитки.

Что выбрать?

Современный рынок парфюмерии и лечебной косметики предлагает огромный ассортимент шампуней, бальзамов и кондиционеров для ухода за волосами. Сделать правильный выбор не всегда легко. Итак, что же выбрать?

Шампунь-кондиционер в одном флаконе хорошо подходит для ежедневного мытья волос: он очень мягкий и не повредит структуру волос. Совмещение шампуня и кондиционера существенно упрощает процесс мытья. Главное — не забывайте всегда тщательно полоскать волосы, полностью смывая остатки шампуня. Тогда Ваши волосы будут пышными и здоровыми.

Раз в неделю чрезвычайно полезен для волос шампунь и витаминизированный кондиционер в одном флаконе, содержащий провитамин В5 — пантенол. Интенсивный состав шампуня оказывает благоприятное воздействие на волосы, защищает кончики волос от расщепления.

Если у Вас появилась перхоть, регулярно мойте голову мягким шампунем против перхоти.

Этот шампунь содержит многочисленные лекарственные добавки, и перед применением его рекомендуется несколько раз встряхнуть.

Когда работа слишком утомительна, обстоятельства вызывают стрессы, а в питании недостаточно витаминов, волосы плохо лежат и не укла-

дываются. А значит, пришло время для интенсивного бальзама и шампуня с протеином.

Волосы на 3 % состоят из влаги и на 97 % – из белка.

Поэтому протеин, которым будет насыщен Ваш шампунь, очень много значит для здоровья волос. Он улучшает структуру как окрашенных, так и волос с искусственной завивкой, обеспечивает естественный уход и шелковистый блеск.

После мытья волос воспользуйтесь бальзамом и кондиционером с протеином. Интенсивные средства этой серии выпускаются в трех вариантах: с более активной формулой, восстанавливающей структуру волос (с содержанием ланолинового масла); с менее активной формулой, которая только укрепляет волосы; и с щадящей формулой варьированного действия для частого использования.

Если у Вас длинные волосы

Если у Вас длинные волосы, целесообразно перед мытьем их распутать и щеткой вычесать пыль.

Как следует смочите волосы струей воды, прежде чем начнете покрывать их мыльной пеной. Никогда не лейте шампунь на голову прямо из флакона. Налейте его немного в ладонь, разотрите и только тогда нанесите на волосы. Тщатель-

Советы косметолога

но, но деликатно вотрите шампунь в кожу и в волосы, массируя кожу головы кончиками пальцев. Не тяните волосы: мокрые, они разбухают и становятся особенно чувствительными. Если на голове образовалась гора пены, значит, Вы взяли слишком много шампуня.

Пусть шампунь полминуты побудет на волосах, а потом смывайте его долго и тщательно. Если Вы правильно мыли волосы, они попискивают — признак того, что весь шампунь и остатки лечебных средств вымыты. Это важно, поскольку в противном случае волосы сделаются клейкими и будут слипаться.

Как часто следует мыть голову?

Как только возникает в этом необходимость, то есть когда волосы по вине жира, окружающей среды или пота собьются в пряди или потеряют форму. Вода для мытья волос ни в коем случае не должна быть очень горячей, иначе она слишком сильно действует на волосы и выщелачивает их. Очень полезен для волос холодный душ в завершение мытья: волосы будут красиво блестеть, а в коже головы улучшится кровоснабжение.

После мытья шампунем аккуратно вотрите кондиционер в кожу головы и расчешите волосы руками, чтобы жидкость распределилась равномерно по всей длине волос. Подождите несколь-

ко минут — можете пока полежать в ванне или вымыться под душем — и тщательно промойте волосы под струей теплой воды.

Каким бы способом Вы ни собирались высушить волосы, сперва их нужно расчесать. Начинайте с кончиков волос, расправляя спутанные пряди, и постепенно продвигайтесь к их корням. Если начать расчесывать от корней, пряди запутаются еще сильнее. Мокрые волосы легче расчесываются редким гребнем, чем частым. От щетки же мокрые волосы спутываются, растягиваются и рвутся.

При слишком интенсивном вытирании структура волос ухудшается. Лучший способ высушить волосы — оставить их в покое, чтобы они сохли сами по себе.

Если времени на естественную сушку не хватает, оберните волосы полотенцем и отожмите перед тем, как расчесать. Затем их можно укладывать или сушить феном. Используйте для вытирания только свежее мягкое полотенце.

Мытье по-индийски

1. Волосы нужно мыть так часто, чтобы они всегда были красивыми.

2. Мыть голову только прохладной водой. Температура воды должна быть настолько прохладной, чтобы было приятно мыться.

Советы косметолога

3. Втирать шампунь, прижимая подушечки пальцев (не ногти) таким образом, чтобы двигать кожу головы. Во время намыливания и ополаскивания волос двигать кожу круговыми движениями в одну, а затем в другую сторону, вперед и назад в течении 1-2 минут.

4. После легкого выжимания (не протирания) волос полотенцем поочередно захватывайте руками небольшие пучки волос и слегка оттягивайте от головы в разные стороны в течении 1-2 минут. Если Вы мыли волосы, запрокинув голову назад, то после мытья осторожно расчесывайте таким же образом. Если Вы мыли волосы, наклонив голову вперед, то и расчесывать нужно так же.

Как расчесывать волосы

Еще во времена наших бабушек считалось, что 100 ежедневных приглаживаний щеткой – верное средство иметь здоровые волосы.

Для улучшения циркуляции крови волосы нужно расчесывать лежа. Ложитесь на кушетку, попеременно на спину и на живот, чтобы голова, а значит, и волосы, свисали через край кушетки.

Начинать нужно от затылка, расчесывайте во всех направлениях – через 5 минут Вы почувствуете приятное ощущение тепла. Это тепло – признак усиления кровообращения в коже голо-

вы. В итоге в волосяных сосочках отлагается дополнительное количество питательных веществ и строительных материалов, они укрепляются, волосы набирают силу и здоровье, лучше растут. Щетка должна быть с твердой, но длинной щетиной, желательна на резиновом основании. Такое расчесывание не рекомендуется для кожи головы, предрасположенной к заболеваниям.

«Палочка-выручалочка»

Иногда волосы «капризничают» — тянутся за расческой, секутся, путаются... Возможно, они просто требуют к себе большего внимания. Средства «после мытья» облегчат уход за локонами.

Опасности подстерегают волосы на каждом шагу — зной и ветер, жесткая водопроводная вода, укладка горячим феном, окрашивание, химическая завивка...

Недостаточно заботиться только о чистоте волос. Защитить или подлечить их — не проблема, если под рукой нужное средство: бальзам, ополаскиватель или кондиционер. От того, насколько правильно подобрана «палочка-выручалочка», зависит здоровье волос, их «поплушность» укладке и состояние прически.

Хорошие средства «после мытья» призваны прежде всего создать мягкую кислотную среду на

Советы косметолога

поверхности волоса и нейтрализовать щелочное воздействие моющих средств, входящих в состав всех шампуней. В этой слабокислой среде волосяные чешуйки, «разлохматившиеся» под действием воды, шампуня и механических «беспокойств», закрываются: поверхность волоса становится гладкой, иначе преломляет солнечные лучи, и именно поэтому шевелюра начинает блестеть.

Это не единственная работа бальзамов, кондиционеров и подобных продуктов. Еще до того, как чешуйки закроются, частички различных веществ, входящих в состав «эликсиров», проникают в мягкие волокна волоса и остаются в них, питая и увлажняя. Волосы становятся эластичными, мягкими, шелковистыми и «наполненными объемом».

Важно использовать средство, соответствующее типу волос, — ведь, применяя бальзам для окрашенных или поврежденных волос на натуральные тонкие волосы, можно «утяжелить» прическу: средство обволакивает волоски и «тянет» их вниз, уничтожая объем. В зависимости от проблемы выбирайте средства от перхоти: для сухих и поврежденных волос, для волос с химической завивкой и окрашенных, для нормальных, длинных, тонких, жирных, секущихся, ломких волос.

Бальзамы наносятся на влажные чистые волосы и остаются действовать 5-20 минут, после чего голову нужно прополоскать, не опасаясь смыть лечебное средство: за это время впитывается достаточное количество для того, чтобы заполнить «прорехи» волоса и надежно защитить его.

Кондиционеры и ополаскиватели действуют быстрее — для успешной «работы» им достаточно 1-2 минут, а смывать их нужно не менее тщательно.

При жирной коже головы даже специальные средства лучше наносить только на кончики волос, «от ушей».

Маски для волос используются также после мытья, а для усиления эффекта на время их действия голову лучше тепло укутать.

Применять подходящее средство после каждого мытья головы обязательно, поскольку важно нейтрализовать воздействие на волосы воды и шампуня.

Если после длительного применения интенсивных бальзамов появилось ощущение «тяжести» или излишней жирности волос, не стоит их «перекармливать» — просто на 2-3 мытья замените лечебное средство легким кондиционером или ополаскивателем.

Находясь на активном солнце, несколько раз в день обновляйте «барьер» из несмываемых кондиционеров, оберегающих волосы от иссушения.

Бальзам

Бальзам проникает непосредственно под кератиновые чешуйки волоса, заполняя образовавшиеся между ними пустоты, что выравнивает поверхность волоска. Бальзам воздействует и на волосяную луковицу — оставляет в волосяном мешочке вещества, стимулирующие рост волос и регулирующие салоотделение.

Кондиционер

Кондиционер за счет специальных добавок обеспечивает волосам быстрое и безвредное высыхание, не отнимая необходимую влагу. Многие кондиционеры имеют в своем составе компоненты, нейтрализующие статическое электричество волос, которые прекращают испускать электрические заряды и «тянуться» за расческой.

Система ухода за волосами компании Neways

По мере того, как среда, в которой мы обитаем, становится все более агрессивной, возрастает потребность в новых эффективных способах противостоять ее вредным воздействиям, а также преждевременному старению. Компания Neways может удовлетворить самым требовательным вкусам. В Вашем распоряжении высо-

кокачественные продукты для поддержания красоты и здоровья.

Neways уделяет огромное влияние выявлению и устранению ингредиентов, которые представляют потенциальную угрозу Вашему здоровью и красоте. Neways может контролировать и совершенствовать этот процесс, так как компания сама разрабатывает и изготавливает всю ту продукцию, которую предлагает. Она производится на фабриках в штате Юта (США) и в Новой Зеландии, косметические и оздоровительные продукты Neways безопасны, а также полезны и эффективны.

Философия и стандарты

Научные открытия делаются каждый день, и они способны значительно улучшить нашу жизнь. Но подавляющее большинство компаний, которые не в состоянии постоянно менять технологию производства, не дают им работать на людей.

В основе разработок Neways лежат обширные исследования основателя и президента компании Тома Мауэра (Tom Mower). Будучи ученым-биохимиком, он использует оригинальные открытия, приведшие к важным прорывам в технологии, а затем совершенствует и улучшает рецепты.

Система ухода за волосами

Продукты Neways для ухода за волосами изготовлены по специальным рецептам. Входящие в их состав безопасные высокоэффективные ингредиенты помогут вернуть уставшим, нездоровым волосам утраченную естественную красоту и здоровье, предупредить выпадение и иссечение волос, укрепить их и даже восстановить в случае активного выпадения или облысения. Система ухода за волосами состоит из двух программ: «Программа сохранения и укрепления волос» и «Программа восстановления волос».

Программа сохранения и укрепления волос Second Chance

Ultimate Shampoo

Роскошный мягкий шампунь для любых типов волос. Высокоэффективное средство, имеет самонастраивающуюся формулу pH, регулирующую кислотность, состоит из пяти разных дополняющих друг друга компонентов – ALS, SOS, DLS, DDBSA Cocamide, DEA. Хорошо очищает волосы, легко смывается, не оставляя на коже и волосах ни малейших загрязнений или налетов.

Silken Mild Family Shampoo

Чрезвычайно мягкий шампунь для всей семьи. Можно применять для сухих, нормальных,

окрашенных волос, а также после химической завивки.

Не раздражает кожу, безопасен для использования, очищает и увлажняет волосы, делает их блестящими и шелковистыми. Содержит уникальные растительные экстракты.

Exuberance Conditioner

Лечебная эмульсия для укрепления корней волос. Эмульсия содержит все 16 аминокислот, обнаруженных в составе волос.

Восстанавливает поврежденные волосы и укрепляет корни волос. Предупреждает раннее поседение волос.

Replenishing Mist

Идеальный увлажнитель для волос. Сохраняет влагу до 48 часов, создает солнцезащитный экран, улучшает гибкость и прочность волос, придает им изумительный блеск, облегчает завивку на бигуди.

Hair Sculpting Gel

Гель для укладки волос. Безалкогольный гель создает эффект мокрых волос (прекрасное средство для молодежных причесок). Волосы становятся мягкими и послушными, гель помогает сохранять форму прически.

Советы косметолога

Spray Gel

Жидкий гель для закрепления прически. Может использоваться как лак сильной фиксации и как жидкий гель на влажные и сухие волосы. С помощью Sassy можно создать прическу, соответствующую Вашему стилю, аккуратно уложить волосы или завить их и взбить в пышную гриву.

Free Flex Hair Spray

Быстросохнущий лак сильной фиксации. Придает волосам упругость, гибкость и одновременно хорошо держит прическу. Позволяет волосам дышать. Содержит экстракт алоэ, отлично питающий волосы.

Сделай сам шампунь для волос

Дешевые шампуни пахнут одинаково. Но если проявить чуть-чуть изобретательности, можно создать свой индивидуальный шампунь с использованием эфирных масел.

Досадно, но дешевые шампуни всегда пахнут одинаково. Если вас это не устраивает, попробуйте создать собственный, который будет благоухать так, как вам больше нравится. Если в качестве основы взять обычный нейтральный шампунь и добавить в него несколько капель эфирного масла (от 10 до 15 капель на 75-90 г шампуня), то ваши

волосы всегда после мытья будут источать любимый вами аромат.

Но приятный запах — это только половина дела. Не стоит забывать и о лечебных свойствах различных эфирных масел. Мало того, что они полезны для укрепления самих волос, но ведь и на кожный покров головы они действуют превосходно.

Кондиционер, составленный с добавлением касторового масла, эфирных масел, масла жожоба, вполне может стать вашим индивидуальным лечебным средством. Его нужно будет применять перед мытьем головы. Для поврежденных волос это средство может стать прекрасной поддержкой.

Так какие же масла (и в каких случаях) лучше использовать?

Для жирных волос: кедр, лаванда, лимон, океанская сосна, швейцарская сосна, шалфей, бальзамник (*Amyris gen* или *balm tree*), кипарис.

Для сухих волос: кананга душистая (*canangium odoratum*), палисандр, герань, бальзамник, мед.

От перхоти: лаванда, тысячелистник (или деревей), сандаловое дерево, бальзамник, кипарис.

Для улучшения роста волос: розмарин, кориандр, кедр, береза.

От секущихся концов: палисандр, кананга душистая, кедр.

Война с перхотью

Какие только средства на протяжении десятилетий ни использовались для хотя бы временной победы. В чем же заключается непобедимость перхоти, и как все-таки заставить ее капитулировать?

В быту под термином «перхоть» понимают не что иное, как мелкие светлые чешуйки, образующиеся на коже волосистой части головы. Они без труда отделяются от кожного покрова и в изобилии «украшают» собой не только волосы, но и одежду, что, собственно, и доставляет при перхоти основное неудобство.

Причины появления перхоти

Многие считают перхоть болезнью, однако она является всего лишь симптомом заболевания, называемого в медицине себорейным дерматитом — нарушения функции сальных желез, что, в свою очередь, выражается в повышенном выделении кожного сала или его качественном изменении.

Перхоть, как и себорея, бывает разная. При сухой коже головы чешуйки сухие, бело-серого цвета и хорошо слущивающиеся. При повышенном же салоотделении чешуйки имеют жирный вид, желтоватый оттенок и от кожи отделяются

гораздо трудней. В этом случае речь идет о жирной себорее, или так называемой стеариновой перхоти.

Вторая составляющая причины появления перхоти — деятельность микроскопического грибка под названием *Malassezia Furtur* (иначе *Pityrosporum Ovale*). По утверждению медиков, этот микроорганизм живет на коже тела и головы человека постоянно и может не приносить никакого вреда. Именно себорея, то есть нарушение работы сальных желез, создает благоприятные условия для размножения паразитирующего грибка, который, питаясь кожным салом, и приводит к появлению мелких чешуек — перхоти.

Причин заболевания себореей, а отсюда и появления перхоти, множество. Это и внутренние нарушения в организме: гормональные, нервные, иммунные, инфекционные заболевания, наследственная предрасположенность, пищевая аллергия, нерациональное питание с нехваткой витаминов, стресс и переутомление.

Внешние неблагоприятные воздействия, такие как загрязнение окружающей среды, плохой уход за волосами, злоупотребление лаком, гелями, краской для волос и даже холодная зимняя погода, тоже способствуют появлению этой проблемы.

Лечение

Из вышеперечисленного понятно, насколько легко обзавестись перхотью и как обширна и мощна база ее непобедимости. Но отчаиваться все же не стоит.

В последнее время появились препараты, способные противостоять перхоти. В основном это шампуни и лосьоны, которые содержат активные ингредиенты: вещества против себореи (уменьшают выделение кожного сала, облегчают отделение чешуек) и противогрибковые компоненты.

Основные из них:

- *Zinc Pyrithione* (пиритион цинка), *Ketoconazole*, *Selenium Sulphide* (сульфид селена), оказывающие антимикробное действие против *Malassezia*.
- *Coal Tar* (деготь) и опять же *Selenium Sulphide* подавляют деятельность клеток, продуцирующих кожное сало, тем самым замедляя появление его избытка.
- Деготь, кроме того, еще и отслаивает мертвые клетки, которые образуют перхоть, для этого же служат *Salicylic Acid* (салициловая кислота) и *Sulfur* (сера).

Одни ингредиенты растворимы в воде и активны во время мытья шампунем, удаляясь с головы

после ополаскивания водой. Другие, нерастворимые в воде, остаются некоторое время активными на волосах после смывания шампуня. Например, *Zinc Pynthione* и *Ketoconazole* являются ингредиентами, частички которого растворяются в секрете сальных желез и воздействуют на грибок, уменьшая его численность.

Кстати, знаменитый *Head & Shoulders* в качестве основного активного ингредиента содержит именно *Zinc Pynthione*, а шампунь *Nizoral* — пока единственное средство от перхоти, содержащее наиболее эффективный противогрибковый *Ketoconazole*. В составе лечебных лосьонов также наиболее эффективен *Zinc Pynthione* и *Selenium Sulphide*.

К сожалению, медики пока констатируют, что себорея не излечивается полностью. Ее проявления можно лишь уменьшить и в последующем контролировать. Поэтому все лечебные средства от перхоти требуют регулярного и постоянного применения, дабы своевременно уничтожить паразитирующий грибок. Однажды сделанный перерыв в их использовании — и перхоть появится вновь.

При комплексном лечении в качестве дополнительных средств против перхоти можно использовать различные настойки, лосьоны, ополаскиватели, содержащие сок алоэ и масло чайного

Советы косметолога

дерева. При жирной перхоти неплохой эффект дает натирание кожи головы свежим луком, который удаляет мертвые клетки эпидермиса, так как богат серой.

Диета – важный элемент борьбы с перхотью. Употребляйте больше продуктов, богатых витаминами группы В, особенно витамином В6, а также содержащие их лекарственные препараты. Ограничьте употребление сахара и животных жиров.

Иногда пищевые аллергены провоцируют появление перхоти. Помимо индивидуально непереносимых продуктов, воздерживайтесь от употребления шоколада, орехов, некоторых морепродуктов (например, моллюсков).

И конечно, в качестве профилактической меры стоит пользоваться индивидуальными расческами, щетками, головными уборами, через которые может передаваться злополучный грибок.

К сожалению, процедуры лечения перхоти довольно длительны, и ждать эффекта раньше, чем через 1-2 месяца, не стоит.

Современные методы лечения

Трансплантация собственных волос в клинике Real Trans Hair

В России клиника Real Trans Hair работает на рынке медицинских эстетических услуг с 1997 года. За это время специалистами клиники выполнены сотни успешных операций, в результате которых наши пациенты почувствовали большую уверенность в себе, избавились от многих связанных с облысением проблем как социально-бытового, так и профессионального характера.

Медицинский персонал клиники имеет высокую, подтвержденную нашими немецкими коллегами квалификацию в данной области эстетической хирургии. Освоение всех тонкостей этой операции, закрепление и оттачивание практических навыков проходило в Германии в течение 1996 года.

В своей дальнейшей работе мы поддерживаем постоянные контакты со своими зарубежными коллегами, что реализуется в совместной практической работе в операционной, участии в научных семинарах, а также в постоянном обмене ин-

Современные методы лечения

формацией и собственным опытом. Учитывая перспективность и высокую эффективность трансплантации собственных волос в лечении алопеции, можно прогнозировать возникновение на рынке новых клиник, осваивающих и предлагающих Вам этот метод.

Будьте осторожны!

Хотелось бы предостеречь людей, столкнувшихся с проблемой выпадения волос, от опрометчивых шагов. Последствия непрофессиональных действий врачей очень трудно поддаются коррекции.

До сих пор в Москве существуют клиники, которые за небольшую цену пересаживают волосы, используя методику крупных графтов (содержащих по 15-20 волос, диаметром 3,5-5 мм). Этот метод в развитых странах не практикуется уже 12-14 лет. В результате пациенты приобретают волосы, растущие в виде отдельных крупных пучков (эффект «кукольной головы»). И если кто-то когда-нибудь увидит результаты подобных трансплантаций, то он навсегда потеряет веру в эффективность метода.

Требуйте от хирургов фотографий их пациентов до и после операции, что является прямым доказательством их профессионализма и художественного мастерства.

Радикальное решение проблемы выпадения волос

Радикальное решение проблемы выпадения волос находится не столько в области борьбы с самим процессом облысения, сколько в области преодоления его последствий. Иначе говоря, на участках оголенной кожи необходимо воссоздать волосяной покров.

Откуда взять волосы?

Конечно же, возможна имплантация искусственных волос (микрофибра). Но стоит ли рисковать своим здоровьем? Достаточно напомнить, что в США эта процедура запрещена, а в Европе ее выполняют главным образом парикмахеры, не связанные основным постулатом клятвы Гиппократата: «Не навреди!».

Таким образом, выход при решении проблемы андрогенной алопеции остается один — это оперативное перераспределение анатомически «застрахованных» волос на оголенные участки кожи, или, как это принято называть, трансплантация собственных волос.

Трансплантация

Трансплантация — это достаточно новая техника. Волосяные фолликулы хирургическим путем удаляются из мест, где они есть в избытке,

Современные методы лечения

и имплантируются на лысину. Но нет гарантии, что они прорастут на новом месте.

Идея пересадки собственных волос не нова. В 1939 году доктор Окуда описал пересадку участков кожи с волосами. В 1959 году Орентрайх применил этот метод при лечении алопеции у мужчин. Он также разработал и доказал теорию донорской доминанты, согласно которой каждый волосяной фолликул сохраняет свою генетическую информацию после его пересадки. Кроме того, волосяные луковицы устойчивы к временному изъятию из системного кровотока, полностью сохраняя свою жизнеспособность. Поэтому фолликулы, взятые из венечной части головы и пересаженные на другие участки, сохраняют продуктивную способность в течение всей дальнейшей жизни пациента.

Ранее из венечной части головы изымались большие островки и даже полоски кожи, которые затем имплантировались в области головы, лишенные волос. Луковицы приживались, и пересаженные волосы росли на новом месте. Но результат был далек от эстетического идеала, что было обусловлено пересадкой крупных участков кожи и, как следствие, возникновением эффекта кустиности («кукольная голова»). Потребовались многолетние исследования (Нордштрем, 1981 год), чтобы добиться эстетически оптимального вида

пересаженных волос путем препарирования больших трансплантатов на более мелкие, которые получили название мини- и микрографтов. Со временем (Маррит, 1984 год; Лукас, 1987 год и т.д.) мастерство по препарированию поднялось на такой уровень, что позволило уменьшить диаметр пересаживаемого трансплантата до 0,8 мм.

С этих пор было решено называть микрографтом трансплантат, содержащий один-два, а мини-графтом – три-пять волосяных луковиц.

Индивидуальная концепция трансплантации волос

В клинике Real Trans Hair вся работа строится по установившейся, проверенной опытом работы схеме.

1. Первично проводится консультационный осмотр пациента, на котором определяется объем работы (в зависимости от площади алопеции, качества донорской зоны, цвета волос и т.п.), сроки и стоимость процедуры.

Выстраивается индивидуальная концепция трансплантации волос, состоящая из нескольких разделов:

- Планирование ожидаемого эстетического результата.
- Обсуждение и утверждение дизайна передней линии роста волос, необходимого ко-

Современные методы лечения

личества графтов, плотность их пересадки и направление роста новых волос.

- Выбор оптимального метода трансплантации индивидуально для каждого пациента.
- Проведение операции в максимально комфортных условиях для пациента.

2. Собственно процедура.

Проводится амбулаторно.

Время операции зависит от объема предполагаемой работы и составляет в среднем **от 2 до 5 часов.**

Способ обезболивания

Местная анестезия, с помощью которой мы достигаем абсолютной безболезненности и комфорта для каждого пациента во время всей процедуры.

Положение пациента

Сидячее, в удобном кресле, возможность смотреть телевизор, слушать музыку.

Операция проводится слаженной, профессиональной бригадой хирургов и медицинских сестер.

Требуемое количество графтов препарируется из изымаемого из донорской зоны участка кожи. Послеоперационный шов полностью прикрывается волосами и незаметен сразу после процеду-

ры. Через 3-4 месяца шрам прорастает волосами и незаметен даже для парикмахера.

В дальнейшем, с помощью микрохирургических инструментов, приготовленные графты имплантируются на поверхность, ранее лишенную волос.

Никаких повязок после процедуры носить не требуется.

Восстановительный период после операции короткий и составляет в среднем от десяти до четырнадцати дней. Все явления этого периода носят временный характер и проходят абсолютно бесследно.

Рост здоровых волос

Рост здоровых волос, полностью аналогичных венечным, начинается через **3 месяца**.

Таким образом, благодаря применяемой нами методике микро- и миниграфтинга, искусству перераспределения волос из донорской зоны на участки головы, ранее лишившиеся волосяного покрова, передовым научным разработкам и технологиям, используемым в этой клинике, удастся добиться хороших эстетических результатов, полностью соответствующих ожиданиям наших пациентов.

Ведь как приятно иметь свои собственные, красивые и здоровые волосы!

Современные методы лечения

Вопросы и ответы относительно трансплантации

Насколько надежен метод трансплантации собственных волос, подойдет ли он мне?

Применяемый клиникой микрохирургический метод пересадки собственных волос научно обоснован и хорошо зарекомендовал себя на протяжении многих лет.

Как долго длится операция трансплантации волос? Сколько понадобится процедур?

Длительность операции зависит от площади алопеции и может длиться от 2 до 5 часов. Количество операций зависит от площади облысения и может варьироваться от 1 до 3.

Болезненна ли процедура, нужна ли госпитализация?

Операция безболезненна, проводится под местной анестезией и в амбулаторных условиях (действие анестезии рассчитано на шесть часов). Сразу же после операции пациент может покинуть клинику.

Можно ли пересаживать волосы донора?

Только однойцевых близнецов. Во всех остальных случаях трансплантаты будут отторгаться

организмом, так как являются чужеродной биологической тканью. Для подавления этой реакции организма придется на протяжении многих лет применять медикаменты, которые дают серьезные побочные эффекты.

Можно ли пересаживать волосы с других участков тела?

В принципе можно, но в силу того, что волосы на других участках тела отличны по своей структуре, эстетический эффект будет далек от желаемого.

Требуется ли особый уход за пересаженными волосами и применение специальных средств?

Нет. Особенного и дополнительного ухода пересаженные волосы не требуют.

Во всех ли случаях выпадения волос показана трансплантация?

Нет. Только в случаях андрогенной генетической обусловленной алопеции и закрытия рубцов.

Имеются ли противопоказания к операции?

Абсолютным противопоказанием считается непереносимость препаратов, применяемых при местной анестезии. Относительными противопоказаниями следует считать наличие сахарного ди-

абета, нарушений свертываемости крови и заболеваний кожи в фазе обострения.

Пересадка собственных волос по методу профессора Орентрейха

С помощью этого метода Вы получаете:

- ваши собственные натуральные растущие волосы;
- безболезненную однодневную процедуру;
- психотерапию от исчезновения неприятных комплексов.

Операция проводится в клинике «Интер Клиник». Эта клиника специализируется на пересадке собственных волос по оригинальному методу профессора Орентрейха. Врачи-хирурги и косметологи прошли подготовку в США. Они еще более усовершенствовали оригинальную операцию, что позволило значительно улучшить ее эстетические результаты. Благодаря современным медицинским приборам, трансплантация стала максимально комфортной для пациента.

До операции пациент консультируется со специалистами клиники, которые определяют объем трансплантации и предлагают срок ее проведения. Затем – медицинский осмотр, включающий необходимые анализы. В день операции врач еще

раз оценивает состояние здоровья пациента. Локальная анестезия делает все этапы трансплантации абсолютно безболезненными.

При помощи специальных инструментов из «донорской зоны» в тыльной части головы отбирается определенное количество островков волос (саженцев). Затем они препарируются и переносятся на проредевшие или лысые участки. Места пересадки до и после операции облучаются лазером.

Клиника предлагает пациентам двухместные номера, где Вы можете находиться в течение суток (при желании с сопровождающим).

Уже на следующий день после снятия повязки пациент может ехать домой. Перед отъездом Вы получаете подробные медицинские инструкции.

Как правило, одной операции достаточно для достижения удовлетворительного результата. Однако, исходя из пожеланий пациента, величины и состояния проблемных зон, через несколько месяцев можно провести следующую трансплантацию.

Операциями в «Интер Клиник» интересуются не только пожилые люди. Среди ее пациентов — молодые мужчины и женщины, которые страдают от выпадения волос и не хотят решать эту проблему с помощью искусственных волос или париков.

Современные методы лечения

Причины выпадения волос по методу профессора Орентрейха

Потеря волос — проблема обоих полов, однако мужчины сталкиваются с ней намного чаще (от выпадения волос страдает 80 % мужчин старше 25 лет).

Выпадение волос и последовательное типично мужское облысение вызывают почти исключительно следующие факторы:

- наследственность (генетическая информация), которая «программирует» будущий внешний вид и количество волос.
- избыток мужских гормонов (андрогенов дигидростерона) в зрелом возрасте.
- естественное старение организма.

Другие потенциальные факторы (образ жизни, стрессы, неправильное питание и т.п.) не являются главными, но могут приблизить печальный момент потери волос.

Профилактика облысения была до сих пор не слишком эффективной. Однако биостимуляция лазером и тинктура Biogemmol, действующие на корни волос, позволили добиться значительных успехов.

Суть метода

Трансплантация собственных волос – это хирургическо-косметологическая операция, при которой здоровые, генетически не поврежденные корни волос пересаживаются на облысевшие участки.

Трансплантации пациентам их собственных волос начал проводить профессор Орентрейх. Маленькие островки волос (саженцы) пересаживались из тыльной части головы на облысевшие участки.

Опыт показал, что из саженцев примерно через три месяца начинают расти новые волосы, и этот процесс продолжается до конца жизни, независимо от генетическо-андрогенных факторов.

Профессор Орентрейх убедился в том, что его метод приемлем для пациентов любого возраста. При достаточном количестве волос в тыльной части головы операцию можно повторять несколько раз.

Как правило, трансплантация дает пациенту гарантию, что пересаженные волосы будут расти на новом месте до конца жизни.

Гарантии

Опыт проделанных трансплантаций и высочайшая квалификация специалистов позволяют

Современные методы лечения

«Интер Клиник» давать своим пациентам письменные гарантии пожизненного роста трансплантированных волос.

Более чем за 7 лет существования «Интер Клиник» в Праге и в Москве проделано около тысячи операций. Метод минимикрографтинга при помощи передовой технологии пересадки волос «Punch-Grafting», применяемый в клинике, дают наиболее хороший результат. Волосы выглядят естественно и продолжают расти до конца Вашей жизни.

К тому же, в клинике всегда готовы обсудить конечную цену операции, при этом предложив наиболее благоприятный план трансплантации именно для Вас.

Проведя трансплантацию в «Интер Клиник», Вы получаете еще и ощутимую финансовую выгоду.

Так, например, клинику посещают представители многих высокоразвитых стран мира, таких как США, Швейцария, Австрия, Англия Германия и т.д., которым «не по карману» цены на аналогичную процедуру у себя в стране. Но, узнав о том, сколько стоит аналогичная процедура у нас и убедившись в качестве результатов, без сомнения соглашаются на операцию трансплантации ваших собственных волос в «Интер Клиник».

Имплантация японских «чудо-волос»

С помощью японских чудо-волос стало возможно радикальное лечение облысения и выпадения волос. Искусственные волосы, поставляемые японской фирмой «Нидо Индустри» (Токио), состоят из специального синтетического волокна, которому придают один из восьми оттенков во время производства. Им не требуется дополнительная окраска, они не меняют своего цвета под действием солнца и воды.

Искусственные волосы не отличаются от настоящих ни цветом, ни блеском, ни толщиной. Перед имплантацией волосы подвергаются тепловой обработке и слегка закручиваются для придания им естественного вида.

Имплантация искусственных волос представляет собой специальный хирургический метод лечения. Операция производится с местной анестезией, ее продолжительность около 2 часов. За один сеанс рекомендовано имплантировать не более 500-600 единиц.

До имплантации пациенту необходимо сделать ряд анализов, а после имплантации волосам требуется щадящий режим в течение одного месяца. Следующую имплантацию желательно проводить через 25-30 дней.

Современные методы лечения

Имплантированные волосы при желании или в случае необходимости могут быть удалены специалистом. Эта процедура не оставляет никаких видимых следов и шрамов на поверхности кожи головы.

Системы репродукции волос

Лучшее украшение человека – хорошие и густые волосы. Но, к сожалению, одна из самых распространенных проблем, касающихся внешнего вида, – поредение и потеря волос.

В Голливуде на базе нескольких изобретений была разработана поистине революционная система репродукции естественных волос, сравнимая по своей эффективности лишь с хирургическим вживлением, но, в отличие от него, совершенно безболезненная и безопасная. Это полупостоянная система замены волос, которая не создает неудобств и выглядит совершенно естественно.

Десять лет назад эта потрясающая технология, спасшая карьеру многих кинозвезд Голливуда, вышла за пределы «фабрики грез» и покорила весь мир, позволив легко решать проблему увеличения густоты и длины волос, устранять облысение на любых участках головы даже в случае полной потери волос.

Знакомство с системами репродукции волос начнем с женских проблем. Вам надоела короткая стрижка, а свои волосы редкие и слабые, но Вы мечтаете о водопаде волос в стиле Клаудии Шифер. Как можно реализовать свою мечту и нарастить волосы до любой желаемой длины, увеличив их объем? Как? Очень просто. К Вашим собственным волосам у самых корней тонкими прядями крепятся наращиваемые волосы с помощью миниатюрных зажимов. Крепление прочное, надежное, долговременное и незаметное.

Что представляют собой наращиваемые волосы?

Не что иное, как натуральные европейские волосы высочайшего качества. Носить такие волосы можно 2-3 месяца, так как места крепления волос становятся заметными для придирчивого взгляда. Потом часть волос нужно перекрепить. Почему отдано предпочтение американской технологии? Существует итальянская технология, уже используемая в России. По итальянскому методу удлинение осуществляется прикреплением дополнительных прядей с помощью капсул из искусственного кератина при нагревании.

Повторно использовать такие волосы нельзя, так как кератиновые капсулы уже разрушены. Приходится снимать отросшие волосы и нара-

Современные методы лечения

щивать новые. По американскому методу дополнительные волосы можно использовать многократно. Они лишь немного укорачиваются при каждом прикреплении. Пока обладательницу волос устраивает длина, их можно не менять. Перекрепляются не сразу все пряди, а лишь те, места крепления которых стали заметны.

Таким образом, если по итальянской технологии волосы следует заменить полностью через 3 месяца, то по американской этот срок зависит от Вашего желания. Это значительно экономичнее, так как стоимость волос и самой процедуры укрепления немалая. Отсутствие нагревания при закреплении – еще один плюс американской технологии. Важно знать, что специального ухода за наращенными волосами не требуется. Вы сможете мыть их своим любимым шампунем, перекрашивать в любой цвет и даже делать химическую завивку.

Самый большой плюс американских технологий – их большое разнообразие. Если Ваша проблема – чрезмерное поредение волос, и жить без парика не представляется возможным, есть способ помочь и Вам. Используется крупная прочная сетка, в которую вплетены волосы. Возможно постоянное крепление либо временное с помощью зажимов. Родные волосы продергиваются через ячейки сетки, смешиваясь с добавленными. Само

крепление не заметно, система интеграции никак не беспокоит своего обладателя, не создает дискомфорта. Такая система позволяет увеличить не только длину, но и объем волос по всей голове. Крепление держится 6-8 недель, затем по мере отрастания родных волос необходимо провести перекрепление. Такая интеграция подбирается индивидуально и может использоваться в течение нескольких лет. Она позволяет коже дышать, не мешает проводить лечение волос, если это необходимо. Если в целом Вас устраивают Ваши волосы и прическа, но есть естественное для каждой женщины желание изменяться и иногда в торжественных случаях явить себя изумленному свету в новом облике, есть предложения и для Вас. Во-первых, это та же система интеграции, описанная выше, но закрепляемая самостоятельно на один вечер с помощью специальных зажимов. Во-вторых — так называемые бриды — тонкие полоски с укрепленными на них волосами. Они закрепляются в затылочной зоне в три-пять рядов и создают объем и длину волос на один вечер. В отличие от париков, это натуральные волосы, закрепляемые достаточно крепко, смешивающиеся с Вашими волосами, не обременяющие Вас беспокойством.

Есть способы помочь людям в ситуациях весьма тяжелых, таких как полная потеря волос, вы-

Современные методы лечения

званная различными заболеваниями и гормональными нарушениями. Такие проблемы приводят к тяжелым депрессивным состояниям, формированию комплекса неполноценности, особенно у людей молодого возраста. К сожалению, иногда такое случается и в школьном возрасте. Это настоящее несчастье для детей и их родителей. Детское восприятие жизни, отсутствие жизненного опыта у сверстников такого ребенка создает подчас невыносимые условия для его пребывания в детском коллективе. Парики не являются спасением в этих ситуациях. Они никак не закрепляются на голове и весьма ощутимо ограничивают возможности людей, ведущих активный образ жизни, особенно детей.

Хирургический метод вживления волос — тоже не панацея. Для этого необходимо иметь как минимум достаточный запас собственных волос, чтобы рассредоточить их по всей голове. Такая процедура проводится под местным наркозом, имеет противопоказания и, как всякая хирургическая операция, несет в себе риск отрицательных последствий. Вживление искусственных волос, существующее, например, в Италии, не менее проблематично. Это такое же хирургическое вмешательство, и тоже не всегда приносит нужный результат. Искусственные волосы имеют большую тенденцию к выпадению, необходимо

иногда пополнять запас волос на голове. К тому же все эти процедуры достаточно неприятны и дороги.

Но не будем о грустном! Есть возможность помочь таким людям другими способами. И существует такая возможность уже более двадцати лет. Можно лишь сожалеть о том, что это — американская технология. Есть подобная технология и в родном отечестве, но развита она очень слабо. Американская система репродукции естественных волос изготавливается сугубо индивидуально с использованием точно подобранных по цвету и структуре натуральных волос высочайшего качества из Европы. Волосы людей европеоидной расы отличаются по своей структуре и толщине от волос представителей других рас. Используются здоровые волосы с неповрежденным кутикуловым слоем.

В основе системы — тончайшая сеточка, которая становится Вашей второй кожей, неосязаемая на ощупь, не создающая дискомфорта. Она позволяет коже свободно дышать. При этом волосы выглядят настолько естественно, что для непосвященных Ваше внезапное превращение останется тайной за семью печатями. Волосы можно носить откинутыми со лба. Есть возможность смоделировать совершенно естественную линию роста волос. Крепится система очень точно и надежно,

Современные методы лечения

что позволяет обращаться с волосами совершенно свободно (мыть, стричь, красить, делать укладку) и вообще вести нормальный естественный образ жизни — заниматься спортом, ходить в сауну, плавать и так далее. Система репродукции волос становится частью Вашего тела, выглядит абсолютно естественно, обеспечивая постоянную уверенность в себе. Вы ощущаете эти волосы как свои.

Существует несколько способов крепления системы. Есть крепление, которое можно делать самостоятельно на срок 1-3 дня, 7-10 дней, 2-3 недели. Наиболее прочное крепление выполняется на месяц-полтора. Такое крепление достаточно сложно в исполнении, поэтому выполняется в салоне. В любом случае клиентам предлагается обслуживание — стрижка растущей части волос, укладка, уход за системой, консультации, окраска волос, если необходимо.

Используется система в течении 4-5 лет.

Увы, в нашей стране совсем недавно подобное внимание к собственной персоне расценивалось почти как недостаток. Считалось, что вполне достаточно быть надежным винтиком большого социалистического механизма. Времена изменились. Нравится нам это или нет, но сегодня каждый из нас — один в поле воин. И в арсенале средств борьбы за собственное благополучие не

последняя роль отводится внешнему виду. И здесь самое время поговорить о сильной половине человечества, — «о лысом мужчине замолвите слово!» Это они — созидатели, кормильцы и опора для своих фирм и для своих близких. К сожалению, именно им облысение угрожает генетически уже с рождения, и никакие научные изыскания пока ситуацию не изменили. Конечно, это не главное в жизни, но все же не будем забывать, что практичный запад давно уже владеет многими эстетическими технологиями в области улучшения своего имиджа. Активное развитие бизнеса в нашей стране порождает разнообразные отношения с представителями зарубежных фирм. Далеко не каждый иностранный бизнесмен, с которым Вы имеете дело, имеет на голове естественную шевелюру родных волос. Но даже пристальным взглядом Вы этого не обнаружите, встречаясь с ним. Зато в его голове может промелькнуть мысль о том, что Вам нечем блеснуть, кроме Вашей лысины. Это ведь только провожают по уму, а встречают, как известно, иначе. Многие хотели бы, чтобы это было не так, чтобы нас оценивали по нашим успехам... Но имидж и наши личные достижения — если не одно и то же, то стоят очень близко и часто зависят друг от друга. Ведь то, как Вы выглядите, как оцениваете себя и уважаете других, дает первоначальный импульс во

Современные методы лечения

взаимоотношениях. Иногда неумение представить себя на рынке, в том числе и внешне, мешает российским бизнесменам больше, чем происки конкурентов.

Вспомним и о другой проблеме, связанной с потерей волос. Облысение, к сожалению очень часто свидетельствует о Вашем возрасте. Даже молодых людей частичная потеря волос делает старше. И если Вы занимаете высокую должность в Вашей компании, Вас не может не беспокоить тот факт, что за Вашей спиной стоят молодые, полные сил конкуренты на это рабочее место. Полезно учесть тот позитивный опыт, который накоплен в Америке. Америка – страна здоровья, страна осознанного подхода к своему имиджу. Американцы страстно увлечены самосовершенствованием. Каждый американец с детства знает, что если он хорошо выглядит – это его достоинство. Тогда он имеет больше шансов получить хорошую работу, хорошие деньги и вообще чувствовать себя социально адаптированным. Американцы – раскованная нация, не отягощающая себя тяжелым бременем комплексов.

Посетители салонов по репродукции волос откровенно рассказывают о своих устремлениях, делятся впечатлением и приобретенным опытом. Они совершенно справедливо полагают, что тот, кто излучает здоровье, может рассчитывать на ус-

пех в обществе — профессиональный, финансовый и у противоположного пола.

В подобных салонах они приобретают не только физическое совершенство, но и возможность отчасти распоряжаться собственной судьбой.

Тысячи людей не только в Америке, но и в других странах решили таким образом свои проблемы.

Neways: Программа по восстановлению волос

Состав программы:

- 2nd Chance Shampoo.
- 2nd Chance Conditioner.
- Super Booster.

2nd Chance Shampoo

Neways полагает, что этот шампунь действительно лучший в мире. Он содержит специальное поверхностно-активное вещество DDBSA (додецилбензилсульфоновая кислота), которое мягко, но эффективно удаляет грязь и себум (сальный налет) из волосяных фолликулов. Целый ряд других активных и безвредных ингредиентов (AOS, DLS, корамид DEA, диетаноламин и полисорбат 60) чистят и освежают стержни волос и легко смываются, не оставляя налета. Чтобы убедиться

Современные методы лечения

в превосходстве 2nd Chance Shampoo, нанесите его на одну половину головы, а на другую — любой другой шампунь. После смывания Вы сразу заметите разницу. 2nd Chance Shampoo благоприятно действует на кожу головы и корни волос, останавливает выпадение волос.

Для получения лучших результатов вначале намочите волосы, нанесите 4-5 капель шампуня на ладонь, намылите голову, сполосните, а затем повторите. Промойте голову тщательно — шампунь образует мало пены. Затем высушите и уложите волосы.

2nd Chance Conditioner

Служит для глубокой очистки кожи головы, в то же время он оживляет кожу и волосяные фолликулы с помощью специальных ингредиентов, которые создают условия для надлежащей очистки и питания луковицы и ствола волоса, чтобы подготовить его к здоровому росту. Полисорбаты 60 и 80 эффективно удаляют себум и грязь с кожи головы и фолликулов. Гидролизованые мукополисахариды, пантенол, ниацинамид и ретинол пальмитат, проникая в стержень волоса, укрепляют его, делают волосы блестящими и здоровыми.

После того, как Вы помыли волосы шампунем 2nd Chance Shampoo и высушили их полотенцем,

Современные методы лечения

нанесите 5-6 капель кондиционера непосредственно на кожу головы и интенсивно массируйте ее в течении 3-5 минут.

Теплое полотенце или шапочка, которыми Вы можете прогреть голову в течении 5-ти последующих минут, усиливают эффект. Не смывать!

Super Booster

Это уникальное средство для восстановления здорового состояния волос и правильного функционирования кожи головы. Специально изобретенные трихопептиды, каллекреин, ретинил пальмитат и полисорбат-60 включены в препарат для того, чтобы быстро улучшать состояние волос и кожи головы.

Super Booster можно использовать и в профилактических целях (особенно женщинам), чтобы Ваши волосы были здоровыми и красивыми. Этот препарат регенерирует волосяные луковицы.

Super Booster используется после применения 2nd Chance Shampoo и 2nd Chance Conditioner. Наносится только на кожу головы в количестве 5-6 капель. Массирующими движениями подушечек пальцев в течение приблизительно двух минут втирать в корни волос. Не смывать. Используйте ежедневно, чтобы достичь хороших результатов. Наносите только на кожу головы, а не на волосы.

Программа укрепления и выращивания волос Hair Care Enhancement System

Мы живем в наиболее взрывную эру нашего времени, в которой целесообразные открытия, способные улучшить нашу жизнь, делаются постоянно. Более 80 % мировых медицинских прорывов были сделаны за короткий промежуток двух последних десятилетий. Часто открытия в одной области, если они замечены, могут блестяще применяться в другой. Таким является открытие, примененное для создания нового средства ухода за волосами, стимулирующее их естественный рост.

Волосая луковица практически никогда не умирает

Чтобы понять, как действуют средства по уходу за волосами, нужно понять проблему в целом. До недавнего времени считалось, что потеря волос – наследственный фактор: волосяные луковицы умирают, и ничто не может восстановить их.

Два недавно проведенных исследования доказали, что это не так. Исследования Криносской лаборатории в Италии и Хельсинского университета в Финляндии убедительно доказывают, что волосая луковица практически никогда не умирает, и в большинстве случаев человек может сно-

ва естественным путем вырастить волосы без использования лекарств и стимуляторов.

Когда человек лысеет, волосяная луковица впадает как бы в спячку. Ее можно сравнить с семенами в жаркой пустыне: когда прольется дождь, семена прорастают.

В Хельсинском университете исследовалось большое количество веществ с целью выяснения их влияния на остановку прогрессирования рака кожи на голове у облысевших мужчин, получивших излишнее ультрафиолетовое облучение. Исследователи использовали одно вещество, надеясь, что при определенных обстоятельствах оно нормализует клетки. Они не добились желаемого результата, но в большинстве случаев у этих мужчин вновь выросли волосы. Это удивило ученых, и они предприняли 10-месячное исследование по разработке средства для роста волос.

Компания Neways использовала основные ингредиенты, полученные в Хельсинки, и составила формулу средства под названием Second Chance (второй шанс). Second Chance значительно лучше любых других средств по уходу за волосами способствует решению проблем в двух областях. Чтобы разобраться в механизме действия Second Chance, нужно понять причины потери волос.

Главными причинами, вызывающими облысение, являются стрессы, быстрая потеря веса, хи-

Современные методы лечения

рургическая операция, психическая травма, роды и наследственность.

Мужское облысение имеет наследственную предрасположенность, в основном передающуюся по материнской линии и выражающуюся в том, что у некоторых мужчин вырабатывается излишнее количество мужского гормона — тестостерона, который начинает вырабатываться во время полового созревания. Это часто создает предпосылки для выпадения волос. Тестостерон внутри луковицы, соединяясь с водой, холестерином и ферментом «5 α -редуктаза», образует дигидротестостерон (ДГТ). Это вещество влияет на секрет сальных желез, представляющих собой тонкое, чистое масло. Сальные железы прикреплены к луковице волоса своеобразной трубкой, и секрет в нормальных условиях легко движется вверх по трубке, минуя луковицу, к поверхности скальпа, где он смазывает и защищает кожу и волосы. Под влиянием вещества ДГТ секрет получается густым, воскообразным и обладает высоким кислотным воздействием. Такой аномальный секрет (себум) образует пробку, которая закупоривает луковицу волоса и препятствует ее нормальному функционированию. ДГТ блокирует рецепторы, дающие импульсы механизму воспроизведения волоса. Вскоре весь мешочек не дает расти волосу. Волос отделяется и выпадает, а но-

вый не появляется. В результате волосы редеют и линия волос отстывает.

Продукт, употреблявшийся в Хельсинском университете, был эмульгатором, способным растворять некоторые химикаты. Оказалось, что он также растворяет себум и ДНТ. В результате естественная циркуляция начинала очищать клетки внутри сальных желез, и продукция здоровой смазки возобновлялась. Так как себум был растворен в мешочке, смазка из сальных желез струей освобождала и очищала его. Как только мешочек освобождался от веществ, препятствующих росту волоса, волос начинал расти естественным путем.

Second Chance — предельно успешное средство, так как оно устраняет причины, препятствующие естественному росту волос. Оно дополнено витаминами и мукополисахаридами, необходимыми для формирования здорового волоса. Низкий молекулярный вес (150) позволяет им проникать непосредственно в матричные клетки, и это решающий фактор успеха. В препарате использовано также три типа вазодилаторов (сосудорасширяющих средств) — больше, чем содержит какое-либо другое средство.

Не используется миноксидил! Миноксидил — сильный вазодилатор, но найден более сильный, не имеющий лекарственного действия, которое есть у миноксидила. На рынке также имеются

Современные методы лечения

продукты фолтен и связанный нутриол. Эти продукты действуют приблизительно так же, как миноксидил, хотя не являются такими ядовитыми. Миноксидил настолько токсичен, что продается только по рецепту врача. Тем не менее все эти средства малоэффективны, так как они не устраняют ни себума, ни ДНТ. Клинические эксперименты доказали, что в большинстве случаев волосы вообще не растут, а если и растут, то в очень малом количестве.

Вырастают ли у кого-нибудь волосы?

Компания Neways продолжает собирать сведения о положительных результатах использования системы Second Chance. Было обнаружено, что многие люди, использующие систему, не знают, что у них отрастают волосы. Особенно эта ситуация проявляется тогда, когда люди становятся старше, и вновь отрастающие у них волосы столь тонкие, что даже в течение нескольких месяцев роста их трудно увидеть. Другая причина состоит в том, что поскольку волосы, утерянные последними, отрастают первыми, то у людей начинает заполняться волосами линия границы между лысиной и окаймляющими волосами, и люди могут не обнаружить этого вначале.

Поэтому очень важно измерять расстояние от верха бровей к самому дальнему краю залысины

слева, справа, в центре лба и по диагонали. В этом случае можно будет заметить изменения, когда волосы начнут отрастать.

Другое дело, что новые маленькие волосики очень трудно заметить на многих людях, и Ди Мауэр переубедила многих скептиков, утверждавших, что их волосы не растут, пока она не показала родственникам этих людей сотни маленьких волосков на тех местах, которые сам пациент видеть не мог. Когда Вы заметите первые волоски по краю границы волос, раздвиньте их двумя пальцами, сильно потрите кожу головы между ними и подуйте. Маленькие волосики встанут и будут видны. Дайте себе год времени, чтобы отрастить волосы, и Вы получите результаты до конца своих дней.

Несколько слов о реакции волос на очистку

В течение первых 6-ти месяцев значительное количество тканей вычищается из кожи головы. Это иногда сопровождается некоторой сухостью кожи, небольшой сыпью или прыщиками на коже головы или лица. Это свидетельствует о том, что препарат начинает работать и стремится пройти под кожу головы. Не пугайтесь! Надо перетерпеть. Попробуйте больше массировать кожу головы, применяя Second Chance Conditioner.

Современные методы лечения

Рекомендуется в это время пить больше чистой воды, перестать курить и есть больше фруктов и овощей. Эти неприятные симптомы свидетельствуют о том, что идет процесс обновления. Система требует совсем немного времени и усилий для проведения ежедневной процедуры. Поэтому очень важно быть прилежным и терпеливым. Когда рождается ребенок, то первая стрижка становится необходимой лишь через 2-2,5 года. Если луковицы волос дегенерировали до самого низшего уровня (что бывает очень часто), то может потребоваться 2 года или более, пока Вы не увидите их вновь отросшими в большом количестве. Человек обычно не теряет волосы быстро. Это, как правило, занимает годы. Поэтому необходимо терпеливо и реально оценить время, которое необходимо, прежде чем волосы начнут вновь отрастать.

О массаже скальпа

С годами выпуклая мембрана, подстилающая скальп, становится толще и жестче. Она растягивается и достигает границы мышц впереди, сзади и по бокам скальпа. Начало облысения отмечено там, где мембрана растянута сильнее (впереди или сзади) и редко заходит за границы мембраны и мышц по бокам и сзади головы. Массаж расслабляет и смягчает мембрану, что ве-

дет к усилению циркуляции крови в ней и помогает замедлить выпадение волос. Любая стимуляция скальпа посредством массажа помогает. Рекомендуется вибрационный массаж и круговые движения скальпа с помощью открытой ладони руки или всех 10-ти пальцев одновременно. Этот вид массажа способствует «скольжению» скальпа, массируя слои кожи, но не оказывает достаточного воздействия на жесткую мембрану. Предлагается массаж, который состоит в разминании или «подтягивании» скальпа руками. При этом пропускаем пальцы одной руки между пальцами другой, чтобы физическое воздействие на скальп было сильнее. Мы считаем, что в этом случае можно достичь больших результатов в ослаблении мембраны и стимуляции кровообращения в ней.

Что ожидать от системы Second Chance?

Нельзя сказать, что система Second Chance одинаково работает для всех. Однако все говорят одно: волосы прекращают выпадать в течение 3-4 недель после начала пользования системой. Быстрая помощь при начавшейся потере волос — это серьезный резон для того, чтобы в первую очередь систему предпочли те, кто только начал терять волосы, так как гораздо легче остановить выпадение волос, чем вырастить их вновь.

Современные методы лечения

Успех зависит от настойчивости, старания, а также от Вашей индивидуальной биосистемы — как много ДНТ она продуцирует, как давно Вы облысели и насколько атрофирован фолликул. Чтобы усилить эффективность действия препаратов, массируйте голову полотенцем в течение двух-трех минут ежедневно. Рекомендуется до и после мытья головы надевать теплую шапочку, что способствует раскрытию пор и размягчению себума, ускоряя проникновение средства в фолликул. Но одно неоспоримо: если средства не используются, они не помогают. Надо дать себе 12-16 месяцев, прежде чем делать выводы, помогает продукция или нет. У мужчин волосы не будут отрастать по всей голове, подобно траве, посеянной на лужайке. Они будут отрастать в обратном порядке. И волосы, которые были потеряны последними, вернутся первыми.

Лысина будет зарастать с заду на перед и будет уменьшаться в диаметре. Через 1-3 месяца после начала применения препаратов обычно появляются пушковые волосы. Это будет означать, что фолликул жив и начинает продуцировать волос. Но так же, как для младенца необходимо время, чтобы выросли зрелые волосы, Вам тоже потребуется время, чтобы получить желаемый результат. Вы должны относиться к этому как к минимум 6-месячной программе, и если появились

тонкие волосы — значит, фолликул может продуцировать и зрелые волосы.

Если же волос выпал, то новому необходимо минимум два месяца, чтобы пробиться на поверхность. Система более эффективна для женщин, так как женская кожа тоньше, а потому растворение вредных веществ происходит быстрее. Получены также хорошие результаты у людей с частичной плешивостью и у химиотерапевтических больных.

Некоторые используют большее количество шампуня. Это зависит от длины волос, разового количества и частоты пользования. Мы исходили из ежедневного употребления. Рекомендуется перед началом использования системы постричься как можно короче. Это уменьшит расход препаратов. Рекомендуется также применять Exuberance Conditioner для укрепления здоровых и «ремонта» поврежденных волос. Это средство делает волосы значительно прочнее, так как содержит 16 аминокислот, которые есть в «живых» волосах.

Китайская медицина против облысения

Впервые в России (в Москве) уникальные древнекитайские препараты для лечения разнообразных форм облысения и восстановления поре-

Современные методы лечения

девших волос появились в медицинском центре «Востокомед» (так называемые препараты Чжангуан).

Причины выпадения волос по-китайски

Неблагоприятная экологическая обстановка, постоянные стрессы, просто тяжелая жизнь, нерегулярное питание, вследствие этого плохое самочувствие.

Волосы — часть Вашего организма, они тоже могут плохо себя чувствовать, они реагируют на все неблагоприятные воздействия — истончаются, редеют, выпадают, появляются проплешины и, наконец, лысина.

Представительницы прекрасного пола добавляют ко всему этому еще и «химические атаки» — окраску волос, химическую завивку и другие необходимые вредности.

Волосам надо помочь бороться с неблагоприятными воздействиями, помочь восстанавливаться, или, в самом крайнем случае, если волосы потеряны практически полностью, дать рост волосам из фолликулов, находящихся в зачаточном состоянии.

Все это может сделать, и очень успешно (гарантия до 95 %), уникальная линия препаратов Чжангуан 101.

Препараты

Первый из серии Чжангуан 101

Улучшает микроциркуляцию крови в скальпе, что приводит к стимуляции волосяных фолликулов, усиливает сеть капилляров в скальпе, подавляет болезнетворные бактерии. Крайне высокая эффективность для роста нового волоса.

А серии Чжангуан 101

Препарат восстанавливает кровоснабжение в зоне роста волоса, питает волос, содержит полный минерально-витаминный набор. 101 А очень эффективен (до 95 %) при себорейном выпадении волос на ранних стадиях.

В серии Чжангуан 101

Идеальное средство для лечения себорейных дерматитов и ранних стадий себорейной алопеции. Эффективно и быстро нормализует салоотделение и работу сальных желез.

Е серии Чжангуан 101

Хроническое воспаление волосяных фолликулов проявляется на коже лица и некоторых частях тела в форме угревой сыпи. 85 % молодых людей страдают угревой сыпью.

Уникальный состав 101 Е и устраняет причину появления угрей, и практически полностью

Современные методы лечения

восстанавливает кожу. Устраняются все остаточные явления на коже, особенно в сочетании с 101 Beauty Cream.

Этот крем убирает пигментацию кожи, сглаживает поры, делает кожу гладкой и эластичной.

G серии Чжангуан 101

Направлены на лечение себорейных форм алопеции, в генезе которых лежит нарушение микроциркуляции крови в скальпе. Хорошо усиливает питание нервного пучка и нормализует обменные процессы в волосистой части головы.

F серии Чжангуан 101

Направлены на лечение себорейных форм алопеции, в генезе которых лежит нарушение микроциркуляции крови в скальпе. Хорошо усиливает питание нервного пучка и нормализует обменные процессы в волосистой части головы.

Шампунь серии Чжангуан 101

В состав шампуней входят отдельные компоненты из препаратов 101 А и 101 В. Очень хорошо питает волосы, не содержит поверхностно-активных веществ, повреждающих волосы.

Идеальное средство для ухода за волосами — профилактики выпадения волос, укрепления структуры.

Механизм действия

В соответствии с современными представлениями дерматологии, потеря волос происходит по следующим причинам:

- недостаточное кровоснабжение скальпа и, как следствие, недостаточное питание корней волос;
- себорейное поражение кожи головы (проявляется наличием обильной перхоти), нарушение работы сальных желез;
- гормональный дисбаланс.

Лосьон Чжангуан 101 восстанавливает рост волос за счет

- нормализации кровообращения в скальпе;
- восстановления и наращивания капиллярной сети;
- коррекции нарушений перевода тестостерона в дигидротестостерон (причина облысения по мужскому типу);
- нормализации работы сальных желез кожи головы (причина себорейного облысения).

Это комплексное воздействие препарата Чжангуан 101 (формы D, G, B, K) проявляется в стимуляции латентных волосяных фолликулов, нормализует питание существующих волосяных фолликулов, что оздоравливает и укрепляет воло-

Современные методы лечения

сы, предотвращает потерю волос, полностью устраняет явление себореи и повышенной «осаленности» кожи головы и волос. Стимуляция волосяных фолликулов восстанавливает процесс зарастания зон поредения волос и зон облысения.

Все вышеперечисленные эффекты подтверждены клиническими испытаниями (см. страницу «Медицинская литература»).

Клинические испытания проводились доктором Чжангуан в течение 7 лет и были завершены специальным годовым исследованием с использованием экспериментальной группы пациентов (экспериментальная группа использовала лосьон 101 D, контрольная группа – *placebo*). Всего в исследовании участвовало 892 пациента, разделенные на две группы по методу случайных чисел. Исследование проводилось в течении 4-х месяцев.

Результаты показали статистически достоверное увеличение пигментированных волос на 189 % при использовании Чжангуан 101 против 10 % увеличения у пациентов контрольной группы.

Эффект лечения был длительным.

Препарат дает очень хорошие результаты при лечении андрогенной алопеции (классическое облысение по мужскому типу), которая, как ни удивительно, является частой причиной поредения волос и у женщин.

Себорейное поредение волос и себорейное облысение хорошо поддаются лечению препаратами из линии Чжангуан 101 за счет нормализации работы сальных желез кожи головы и восстановления кровообращения в зоне скальпа. При использовании Чжангуан полностью исчезает перхоть, «осаленность» волос и прекращается их выпадение.

Возможна и стимуляция роста волоса из латентных фолликулов и усиления роста уже существующего волоса, что дает улучшение структуры волос, увеличения их объема и зарастания зон поредения волос и зон полного облысения.

Гнездная и тотальная алопеция – серьезное заболевание, поражающее и взрослых, и детей, и подростков, и мужчин, и женщин. Причины заболевания до сих пор точно не установлены, но лечение заболевания и практически полное восстановление волос возможно.

Средство доктора Чжангуан позволяет восстановить кровообращение в скальпе, стимулировать фолликулы дать рост волосам. Препараты Чжангуан признаны лидером в лечении всех форм облысения. Они абсолютно безопасны, не вызывают никаких побочных эффектов и крайне высокоэффективны.

В линии Чжангуан 101 существуют препараты для нормализации работы сальных желез кожи

Современные методы лечения

лица (неправильная работа сальных желез является причиной появления прыщей и угревой сыпи). Препарат практически не вызывает аллергических реакций и даже может быть использован при лечении различных форм дерматитов.

Показания к использованию

Линия препаратов доктора Чжангуан поможет:

- в лечении проблемной кожи лица (полное устранение угревой сыпи, повышенной «осаленности» кожи);
- в восстановлении волос при выпадении, поредении волос, при себорейном поредении волос и облысении, при гнездовой и тотальной алопеции.
- в улучшении структуры и качества волос, в увеличении их объема.

Вопрос и ответ

У меня наследственное облысение, почему Вы считаете, что Ваш препарат поможет восстановить волосы, хотя считается, что наследственное облысение не лечится?

Наследственно не облысение, а повышенная чувствительность волосяных фолликулов (корней волос) к мужским половым гормонам. Если снизить эту чувствительность, волосяные фолликулы начинают работать в нормальном цикле, волосы

начинают расти, восстанавливается нормальный цикл роста волос. Наш препарат содержит специальное вещество растительного происхождения, способное снизить эту повышенную чувствительность, то есть устранить наследственную причину облысения.

Состав препарата Чжангуан 101

Чжангуан 101 изготавливается по специальной технологии и включает вытяжки из следующих лекарственных трав:

- софора желтоватая (китайская дереза);
- корень астрогала;
- перец;
- корень лесного дудника;
- масло сафлора красильного;
- корень ясеница узколистного;
- гастродия высокая;
- шнура перисто-надрезная;
- масло персиковой косточки.

Крайне важно подчеркнуть, что молекулярная структура вытяжек из этих лекарственных растений очень хрупкая и быстро разрушается. Очень важно сохранить молекулярную структуру в процессе производства, иначе эффективность препарата существенно снижается. Это и есть основная причина неудач других производителей,

Современные методы лечения

которые пытались лабораторно воспроизвести препарат Чжангуан 101.

Никому, кроме доктора Чжангуан, владеющего специальной технологией производства, не удалось сохранить молекулярную структуру вытяжек из этих растений в неприкосновенности.

Лосьон для волос Чжангуан 101

Чрезвычайно прост в употреблении. Лосьон втирается в проблемные участки головы в зоны облысения ежедневно, в удобное для пациента время. Препарат не пачкает ни одежду, ни волосы. Лосьон абсолютно безопасен, не имеет никаких побочных эффектов, так как составлен из вытяжек натуральных лекарственных растений. Разрешен к длительному применению.

Эти лекарственные растения использовались в традиционной азиатской медицине на протяжении столетий. Каждое из растений, входящих в лосьон, обладает специфическим лекарственным действием. Эффективность препарата основывается на специальном сочетании трав и на уникальной технологии изготовления лосьона.

На протяжении 10 лет доктор Чжангуан проводил клинические испытания своего препарата. В результате была подтверждена абсолютная безопасность этих растений, проверенных веками. Не было отмечено абсолютно никаких побочных

эффектов ни при клинических испытаниях, ни при практическом использовании.

Однако, как и при использовании любых медикаментов, надо соблюдать некоторые меры предосторожности:

Лосьон содержит небольшое количество спирта (0,3 %). При наличии аллергических реакций на спирт использовать с осторожностью. При наличии повреждений на коже головы применять лосьон только после окончания заживления всех поврежденных поверхностей.

Миноксидил

Десять лет научных поисков позволили разработать новую молекулу, воздействующую на фиброз корней и тормозящую выпадение волос: Аминексил. Видимый результат, подтвержденный клиническими тестами, появляется на шестой неделе применения.

Причины выпадения волос по Альфреду Клигману

Выпадение волос у мужчин

У мужчин выпадение волос главным образом генетического и гормонального происхождения. Выпадение локализовано и постоянно прогрессирует. Корни производят все больше и больше тон-

Современные методы лечения

ких волос, срок жизни которых прогрессивно уменьшается. Шевелюра редеет.

Выпадение волос у женщин

У женщин выпадение волос в большой степени связано со стрессами, усталостью и гормональными всплесками (беременность, менопауза).

Выпадение охватывает большую поверхность и начинается внезапно, чем у мужчин. Возникает угроза всему покрову головы: после выпадения вырастает гораздо меньше волос, и толщина их прогрессивно уменьшается.

Как появился Миноксидил

В течение вот уже ряда лет Миноксидил остается единственным лекарством, рекомендуемым с уверенностью врачами в качестве средства для восстановления роста волос.

Честь открытия Миноксидила принадлежит американскому врачу Альфреду Клигману, в 1982 году обнаружившему его стимулирующее влияние на рост волос. В настоящее время наиболее известные (и наиболее дорогие) варианты препарата с использованием Миноксидила производятся фирмой «Фармация и Апджон». Чтобы Вы могли представить себе серьезность научного потенциала, заложенного в этом препарате, сообщим, что «Фармация и Апджон» — это известная

во всем мире фармацевтическая компания, занимающаяся созданием и производством новейших медицинских препаратов. По объему производства «Фармация и Апджон» входит в число 5 крупнейших фармацевтических компаний Европы и в число 15 крупнейших фармацевтических компаний мира.

В Европе Миноксидил распространяется компанией «Фармация и Апджон» под торговой маркой Regaine (Регейн), в США и в некоторых других странах — под торговой маркой Rogaine (Роугейн). Регейн (Роугейн) компания относит к одному из наиболее существенных своих достижений. Его эффективность в борьбе с облысением способствовала усиленному продвижению препарата на рынке США, а затем уже Европы и многих стран мира.

Rogaine

История появления препаратов на основе миноксидила весьма интересна. Ни одно запатентованное средство от облысения не оживляло столько угасших надежд, сколько Rogaine (за пределами США — Regaine), зарегистрированный Upjohn в 1996 г. Возможно, причина энтузиазма потребителей заключалась в том, что Rogaine стал первым в США после длительного запрета на продажу официально одобренным «средством для раще-

Современные методы лечения

ния волос», которое можно было купить без рецепта и применять самостоятельно. Дело в том, что всего лишь за 5 лет до этого, в 1990 г., американское Управление по пищевым продуктам и лекарствам (Food and Drug Administration – FDA) запретило продажу таких средств, мотивируя свое решение тем, что потеря волос – дело серьезное и требует лечения. Всем ясно, что слово «лечение» подразумевает визит к врачу, медицинское обследование и лекарственные средства. Никаких чудодейственных лосьонов! Так директива FDA ограничила задачи косметических средств и оставила им всего лишь улучшение внешнего вида волос, защиту их от неблагоприятных воздействий, визуальное увеличение объема прически и прочее в том же духе.

Человеку трудно жить без надежды, и ее не так легко у него отнять. Люди, теряющие волосы, не считают себя больными, неохотно идут к врачу и готовы попробовать все, что можно купить без рецепта. Надежда порождает спрос, и на рынке появляются все новые косметические средства, стимулирующие рост, укрепляющие корни и восстанавливающие жизненную силу ослабленных волос. Обещания вернуть волосы или хотя бы остановить их выпадение слышатся и со стороны альтернативной медицины, к которой обращаются все лишенные надежды.

И все же в том, что касается борьбы с облысением, мнение FDA до недавнего времени было непреклонно — только лекарство и только по рецепту. И вот положение начало меняться. Дело в том, что Rogaine занимает явно промежуточное положение между косметикой и лекарствами — с официальных позиций, он является лекарством, правда, безрецептурного отпуска, а с точки зрения потребителей, ничем не отличается от косметического средства. Действительно, Rogaine Вы можете назначить себе сами и применять сколь угодно долго, так как он не имеет побочного действия и не токсичен. Rogaine бесцветен, не имеет запаха, быстро впитывается, так что Вы можете наносить его на волосы прямо перед тем, как выйдете из дома. По внешнему виду это жидкий лосьон в симпатичных флаконах, очень удобный в применении.

И тем не менее, под торговой маркой Rogaine скрывается самое настоящее лекарство — Миноксидил — мощное гипотензивное средство. При приеме внутрь Миноксидил не столь безобиден, как при наружном использовании. Во всяком случае, врачи-кардиологи, зная о побочных эффектах Миноксидила, применяют его только в случае тяжелой гипертонии, когда все другие средства бессильны. При приеме Миноксидила внутрь могут наблюдаться отеки, тахикардия, головная боль, застойная недостаточность кровообраще-

Современные методы лечения

ния, инфаркт миокарда и... усиленный рост волос по всему телу (гипертрихоз).

Патогенез гемодинамических нарушений при приеме Миноксидила внутрь проблемы не представлял. Здесь все было ясно – и причины, и механизм. Вот гипертрихоз заставил ученых задуматься. Результатом этих раздумий стала идея попробовать применять Миноксидил местно и использовать для лечения облысения.

Идея оказалась удачной, так как при местном применении все побочные эффекты Миноксидила исчезли, а влияние на рост волос, напротив, стало более выраженным.

Первыми действие нового препарата испробовали бесхвостые макаки, которые являются хорошей моделью человеческой андрогенной алопеции. На такой модели результаты можно оценивать с применением биопсии и без всякого субъективизма со стороны испытуемых. Микроскопический анализ волосяных фолликулов показал, что под влиянием 2 % и 5 %-го растворов Миноксидила:

- фолликулы пушковых волос увеличиваются до состояния средних или даже терминальных фолликулов (эффект усиления роста волос);
- фаза роста терминальных фолликулов продлевается (замедление облысения).

Структурная формула

Наиболее чувствительными к Миноксидилу оказались юные макаки на ранней стадии облысения, и хуже всего восстановление волос происходило у пожилых макак с длительно существующей лысиной. Отмена этого препарата вызывала достаточно быструю деграцию фолликулов. При возобновлении лечения рост фолликулов начинался вновь.

Дополнительные исследования показали, что рост фолликулов под влиянием Миноксидила сопровождается усилением синтеза ДНК, что говорит о прямом влиянии Миноксидила на процессы пролиферации. Надо сказать, что ни одно из ранее существующих средств от облысения не влияло на фолликулы напрямую.

Даже антиандрогены, такие как финастерид (*Propecia*), скорее приостанавливали облысение, защищая волосяные фолликулы от влияния дигидротестостерона, нежели стимулировали появление новых волос.

Результаты, полученные на макаках, очень воодушевили исследователей. С конца 80-х годов начинается волна клинических испытаний нового препарата, которые проводятся во многих странах мира (в США, Европе, Китае и Австралии и т.д.). Основная масса исследований проводится учеными из Urjohn Company, которой и принад-

Современные методы лечения

лежит честь создания препарата Rogaine. Клинические испытания дали практически те же результаты, что и опыты на макаках.

Большое число клинических испытаний Миноксидила позволило сделать некоторые выводы:

Миноксидил может использоваться для восстановления роста волос при андрогенной и очаговой алопеции.

Лечение Миноксидилом дает первые результаты через четыре месяца и стабилизацию роста волос через 12 месяцев.

Рост волос сохраняется все время, пока пациент применяет Миноксидил. При отмене препарата облысение начинается снова.

Ранние стадии облысения лечатся лучше, чем длительно существующая гладкая лысина.

Миноксидил, применяемый наружно, безопасен и не вызывает системных эффектов даже при длительном использовании. Кожные реакции, такие как сухость кожи и раздражения, встречаются редко и быстро проходят.

Итак, почти 10 лет клинических испытаний подтвердили эффективность Миноксидила. Однако механизм его действия до сих пор полностью не выяснен.

Первые гипотезы связывали воздействие Миноксидила на волосы с его сосудорасширяющим эффектом. Предполагалось, что усиление роста

волос вызвано расширением сосудов, питающих корень волоса. Однако этот эффект, хотя и несомненно значимый, не мог объяснить весь спектр влияния миноксидила на волосы. Тогда ученые попытались найти связь между механизмом расширения сосудов и ростом волоса. И такая связь была найдена. Оказалось, что как сосудистым тонусом, так и сменой фаз роста волос управляют калиевые каналы.

Калиевый канал – это белок, который отвечает за транспорт ионов K^+ через мембрану клетки. Изменение потока ионов калия меняет мембранный потенциал (заряд), что приводит к изменению потоков других ионов, в частности кальция. В сосудах изменение концентрации внутриклеточного кальция служит сигналом для синтеза окиси азота (NO) – эндогенного вазодилатора. Миноксидил открывает калиевые каналы, активируя поток калия и кальция внутрь клетки, вслед за этим происходит выброс окиси азота, появление которой вызывает расширение сосудов.

Таким образом, Миноксидил вызывает повышение концентрации NO, подобно знаменитой «Виагре». Кстати, еще до появления «Виагры» аппликациями Миноксидила лечили импотенцию, причем побочных эффектов было гораздо меньше.

Современные методы лечения

На сегодняшний день получено много экспериментальных доказательств того, что активация калиевых каналов вызывает удлинение фазы роста волоса. Пока не ясно, задействована ли в этом процессе NO или здесь работают другие механизмы. Одно несомненно – средства, способные изменять проницаемость клеточной мембраны для ионов калия, будут также влиять и на рост волос. Доказательством служит то, что аналоги Миноксидила, гипотензивное действие которых основано на активации калиевых каналов, – пинацидил (*pinacidil*), diazoxid (*diazoxide*), кромакалим (*cro-makalim*), никорандил (*nicorandil*) – также вызывают продлевание фазы роста волоса фолликула.

Циклический характер роста волос является одновременно причиной облысения и источником надежды для лысеющих людей. Каждый фолликул может находиться в трех различных фазах жизненного цикла: анаген, катаген и телоген. Анаген – это время, когда волоса фолликул производит волос.

В стадии анагена, которая длится несколько лет, обычно находится 85 % волоса фолликулов. Катаген – время дегенерации фолликула. Рост волоса останавливается, и корень волоса приобретает характерную форму луковицы. Эта фаза продолжается несколько недель. В телогене волос

отделяется от корня и медленно продвигается к поверхности кожи.

В стадии телогена находится примерно 15 % волос. Именно эти волосы вычесываются расческой и застревают в водостоке при мытье головы. Нормальная потеря волос составляет 70-80 штук в день. При андрогенной алопеции продолжительность фазы роста сокращается. Фолликулы не достигают максимальной величины и поэтому начинают производить тонкий и слабый волос. Сокращение фазы роста приводит к тому, что процент волос, находящихся в этой стадии, уменьшается, а число фолликулов в фазе телогена увеличивается.

При микроскопическом исследовании видны миниатюризированные, атрофичные фолликулы, которые являются характерным признаком андрогенной алопеции.

Миноксидил, удлиняющий фазу роста волоса, позволяет фолликулу увеличиться настолько, чтобы начать производить нормальный волос. Так как требуется время, чтобы значительное число волос оказалось в фазе роста, эффект Миноксидила заметен лишь спустя месяцы после начала использования препарата. Через 12 месяцев число волос, вошедших в фазу роста, уже не увеличивается и эффект стабилизируется. Отмена Миноксидила выключает механизм, активирующий

Современные методы лечения

калиевые каналы. Это напоминает эффект внезапно захлопнувшегося окна в комнате с плохой вентиляцией. Лишенные потока калия, клетки волосяного фолликула вновь подвергаются действиям всех тех факторов, что вызывали сокращение фазы роста волоса. В результате облысение возобновляется.

Ни одно лекарство не может обещать 100 % исцеления, и Миноксидил – не исключение. Кому-то он помогает, а кому-то – нет. Порой Миноксидил вызывает появление легкого пушка на облысевших участках вместо косметически приемлемого роста волос. Женщинам он помогает лучше, чем мужчинам, и лысеющим – лучше, чем абсолютно лысым. И все же, если речь идет о женской андрогенной алопеции, которая сопровождается поредением и истончением волос, или о начальных стадиях мужской андрогенной алопеции, которая началась поредением волос на макушке, попробовать стоит, так как шансы на успех очень велики.

Вначале препарат отпускался только по рецепту врача. В феврале 1996 года FDA – U.S. Food and Drug Administration (Управление США по пищевым продуктам и лекарствам) с целью сделать препарат более доступным разрешил (только для американских компаний) производство идентичных Регейну (Роугейну) генерик-версий препара-

та. Слово «генерик» в медицине имеет смысл «клон», т. е. препарат, производимый по аналогичной или точно такой же технологии, из того же исходного сырья, но выпускаемый не под торговой маркой, а под названием действующего химического начала.

С течением времени, когда безопасность препарата получила широкомасштабное статистически проверенное подтверждение, 2 %-ный раствор миноксидила стали отпускать без рецепта врача.

Постепенно многие известные фармацевтические компании мира стали производить миноксидил под своими торговыми марками, либо просто как генерик-миноксидил. Повторим, это точная копия Регейна по своему составу, технологии изготовления и, в ряде случаев, даже по компонентам, поступающим от одного и того же производителя. Генерик-препараты имеют такое же качество, обладают таким же лечебным эффектом, но стоят дешевле, поскольку при этом исключаются издержки, связанные с использованием торговых марок.

Надо помнить, что в цене «раскрученной» торговой марки заложены огромные расходы на рекламу и продвижение товара на рынке.

Среди производителей генерик-миноксидила наиболее известны такие крупные фармацевтиче-

Современные методы лечения

ские компании, как Copley Pharmaceutical, TEVA Pharmaceutical, Pierre Phabre и другие.

Если Вы уже знакомы с Rogaine или Regaine, Вы можете теперь использовать более дешевые генерик-версии этих препаратов, поскольку теперь нет необходимости платить за торговую марку. Многие препараты на основе миноксидила схожи с Регейном не только по составу, но и даже по форме упаковки и принципам применения.

Вопросы и ответы

Опишите кратко, для чего предназначен и что представляет собой Миноксидил?

Раствор для местного наружного применения содержит действующее вещество миноксидил. Миноксидил – это кристаллическое вещество белого или беловатого цвета, растворимое в воде до концентрации примерно 2 мг/мл, легко растворимое в пропиленгликоле или этаноле и почти нерастворимое в ацетоне, хлороформе или этилацетате.

Химическое название миноксидила – 2,4 пиридинедиамин, 6 (1-пиперидинил)-3-оксид (молекулярный вес = 209,25).

Раствор Миноксидила предназначен для лечения облысения по мужскому типу как у мужчин,

так и у женщин. Раствор Миноксидила — это периферический вазодилататор (сосудорасширяющее средство), который при местном применении стимулирует рост волос у мужчин и женщин, страдающих андрогеногенетическим облысением (облысение мужского типа).

В клинических испытаниях доказано, что Миноксидил восстанавливает рост волос и приостанавливает их выпадение в тех случаях, когда выпадение волос начинается с макушки (у мужчин) или вдоль срединного пробора у женщин. Начало роста волос отмечается примерно после 4-6 месяцев применения препарата.

После прекращения применения препарата рост новых волос приостанавливается, и через 4 месяца возможно ожидать возвращения прежнего облика. На данный момент точный механизм действия Миноксидила как стимулятора роста волос у людей с облысением мужского типа не выяснен.

В каких формах выпускается препарат?

Раствор Миноксидила для местного наружного применения представляет собой прозрачную, бесцветную или слегка окрашенную жидкость. Как правило, Миноксидил поставляется в пластиковых флакончиках объемом 60 мл с защитными колпачками. Этого объема обычно хватает на

Современные методы лечения

1 месяц курса лечения. Встречаются формы выпуска с флаконами на 80 мл, 100 мл, 360 мл и многие другие. Кроме того, многие фирмы выпускают упаковки с 2, 3, 4 и более флаконами по 60 мл, рассчитанными на более длительный курс лечения.

В комплект препарата входят разные комбинации четырех видов насадок (аппликаторов):

- стандартная распыляющая головка-пульверизатор, как правило, заранее установленная на флакончике;
- удлиненная распыляющая головка для нанесения препарата под длинные волосы;
- аппликатор с дозатором и втирающей резиновой головкой;
- многие фирмы поставляют Миноксидил со шкалированной пипеткой.

Помимо Миноксидила 2 %, выпускается «усиленный» 5 %-ный вариант раствора, содержащий в 2,5 раза большую концентрацию Миноксидила. Эта версия дает в среднем на 45 % лучшие по количеству восстановленных волос и более быстрые результаты по сравнению с Миноксидилом 2 %.

Некоторые фирмы также выпускают гели, шампуни и некоторые другие формы препаратов с применением миноксидила.

Каков состав раствора Миноксидила?

Действующей основой раствора Миноксидила является миноксидил. Один миллилитр раствора Миноксидила 2 % содержит:

- 20 миллиграммов миноксидила;
- 60 %-ный спирт;
- пропиленгликоль;
- дистиллированную воду.

Чего следует ожидать от применения Миноксидила?

Проведенные в десятках научно-исследовательских центров мира работы по изучению возможностей растворов, шампуней и гелей с использованием миноксидила на тысячах пользователей показали их высокую эффективность при восстановлении роста волос в случаях наследственной предрасположенности к облысению.

Миноксидил способствует росту новых волос и приостанавливает их выпадение на лысеющих участках головы.

Миноксидил предназначен для восстановления роста волос у мужчин и у женщин при наиболее часто встречающейся форме облысения (95 % случаев облысения) – так называемом наследственном облысении (наследственной предрасположенности к облысению). Это означает, что выпадение волос наблюдается у людей, свя-

Современные методы лечения

занных кровным родством. Научное название этой формы облысения – андрогенная алопеция (*Alopecia androgenetica*). Иногда ее называют облысением по мужскому типу, хотя страдают от нее как мужчины, так и женщины. Облысение при такой форме начинается с макушки (у мужчин) или вдоль срединного пробора (у женщин).

Выпадение волос при наследственном облысении происходит медленно и становится заметным для окружающих только через несколько лет после его начала.

Начало роста новых волос наступает в среднем примерно через 4-6 месяцев применения препарата и неодинаково у разных людей. При появлении новых волос необходимо продолжать двукратное ежедневное применение Миноксидила для того, чтобы увеличить их количество и поддерживать рост.

Прекращение применения Миноксидила приведет, скорее всего, к приостановке роста новых волос и возврату в течение нескольких месяцев к исходному внешнему виду. Таким образом, следует помнить, что для сохранения вновь отросших волос Вам потребуется постоянное применение Миноксидила.

Клинические исследования, проведенные в 27 медицинских центрах США, охватили более 2300 пациентов с облысением по мужскому типу,

включающим и макушку головы. По окончании четырех месячного курса проверка роста волос показала, что в среднем у пациентов, использовавших раствор миноксидила, рост волос оказался значительно более сильным, чем у тех, кто применял плацебо (простой «фальшивый» раствор без активного лекарственного вещества).

Исследования, проводившиеся самой компанией «Фармация и Апджон» на большой контрольной группе (3510 человек), показали следующую эффективность использования 2 %-ного раствора миноксидила. Оценка проводилась по количеству волос на круглом участке диаметром 1 дюйм (примерно 2,5 см) на макушке головы.

К концу 4-го месяца применения раствора обнаружилось существенное увеличение количества волос по сравнению с началом исследований: в круге диаметром 2,5 сантиметра стало в среднем на 72 непущковых волоса больше.

У лиц, которые в остальные 8 месяцев годового срока исследований продолжали использовать препарат, продолжалось восстановление волос, подтвержденное подсчетами волос, оценками исследователей и оценками самих пользователей препарата.

По окончании этих 8 месяцев (то есть периода с 4-го по 12 месяц) количество волос в том же круге диаметром 2,5 сантиметра стало в среднем

Современные методы лечения

на 112 непущковых волос больше по сравнению с 4-м месяцем. У 48 % применявших препарат в течение года выросли густые или средней густоты волосы. Другие достигли более умеренных результатов.

Хотя в целом Миноксидил дает прекрасные результаты, нельзя сказать, что они будут одинаковы для всех. Однако практически у всех волосы прекращают выпадать после начала применения Миноксидила. Посмотрите на свою фотографию, снятую несколькими годами раньше. Разве не хотели бы Вы сейчас, глядя на себя в зеркало, сохранить то, что у Вас было? Задайте себе этот вопрос. Если Вы не будете бороться за существующие волосы, через год-два у Вас не будет и того, что осталось.

Важно: Гораздо легче и важнее остановить выпадение волос, чем потом бороться за их восстановление. Успех зависит от вашей настойчивости, старания, а также от Вашей индивидуальной биосистемы – как много ДНТ она продуцирует, как давно Вы облысели и насколько атрофирован фолликул. Чтобы усилить эффективность действия препаратов, следуйте нашим рекомендациям по массажу кожи головы и советам по уходу за волосами. В любом случае, одно неоспоримо: если препарат не используется, он не помогает. Надо дать себе 6-8 месяцев, прежде чем делать выводы,

помогает лекарство или нет. У мужчин волосы не будут отрастать по всей голове, подобно траве, посеянной на лужайке. Они будут отрастать в порядке, обратном их потере. Волосы, которые были потеряны последними, вернутся первыми. Лысина будет зарастать сзади наперед, от темени ко лбу, и будет уменьшаться в диаметре. Через 1-3 месяца после начала применения препарата обычно появляются пушковые волосы. Это будет означать, что фолликул жив и начинает продуцировать волос. Но так же, как для младенца необходимо время, чтобы выросли пигментированные волосы, Вам тоже потребуется время, чтобы получить желаемый результат. Вы должны относиться к лечению своих волос как к минимум 6-месячной программе, и если появились тонкие волосы — значит, фолликул может продуцировать и зрелые волосы. Если же волос выпал, то новому необходимо минимум два месяца, чтобы пробиться на поверхность.

Применять Миноксидил очень легко. Его использование не отнимает времени, может быть выполнено в любой ситуации и переходит на уровень автоматической привычки. Здесь не требуется никаких усилий воли, надо только стараться не пропускать применения препарата. Если луковицы волос дегенерировали до самого низшего уровня (что бывает очень часто), то может потре-

Современные методы лечения

боваться 6 и более месяцев, пока Вы не увидите их вновь отросшими. Процесс потери волос постепенен. Он длится, как правило, годами. Восстановление волос также требует некоторого времени. Это важно осознать.

Помните также, что при появлении новых волос необходимо продолжать двухразовое ежедневное применение Миноксидила для того, чтобы увеличить их количество и поддержать рост.

Когда не следует применять Миноксидил?

Миноксидил не следует применять в следующих случаях:

1. Кроме наследственной предрасположенности, выпадение волос может быть обусловлено и другими причинами. Миноксидил не предотвращает выпадение волос, вызываемое некоторыми лекарственными средствами, нарушением питания (недостаток железа или витаминов в организме), а также выпадение волос в результате укладки в тугие прически (хвостик, пучок).

2. Если выпадение волос у Вас началось внезапно, если среди Ваших родных никогда не встречалось случаев облысения или если облысение носит очаговый (ярко выраженными пятнами, кусками) характер, то Вам надо обратиться к специалистам по поводу целесообразности применения Миноксидила.

3. Миноксидил не следует принимать лицам моложе 18 лет.

4. Многолетний опыт применения препаратов, включающих в себя миноксидил, свидетельствует об их превосходной переносимости и безопасности. Тем не менее, если Вы страдаете или страдали от каких-либо заболеваний, перед применением Миноксидила проконсультируйтесь со специалистами.

5. Поскольку влияние Миноксидила на беременность, роды и период кормления достаточно не изучены, беременные женщины и кормящие матери не должны применять Миноксидил. По этой же причине, если женщина планирует забеременеть, применение Миноксидила следует прекратить как минимум за 1 месяц до планируемой даты зачатия.

6. Если целостность кожного покрова волосистой части головы, на которую надо наносить препарат, нарушена – кожа раздражена, инфицирована, болезненна, имеет солнечные ожоги, поражена псориазом, шелушится и т.д. – применять Миноксидил нельзя.

7. Не применяйте Миноксидил, если у Вас наблюдается аллергическая реакция на любой из его компонентов.

8. Не рекомендуется применять Миноксидил одновременно с другими средствами наружного

Современные методы лечения

применения для волос. Хотя несовместимости с какими-либо другими препаратами по уходу за волосами до настоящего момента отмечено не было, следует осознавать, что потенциальная возможность такой несовместимости остается.

9. Прекратите применение Миноксидила немедленно, если Вы заметите какие-либо побочные явления, проявляющиеся в ухудшении общего самочувствия или здоровья. Эти негативные явления могут быть результатом различных факторов или сочетания факторов. Проконсультируйтесь со специалистами относительно возможных причин этих явлений, прежде чем продолжить применение Миноксидила.

10. Следует соблюдать осторожность при применении Миноксидила пациентами, страдающими ишемической болезнью сердца, стенокардией, аритмиями, а также со склонностью к артериальной гипотонии.

11. В случае появления признаков системных эффектов («загрудинные» боли, сердцебиение, головокружение, внезапное увеличение массы тела, отеки рук и/или ног), а также покраснения и раздражения в месте втирания, препарат следует отменить и при необходимости назначить соответствующую терапию.

12. Миноксидил может быть причиной ожогов и раздражения глаз. В случае попадания препара-

та на чувствительную поверхность это место следует промыть большим количеством проточной холодной воды.

13. Случайный прием препарата внутрь может привести к серьезным неблагоприятным последствиям.

14. Миноксидил не следует применять в периоды беременности и лактации.

15. Безопасность и эффективность применения препарата у детей и подростков до 18 лет не установлена.

16. Безопасность и эффективность применения Миноксидила у лиц старше 65 лет не установлена.

Каковы возможные побочные действия Миноксидила?

В клинических испытаниях у больных с нормальным или повышенным артериальным давлением местное применение Миноксидила не сопровождалось общими побочными эффектами.

В редких случаях наблюдались следующие побочные действия:

Местные явления: местный дерматит, эритема, чувство жжения, шелушение. Описаны случаи алопеции, нежелательного гипертрихоза и себореи. В течение первых недель лечения может наблюдаться некоторая сухость кожи, небольшое

Современные методы лечения

покраснение или прыщики на коже головы или лица. Такие проявления наблюдаются достаточно редко и обычно проходят спустя некоторое время.

Аллергические реакции: крапивница, ринит, отек лица, аллергический контактный дерматит.

Со стороны сердечно-сосудистой системы: описаны случаи изменения артериального давления, ощущения сердцебиения, изменения сердечного ритма, болей в груди.

Прочие: описаны случаи возникновения одышки, синкопе, отеков, головных болей и головокружения.

Наблюдения показывают, что наиболее распространенным отрицательным эффектом является появление зуда и других раздражений подверженного воздействию препарата участка кожи головы (примерно у 7 % пользующихся этим препаратом).

Раствор Миноксидила для местного наружного применения содержит спирт, что может вызвать жжение или раздражение глаз, слизистых оболочек и других чувствительных участков кожи.

Если Миноксидил случайно попадет на эти участки, промойте их обильным количеством холодной проточной воды.

Если раздражение сохраняется, обратитесь к врачу.

Каких-либо серьезных побочных явлений в результате наружного использования Миноксидила не было замечено.

Однако очевидно, что вероятность появления побочных явлений нельзя исключить, если будут нарушены правила предосторожности, о которых говорится в инструкции к препарату.

Чем грозит случайный прием этого препарата внутрь?

Случайный прием препарата внутрь может обусловить системные эффекты, связанные с вазодилатирующими (сосудорасширяющими) свойствами миноксидила. 5 мл Миноксидила содержат 100 мг миноксидила — максимальную рекомендованную дозу для приема взрослыми при лечении артериальной гипертензии. Симптомы в этом случае связаны с сердечно-сосудистым действием препарата и выражаются в снижении артериального давления, тахикардии. Проводят симптоматическую терапию диуретиками, бета-адреноблокаторами, внутривенной инфузией физиологического раствора. Препарат выводится при гемодиализе. Следует избегать применения симпатомиметиков.

Есть ли противопоказания к применению препарата?

Повышенная чувствительность к препарату.

Современные методы лечения

Известна ли несовместимость Миноксидила с какими-либо препаратами?

В настоящее время такой несовместимости с Миноксидилом не обнаружено. Хотя при клинических экспериментах такого не обнаружено, из-за ряда свойств Миноксидила и лекарства Guanethidine (Гуанетидин) и существующей теоретической возможности их несовместимости, их совместное применение следует исключить.

Каковы меры предосторожности при применении Миноксидила?

При применении Миноксидила следует соблюдать обычные меры предосторожности, принимаемые при использовании косметических и лекарственных препаратов.

Спиртовая основа Миноксидила может вызвать покраснение и раздражение слизистой оболочки глаз. При случайном попадании Миноксидила на чувствительные участки (глаза, слизистые оболочки, поврежденная кожа) следует промыть это место большим количеством холодной проточной воды. Промывать надо в течение нескольких минут.

Следует избегать вдыхания паров (аэрозоля) препарата.

Миноксидил предназначен только для наружного применения. Случайный прием раствора внутрь может отрицательно повлиять на орга-

низм. Чтобы избежать возможных последствий — отравлений от приема внутрь и т. п. явлений, обратитесь немедленно за помощью в медицинское учреждение.

После применения Миноксидила промойте руки.

Нельзя применять Миноксидил чаще и в больших количествах, чем рекомендовано, а также наносить его не на кожу головы, а на другие участки тела.

Храните Миноксидил в недоступном для детей месте. Для большей надежности, чтобы дети не могли случайно распылить раствор, Вы можете снимать распыляющую головку с флакончика и хранить ее отдельно.

Как практически применять Миноксидил?

Прежде чем приступить к применению Миноксидила, необходимо прочитать полностью и внимательно инструкцию к препарату.

Миноксидил чрезвычайно прост в употреблении. Препарат предназначен только для наружного применения. Раствор втирается в проблемные участки головы (в зоны облысения) дважды в день с интервалом 12 часов. Для нанесения препарата, благодаря аппликаторам, достаточно 15-20 секунд. Это меньше, чем уходит на чистку зубов. Препарат не пачкает ни одежду, ни волосы.

Современные методы лечения

Миноксидил должен наноситься на сухую кожу головы. Поэтому, если Вы принимали ванну или попали под дождь, перед нанесением препарата волосы и кожу головы необходимо хорошо высушить.

Миноксидил надо использовать ежедневно. В течение суток препарат дважды (утром и вечером) наносится на кожу головы в количестве 1 мл за один раз. То есть максимальная суточная доза Миноксидила не должна превышать 2 мл. Это количество было определено как оптимальное для восстановления роста волос при двукратном ежедневном применении.

Нанесенный препарат (доза в 1 мл) распределяется по всей облысевшей поверхности кожи головы.

Если препарат наносится кончиками пальцев, то руки после этого следует вымыть.

Помните: Миноксидил предназначен только для наружного применения. Используйте препарат только в соответствии с инструкцией. Не наносите Миноксидил на другие участки тела.

Как применять насадки из комплекта препарата?

В комплект Миноксидила разных фирм-производителей входят разные комбинации насадок. В зависимости от длины волос или Ваших желаний используют различные насадки. Возможно,

Вы захотите сменить насадку, когда состояние и количество Ваших волос изменится.

Прежде чем установить насадку на бутылочку, Вам надо снять с бутылочки большой защитный колпачок. Затем с бутылочки надо отвинтить защитную крышечку, если она установлена на ней. Иногда крышечка выполняется в форме, защищенной от открытия детьми (проворачивающаяся крышка). В этом случае для снятия крышечки надо сильно надавить на нее сверху вниз и повернуть против часовой стрелки. Сохраняйте крышки для возможного повторного использования.

Некоторые фирмы изначально (еще на заводе) устанавливают на бутылочку стандартную распыляющую головку, защищая ее иногда прозрачным пластиковым колпачком.

Пульверизатор

Эта насадка лучше подходит для нанесения Миноксидила на большие площади волосистой части головы. У ряда фирм-производителей эта насадка бывает уже изначально установлена на флакончик с препаратом для более удобного применения препарата. В ряде случаев эта насадка защищается дополнительным прозрачным колпачком.

- Снять большой наружный защитный колпачок.

Современные методы лечения

- Затем снять защитную крышечку с бутылочки.
- Вставить пульверизаторную насадку в бутылочку и плотно завинтить.
- Направив головку пульверизатора в центр области облысения, нажать на пульверизатор один раз и распределить Миноксидил кончиками пальцев по всей области. Число нажатий на головку пульверизатора для нанесения дозы раствора 1 мл различается для разных форм поставок Миноксидила. Это объясняется конструктивными особенностями головок флакончиков, производимых разными фирмами.

Для нанесения дозы в 1 мл необходимо нажать на головку пульверизатора:

- для насадки из комплекта Регейна 2 % и Регейна 5 % – 6 раз.
- для насадки из комплекта Хэдвэй 5 % – 4 раза.
- для насадки из комплекта Миноксидила 2 % фирмы Copley Pharmaceutical Inc. или фирмы TEVA (Lemmon) – 6 раз.

Избегайте вдыхания аэрозоля. После использования надеть на бутылочку внешний большой колпачок.

Удлиненная распылительная насадка

Эта насадка лучше всего подходит для нанесения Миноксидила на небольшие области волосистой части головы или под длинные волосы у женщин.

Для использования удлиненной насадки на бутылочке должен быть установлен пульверизатор. Выполнить операции А.2-А.3.

Снять малую распылительную головку с пульверизатора; укрепить удлиненную распылительную насадку на втулку пульверизатора. Снять маленький защитный колпачок с конца удлиненной насадки.

Направив насадку в центр области облысения, нажать на пульверизатор один раз и распределить Миноксидил кончиками пальцев по всей области облысения. Для нанесения дозы в 1 мл необходимо нажать на головку пульверизатора:

- для насадки из комплекта Регейна 2 % и Регейна 5 % – 6 раз.
- для насадки из комплекта Хэдвэй 5 % – 4 раза.
- для насадок из комплекта Миноксидила 2 % фирмы Copley Pharmaceutical Inc. или фирмы TEVA (Lemmon) – 6 раз.

Избегать вдыхания аэрозоля. При желании, после использования можно надеть колпачок на конец удлиненной насадки.

Современные методы лечения

Насадка для втирания

Еще одна насадка – это специальная головка с «обрезиненным» концом с отверстиями. Эта головка позволяет забрать заданную дозу препарата из флакончика, нанести ее на кожу головы и растереть, позволяя избежать соприкосновения рук с самим раствором.

Эта насадка наилучшим образом пригодна для нанесения Минкосидила на небольшие области облысения.

Для правильного применения препарата необходимо:

- Снять большой наружный защитный колпачок.
- Снять защитную крышечку с бутылочки.
- Вставить насадку для втирания в бутылочку и плотно завинтить.
- Держа бутылочку вертикально, сдавить бутылочку с таким расчетом, чтобы заполнить верхнюю камеру до черной линии. Камера вмещает одну полную дозу (1 мл раствора).
- Перевернув бутылочку, массировать насадкой волосистую часть головы с таким расчетом, чтобы обработать всю область облысения, до тех пор, пока выдавленная в камеру доза не закончится. После использования надеть большой внешний колпачок на бутылочку.

Пипетка

С препаратом может поставляться пипетка с калибровочной шкалой для забора заданной дозы препарата. Пипетка наилучшим образом подходит для доставки Миноксидила непосредственно к коже головы.

- Снять большой наружный защитный колпачок.
- Снять защитную крышечку с бутылочки.
- Сжать резиновую часть пипетки и вставить пипетку в бутылочку.
- Отпустить резиновую часть пипетки и позволить, таким образом, наполниться пипетке до отметки 1 мл. Если будет набрано раствора выше отметки 1 мл, излишек выдавить назад в бутылочку.
- Поместите кончик пипетки вблизи облысевшей части головы и мягко выдавите небольшое количество раствора, постепенно перемещая пипетку по поверхности кожи. Чтобы раствор не скатывался с кожи головы, выдавливайте за один раз понемногу. После применения пипетки плотно закройте бутылочку защитной крышечкой.

С помощью насадок раствор наносится равномерно на все облысевшие участки головы. Затем раствор мягко втирается в кожу головы. Надо ста-

Современные методы лечения

раться, чтобы препарат наносился и втирался в кожу головы, а не в волосы. Здесь важную роль играет длина волос и тип используемой насадки (аппликатора). Рекомендуется при использовании препарата постричься как можно короче. Это уменьшит расход препарата, идущего не на покрытие кожи, а на увлажнение волос.

Замечание относительно распыляющих головок

Распыляющие головки предназначены для распыления строго определенной дозы за одно нажатие. Для распыления Вашей дозы для одной процедуры (1 мл) Вы должны нажать на распылительную головку суммарно 4-6 раз в зависимости от того, каким препаратом Вы пользуетесь. Тогда общий объем нанесенного на кожу головы препарата составит ровно 1 мл, что соответствует максимальной дозе препарата, рекомендуемой для одной процедуры.

Повторите процедуру нанесения препарата (4-6 нажатий на головку) через 12 часов. Таким образом, в течение суток Вы нанесете на кожу головы допустимые 2 мл раствора.

Во время нанесения препарата надо избегать вдыхания мелких брызг раствора.

Важно: После применения препарата закройте распыляющую головку наружным колпачком. Ес-

Современные методы лечения

ли препарат поставляется с крышечкой, не позволяющей отвинтить ее детям, наденьте эту крышечку. Уберите препарат в недоступное для детей место.

Как скоро можно ожидать результатов от применения Миноксидила?

Будьте настойчивы. Прежде чем появятся признаки роста новых волос, может потребоваться ежедневное, по 2 раза в день, применение препарата в течение не менее 4 месяцев. Появление волос и степень их роста может различаться у разных людей. При появлении новых волос необходимо продолжать двухразовое ежедневное применение Миноксидила для того, чтобы увеличить их количество и поддержать рост.

Как показали исследования, реакция на использование Миноксидила может иметь много вариантов. У одних лиц результаты могут появиться раньше, у других — позже и менее ярко. Однако заметных результатов не следует ожидать раньше чем через 4 месяца.

Как определить, есть ли у Вас прогресс в росте волос?

Многие люди, использующие Миноксидил, на первых порах не замечают, что у них отрастают волосы. Дело в том, что вновь отрастающие воло-

Современные методы лечения

сы вначале столь тонки, что даже спустя несколько месяцев применения Миноксидила их трудно увидеть. Но люди со стороны, например, Ваши родственники, при внимательном осмотре Вашей головы заметят сотни маленьких волосков на тех местах, которые Вы сами увидеть не можете. В последующем эти пушковые волосы заменяются на более толстые и более темного цвета.

Другая причина состоит в том, что волосы, утерянные последними, отрастают первыми. Если, например, говорить о макушке головы, в первую очередь будет заполняться новыми волосами граница между непосредственно самой лысиной на макушке и окаймляющими ее волосами. Пациент может сам не обнаружить этого вначале. Что касается фронтальных (лобных) залысин, очень важно измерять расстояние от верха бровей к самому дальнему краю залысины слева, к самому дальнему краю залысины справа и к самому дальнему краю залысины в центре лба. В этом случае можно будет заметить изменения, когда волосы начнут отрастать. Дайте себе время в несколько месяцев, чтобы отрастить нормальные пигментированные волосы.

Как будут выглядеть мои новые волосы?

Если у Вас очень мало волос, Ваши первые волосы могут быть пушковыми, нежными, бесцвет-

ными и едва заметными. При дальнейшем применении Миноксидила новые волосы станут того же цвета и плотности, что и остальные волосы на Вашей голове. Если Вы начали применять препарат еще при крепких волосах, то новые волосы должны быть такими же по цвету и плотности, как и все остальные.

Как долго следует применять Миноксидил?

Если препарат оказался эффективным для Вас и у Вас появились новые волосы, Вам надо применять Миноксидил постоянно, чтобы сохранить как уже существующие, так и вновь выросшие волосы. Если же по прошествии определенного времени (по крайней мере, не менее 4-6 месяцев) у Вас не появилось признаков положительной реакции, Ваш консультант, возможно, посоветует Вам прекратить применение препарата.

Что произойдет, если я перестану применять Миноксидил? Сохранятся ли у меня новые волосы?

Если Вы прекратите применение Миноксидила, то существует вероятность того, что Вы потеряете свои новые волосы в течение нескольких месяцев после прекращения использования препарата.

Современные методы лечения

Какова должна быть дозировка и на сколько времени хватает одного флакона Миноксидила?

Миноксидил наносят на кожу головы в дозе 1 мл 2 раза в сутки. Препарат применяют в такой дозе независимо от размеров пораженных участков кожи. Суммарная суточная доза не должна превышать 2 мл. Дозе в 1 мл соответствует примерно 6-7 нажатий на головку пульверизатора. Флакончика емкостью 60 мл должно хватить примерно на 30 дней (1 месяц).

Можно ли применять Миноксидил чаще, чем дважды в день? Будет ли он действовать быстрее?

Нет. Были проведены специальные исследования для определения оптимального количества раствора для достижения наиболее удовлетворительных результатов. Более частое или в больших дозах (более 1 мл дважды в день) применение препарата не способствует ускорению процесса роста волос и может увеличить вероятность появления каких-либо побочных действий.

Надо ли наносить больше препарата, если площадь или степень облысения велики?

Нет, не надо. Независимо от размера облысевшей области или степени облысения, не следует превышать рекомендуемой суммарной суточной дозы в 2 миллилитра раствора.

Что произойдет, если я пропущу один или несколько приемов Миноксидила?

Если Вы пропустите применение Миноксидила, Вам следует продолжать его применение по Вашему обычному графику.

Не пытайтесь компенсировать пропущенные процедуры, используя повышенные дозы или более часто применяя Миноксидил. Помните, что максимальная суточная доза наносимого на кожу головы препарата не должна превышать 2 миллилитров, что соответствует 14 нажатиям на головку пульверизатора.

Повторим еще раз: препарат должен наноситься 2 раза в сутки по 1 миллилитру, т. е. по 7 нажатий на головку пульверизатора через каждые 12 часов.

Можно ли использовать Миноксидил для лечения облысения или выпадения волос у детей и подростков?

Нет.

Можно ли использовать препараты для волос – лаки, муссы для укладки, гели и т.д. в период применения Миноксидила?

Да, но сначала Вы должны нанести Миноксидил и подождать его полного высыхания перед нанесением средств для ухода за волосами.

Современные методы лечения

Можно ли красить волосы или делать химическую завивку в период применения Миноксидила?

Нет данных о том, что покраска волос, выполнение химической завивки или использование смягчителей для волос может каким-либо образом снизить эффективность Миноксидила. Однако, ввиду большого разнообразия препаратов по уходу за волосами, потенциальная вероятность несовместимости с каким-либо из их компонентов остается. Поэтому мы рекомендуем полностью смывать Миноксидил с волос и волосистой части кожи головы перед использованием каких-либо химических средств для ухода за волосами.

Можно ли купаться после применения Миноксидила?

Да, однако рекомендуется это делать не ранее, чем через 3-4 часа после нанесения препарата. Аналогично, старайтесь не мочить голову под дождем в течение 3-4 часов после нанесения препарата.

Шампунь Dercos

И у мужчин, и у женщин выпадение волос характеризуется ежедневной потерей более 80 волос и сезонными кризисами (сентябрь-октябрь и март-апрель).

Выпадение волос. Фиброз корней

Исследования показали, что, независимо от своей природы, выпадение волос связано с преждевременным и быстрым старением корней, что характеризуется фиброзом.

Фиброз размягчает корни и сжимает кровеносные сосуды, питающие и стимулирующие их. Волосы начинают преждевременно выпадать.

Фиброз сжимает и размягчает корень, тем самым провоцируя преждевременное выпадение волос.

Тонизирующий шампунь с Аминексилом

Специально разработанный для борьбы с проблемой выпадения волос и стимулирующий активность корней, тонизирующий шампунь с Аминексилом — идеальное дополнение к курсу лечения средствами Dercos.

Применять при каждом мытье головы с момента появления первых признаков выпадения волос.

Безопасность Dercos:

- Гипоаллергичная формула.
- PH-нейтральный.
- Специальная основа, сохраняющая экосистему волос и кожи головы.
- Оптимальная терпимость, протестированная под дерматологическим контролем.

Виагра для лысых

Известный бельгийский психолог Жан Лурье на основе широкомасштабных опросов пришел к выводу, что страх перед облысением у мужчин преобладает над многими другими страхами, скажем, опасением оказаться не у дел, потерять работу или утвердившийся общественный статус. Боязнь облысения несет в себе весьма болезненные эмоции, поскольку большинство мужчин твердо убеждены, что вместе с волосами они утрачивают и привлекательность в женских глазах.

А знаете ли Вы, сколько денег тратят мужчины, чтобы решить проблему облысения? Это просто астрономические суммы. По данным журнала «Fortune», американские мужчины в год расходуют 400 миллионов долларов на различные виды париков. Еще больше денег — 789 миллионов — идет на оплату трансплантации волос.

Кроме того, различные экзотические способы их пересадки требуют еще 167 миллионов. А всего попытки граждан США скрыть свою лысину обходятся бедным американцам в 1 миллиард и 360 миллионов долларов в год.

Приплюсуйте к этому сотни миллионов долларов, расходуемые на различные препараты, укрепляющие и восстанавливающие рост волос.

Например, в Японии оглушительным успехом пользуется в так называемая «Виагра для лысых»,

которая, как уверяют, выращивает волосы даже на весьма поредевших макушках.

Изготовитель этого лекарства, фармацевтическая компания «Тайсио сэйяку», в свое время даже приняла решение о весьма нетипичном для Японии нормировании — не больше 24 упаковок на аптеку.

«Виagra для лысых» (препарат «Риап»)

Основа этого лекарства — вещество миноксидил, который первоначально был создан для борьбы с повышенным давлением. Однако в процессе экспериментов медики с изумлением установили, что применение миноксидила в качестве побочного эффекта вызывает заметный рост волос у пациентов. В результате на его базе был разработан ряд препаратов, включая «Риап», который в начале июня появился в аптеках по всей Японии.

Если утром и вечером втирать по 1 миллилитру этого лекарства в кожу головы, то уже через полгода, как уверяет «Тайсио сэйяку», эффект проявится у 70 процентов лысеющих мужчин — причем у многих достаточно бурно. Компания, в частности, обещает, что «Риап» остановит выпадение волос и вызовет их новый ускоренный рост, если пользоваться препаратом не менее 6 месяцев подряд, затрачивая по 46 долларов за каждый пузырек в 60 миллилитров.

Пропеция

Финастерид — препарат, ставший известным под торговой маркой «Пропеция».



В отличие от прежних мазей и лосьонов, применение которых требовало от пациентов регулярных втираний, соблюдения диеты и прочих неудобств, препарат «Пропеция» схож по простоте с леденцом или аспирином. Он представляет собой обычную таблетку, которую надо принимать раз в день, запивая водой.

Как обещают его создатели, после 3-6 месяцев регулярного приема начинается равномерное восстановление волосяного покрова на затылке и макушках.

Правда, препарат, имеющий гормональную основу, лечит лишь традиционные, в основном возрастные, формы облысения. Тем не менее, круг его возможных потребителей достаточно широк.

К сожалению, пока еще нет полной уверенности в «чудодейственной» силе этого препарата.

Причины облысения с точки зрения производителей «Пропеции»

Существует несколько форм облысения, но самой распространенной является так называемая андрогенная алопеция. Некоторые эксперты считают, что у 90-95 % людей, которые страдают от потери волос, имеется именно эта форма алопеции. Исследования показывают, что ключевую роль в развитии как мужской, так и женской андрогенной алопеции играют мужские половые гормоны. Особое внимание уделяют дигидротестостерону (ДНТ) и ферменту 5-альфа-редуктазе, который участвует в его метаболизме. Дигидротестостерон (ДНТ) — один из мужских гормонов, играющих важную роль в стадии развития мужского организма, но с возрастом приводящий к облысению мужчин. Дигидротестостерон (ДНТ) постепенно «ужимает» фолликулы волос до тех пор, пока они не оказываются неспособными воспроизводить видимый волос. В формировании дигидротестостерона (ДНТ) важная роль отводится ферменту 5-альфа-редуктаза.

В связи с вышеизложенным, пристальное внимание исследователей привлекают ингибиторы (блокаторы) 5-альфа-редуктазы, и прежде всего финастерид — препарат, который до последнего времени применялся для лечения гиперплазии предстательной железы.

Современные методы лечения

И вот в январе 1998 году FDA (Food and Drug Administration) одобрило применение таблеток Пропеции (*Propecia*) для лечения облысения у мужчин. Активным компонентом Пропеции является финастерид, который был разрешен к применению в лечебной практике в 1992 г. для лечения гиперплазии предстательной железы. Пациенты, получавшие 1 мг финастерида, отметили рост волос на макушке и на лобной части головы, то есть в местах типично мужского облысения.

Причиной, по которой мужчины теряют свои волосы, является, как считается большинством исследователей, избыточное накопление мужского гормона дигидротестостерона (ДГТ) в волосяных фолликулах. Скопление гормона сжимает фолликул до тех пор, пока волос не перестает расти и отмирает. Пропеция немедленно блокирует образование дигидротестостерона (ДГТ), что приводит к прекращению выпадения волос, возобновлению и активизации их роста.

Главным достоинством Пропеции является его высокая эффективность. Судите сами: по результатам клинических испытаний Пропеции, волосы перестали выпадать у 85 % пациентов; возобновлением роста волос через год от начала лечения могли похвастаться 50 %, а через два года – 66 % участников испытаний.

К сожалению, препарат не показал столь блестящих результатов у женщин. Более того, он им полностью противопоказан. Было обнаружено, что финастерид может быть причиной врожденных аномалий у плода в случае использования его женщинами во время беременности.

Производитель Пропеции (Merck & Co, Inc.) настолько обеспокоен этим нехорошим свойством собственного детища, что рекомендует женщинам детородного возраста вообще не прикасаться к этой таблетке или использовать резиновые перчатки, если контакт неизбежен. Основным побочный эффект Пропеции – некоторое ослабление половой потенции у мужчин – наблюдался в ходе клинических испытаний только в 0,5 % случаев. После прекращения приема препарата половая функция полностью восстанавливалась.

Пропеция разрешена к применению в США и Новой Зеландии. В скором будущем эта пилюля появится в аптеках Канады, Австралии и стран Европейского сообщества.

Вопросы и ответы

Опишите кратко, для чего предназначена и что представляет собой Пропеция?

Пропеция (*Propecia*, или *Finasteride*) – препарат, предназначенный для лечения выпадения волос и облысения у мужчин и только у мужчин.

Современные методы лечения

Пропеция выпускается в виде таблеток, которые надо принимать по одной штуке один раз в день.

Какие формы облысения лечит Пропеция?

Пропеция предназначена для лечения только андрогенной формы облысения (синонимы: облысение по мужскому типу, наследственное облысение). Примерно 95 % всех случаев облысения относится именно к этому типу. Препарат не предназначен для лечения других форм облысения: очагового облысения (гнездной алопеции), облысения, вызванного недостатком витаминов и питательных веществ, и т.п. форм облысения. Природа этих форм облысения совершенно иная, нежели в случае андрогенного облысения, и пользы от Пропеции будет мало или никакой вообще.

Могут ли женщины принимать Пропецию?

Нет, применение Пропеции для женщин категорически запрещено, так как это может привести к серьезным побочным последствиям.

В каких формах выпускается препарат?

Пропеция выпускается в виде таблеток. Каждая таблетка содержит 1 мг финастерида. Форма и вид таблеток могут различаться. Как правило, таблетки имеют коричневатый оттенок, восьмиугольную форму и покрыты оболочкой. На каждой таблетке

выдавлено с одной стороны «PROPECIA 1», а с другой стороны – «MRK 71».

Обычно таблетки помещаются в пластиковые флакончики разной формы и дизайна, в зависимости от производителя. Флакончики, в свою очередь, могут быть упакованы в наборы, рассчитанные на курс лечения 1, 2, 3 и более месяцев.

Каков состав Пропеции?

Активным компонентом Пропеции является финастерид, который был разрешен к применению под названием Проскар в 1992 г. для лечения гиперплазии предстательной железы. Таблетки Пропеции содержат 1 мг финастерида.

Что следует ожидать от применения Пропеции?

Пропеция обычно дает очень хорошие результаты, позволяя восстановить рост волос не только на темени, но и в районе лобных залысин. Эти районы обычно трудно поддаются лечению. Об эффективности Пропеции в борьбе с облысением говорит тот факт, что примерно у 83 % мужчин, которые принимали Пропецию, количество волос осталось прежним или увеличилось, а у 66 % выросло значительное количество новых волос взамен выпавших. Причем это были не пушковые волосы (ощущение того, что что-то там вроде бы растет), а настоящие нормальные волосы. Резуль-

Современные методы лечения

таты, достигаемые разными пациентами, естественно, различаются. Самое главное, что доказано клиническими испытаниями: подавляющее большинство использующих Пропецию пациентов как минимум полностью сохраняет то количество волос, что есть у них на сегодня. Представьте, что, подойдя к зеркалу через два или три года, Вы увидите, что у Вас осталась та же прическа, что и сегодня утром. И большие шансы на то, что из зеркала на Вас будет смотреть совсем другой человек, с нормальной шевелюрой.

Как быстро следует ожидать результатов?

Хотя Пропеция начинает блокировать образование дигидротестостерона (ДНТ) немедленно после начала применения, для начала роста волос нужно время. Надо помнить, что здоровые волосы отрастают в среднем на сантиметр в месяц, поэтому требуется время, чтобы обнаружить видимое улучшение.

Согласно клиническим исследованиям, необходимо принимать Пропецию ежедневно в течение 3-х месяцев или более, чтобы стал заметен эффект — замедление и прекращение процесса выпадения волос. Через 6 месяцев применения можно заметить вновь вырастающие взамен выпавших волосы, и это будет не просто пушок, а настоящие волосы. В случае, если Пропеция не

подействовала в течение двенадцати месяцев, дальнейшее ее применение, скорее всего, нецелесообразно.

Как долго надо принимать Пропецию?

Вам надо принимать Пропецию до тех пор, пока Вы хотите сохранить свои волосы, продолжить их восстановление и увеличение количества. Если Вы прекратите применение Пропеции, Вы, скорее всего, потеряете восстановленные ранее волосы примерно в течение 12 месяцев. Надо помнить о той роли, которую играет Пропеция в блокировании образования дигидротестостерона (ДНТ). При отмене Пропеции этот гормон вновь начнет свое разрушительное воздействие на волосы.

Каковы возможные побочные действия Пропеции?

Отмеченные в клинических испытаниях побочные эффекты были редки и не касались большинства мужчин. Примерно в 0,5 % случаев мужчины испытывали какие-либо из перечисленных ниже побочных эффектов, касающихся сексуальной сферы:

- уменьшение либидо (снижение полового влечения);
- трудности с достижением эрекции;
- уменьшение количества спермы.

Современные методы лечения

Побочные эффекты полностью исчезали у мужчин, прекративших принимать Пропецию.

Однозначного мнения о причастности Пропеции к указанным побочным явлениям нет по двум причинам:

Побочные явления исчезали у большинства мужчин (58 %), продолжавших принимать Пропецию.

В контрольной группе, принимавшей вместо Пропеции плацебо («пустышку», не содержащую на самом деле финастерид, но выдававшееся за лекарство) наблюдались те же самые побочные явления и в тех же размерах.

Пропеция может повлиять на результат анализа крови, выявляющего рак простаты. Это вовсе не значит, что применение Пропеции вызывает рак простаты. Это значит всего лишь, что в результате этого анализа Вам может быть поставлен ложный диагноз. Если Вы собираетесь обследоваться, сообщите о том, что Вы принимаете Пропецию, Вашему врачу.

Что же касается женщин, страдающих алопецией, то новое лекарство для них не предназначено вовсе. Во-первых, потому что выраженного положительного эффекта от использования Пропеции у представительниц прекрасного пола не наблюдается. Во-вторых — существует большая опасность возникновения врожденных пороков

развития у плода, если финастерид используется во время беременности.

Часто возникающий вопрос: «Если я принимаю Пропецию и она может оказаться вредной для моего потомства, как быть насчет возможности появления финастерида в семени?» На эту тему проводились специальные клинические исследования.

Контролировалось наличие финастерида в семени у 35 мужчин, ежедневно в течение 6 месяцев принимавших Пропецию. В 60 % случаев Пропеция в семени вообще обнаружена не была. В остальных случаях средний уровень Пропеции в семени составил 0,26 нанограмм/мл. Наивысшее значение уровня составило 1,52 нанограмма/мл.

Если исходить из предположения, что уровень финастерида в семени всегда будет составлять наивысший обнаруженный уровень и что во влагалище женщины ежедневно происходит 100 %-ное поглощение дозы эякулята 5 мл, то оказывается, что на организм человека воздействует доза, в 750 раз меньшая, чем была в опытах на макаках резус — классических лабораторных животных, т. е. доза, в 750 раз большая, чем в рассматриваемом случае, не вызвала у макак никаких побочных действий в плане аномалий развития и т.д. Не было также обнаружено никаких аномалий

Современные методы лечения

развития мужского плода, когда Пропеция вводилась внутривенно непосредственно в кровь беременным макакам резус в количестве, в 750 раз превышающем то количество, воздействию которого подвергается беременная женщина от мужчины, принимающего ежедневно по 1 мг финастерида (1 таблетка Пропеции).

Есть ли противопоказания к применению препарата?

Пропеция предназначена для лечения облысения только у мужчин и не должна приниматься женщинами или детьми. Пропецию также не следует принимать людям, испытывающим аллергические реакции на любые компоненты, составляющие Пропецию.

Важно: Беременные женщины или женщины, потенциально собирающиеся стать матерью, не должны прикасаться к сломанным или растолченным таблеткам Пропеции.

Если женщина, беременная мальчиком, будет контактировать с активным ингредиентом Пропеции даже через кожу, это может привести к ненормальным изменениям в половой системе ребенка. Таблетки Пропеции покрыты специальной оболочкой, предотвращающей от соприкосновения с активным ингредиентом в обычных условиях.

Как применять Пропецию?

Принимайте одну таблетку Пропеции каждый день. Вы можете принимать Пропецию с едой или без. Необходимо принимать Пропецию ежедневно в течение трех месяцев или более, чтобы стал заметен эффект – замедление и прекращение процесса выпадения волос.

Через 6 месяцев применения препарата можно заметить вновь нарастающие взамен выпавших волосы, и это будет не просто пушок, а настоящие волосы.

Если Пропеция не подействовала в течение двенадцати месяцев, дальнейшее ее применение, скорее всего, нецелесообразно. Если применение Пропеции оказалось эффективным, преждевременный отказ от ее приема может привести к потере восстановленных волос. Хотя результаты бывают разные, как правило, бывает невозможно нарастить обратно все выпавшие ранее волосы.

Что произойдет, если я пропущу один или несколько приемов Пропеции?

Если Вы пропустите применение Пропеции, Вам следует продолжать по Вашему обычному графику – примите на следующий день только одну таблетку. Не пытайтесь компенсировать пропущенные процедуры, используя повышенные дозы или большее количество таблеток –

Современные методы лечения

Пропеция не будет действовать лучше или быстрее, если Вы станете принимать более одной таблетки в день. Скорее Вы получите какие-либо побочные негативные результаты.

Можно ли использовать одновременно Миноксидил и Пропецию?

Да, при этом велика вероятность того, что Вы достигнете лучших результатов, нежели при использовании только одного из препаратов.

Новый препарат для лечения облысения не оправдывает коммерческих ожиданий

Всезнающая статистика говорит, что в среднем на нашей планете для 40-50 % мужчин и 20-30 % женщин проблема алопеции (так наука называет облысение любой степени выраженности) весьма насущна.

Существует несколько форм облысения, но самой распространенной является так называемая андрогенная алопеция. Некоторые эксперты считают, что у 90-95 % людей, которые страдают от потери волос, имеется именно эта форма алопеции. Исследования показывают, что ключевую роль в развитии как мужской, так и женской андрогенной алопеции играют мужские половые гормоны. Особое внимание уделяют дигидротес-

тостерону и ферменту 5-альфа-редуктазе, который участвует в его метаболизме.

Количество лекарственных и нелекарственных средств, которыми врачи и их пациенты пробуют остановить выпадение волос и возобновить их рост, поражает воображение. Разработка и производство медикаментов для лечения андрогенной алопеции является крупным и весьма прибыльным бизнесом, в котором участвует ряд крупных фармацевтических компаний (например, Merck & Co, Inc. и UpJohn Inc.) и множество мелких производителей. Однако, согласно коллкому замечанию одного из американских ученых, подавляющее большинство таких препаратов предназначено не для лечения облысения, а для извлечения денег из карманов доверчивых и отчаявшихся людей. Видимо, это высказывание имеет под собой определенные основания. Ведь несмотря ни на что, андрогенная алопеция относится к тем болезням, о которых говорят: «лечить можно, но вылечить нельзя».

Итак, ближе к делу. Действующим началом Пропеции является финастерид. Вообще-то это вещество первоначально предлагалось разработчиком – корпорацией Merck – для лечения аденомы простаты у мужчин. Тогда скромный финастерид назывался не Пропецией, а носил звучное коммерческое имя Проскар. Но в ходе клиничес-

Современные методы лечения

ких испытаний Проскара пациенты с аденомой простаты обнаружили несколько неожиданный, но очень приятный эффект — улучшение количества и качества волос на голове. Тут же проведенные дополнительные исследования показали, что финастерид, попавший в волосяные фолликулы, блокирует трансформацию тестостерона в дигидротестостерон. А именно этому процессу отводится немаловажная роль в происхождении андрогенной алопеции.

Упускать удачу, неожиданно «свалившуюся с неба», — не в правилах фармацевтических гигантов. Проскар тут же подвергся тщательной процедуре репрофилирования. Для начала в нем в пять раз уменьшили содержание финастерида. По результатам предварительных исследований оказалось, что этого вполне достаточно для помощи страдающим от потери волос. Затем, дабы не смущать пациентов с облысением упоминанием об аденоме простаты, «усеченная» версия Проскара получила новое имя — Пропеция. Последующие клинические испытания этого препарата методом двойного слепого плацебо-контроля показали его неплохую эффективность. Существенное улучшение в количестве и качестве волос наблюдается у 66 % мужчин, принимающих Пропецию.

Правда, в 0,5 % случаев пациенты-мужчины отмечали не совсем приятный побочный эффект

Пропеции – некоторое ослабление половой потенции. После прекращения приема препарата половая функция полностью восстанавливается.

Что же касается женщин, страдающих алопецией, то новое лекарство для них не предназначено вовсе. Во-первых, потому что выраженного положительного эффекта от использования Пропеции у представительниц прекрасного пола не наблюдается. Во-вторых – существует большая опасность возникновения врожденных пороков развития у плода, если финастерид используется во время беременности.

Итак, Пропеция вышла на старт, будучи в хорошей спортивной форме и имея неплохие шансы стать чемпионом по продажам в своей весьма конъюнктурной нише. Однако, по сообщению агентства The Associated Press, годичный мониторинг продаж препарата несколько разочаровал производителя. Новая пилюля для лечения самой распространенной формы облысения отнюдь не «сметается с аптечных прилавков». Компания Merck истратила более 100 млн. долларов для продвижения Пропеции на внутреннем и международном рынке. Расходы фармацевтических компаний на «раскрутку» нового препарата в первый год почти всегда превышают доходы от продаж. Однако даже при этом условии финансовые ожидания производителя оправдались только на две трети.

Современные методы лечения

Почему же Пропеция не становится бестселлером? Некоторые эксперты в области лечения алопеции считают, что всему виной природный консерватизм людей. Ведь многие пациенты используют в борьбе с облысением неплохо зарекомендовавший себя препарат для местного применения — миноксидил (торговое название Rogaine в США и Regaine в других странах). UpJohn Inc. выпустил это средство значительно раньше, чем на международном рынке появилась Пропеция.

Кроме того, стоимость детища Merck вдвое больше, чем препаратов миноксидила. Хотя, конечно, гораздо удобнее проглотить один раз в день пилюлю Пропеции, чем два раза в день орошать кожу головы Регейном. Джон Эртел, редактор web-сайта Regrowth, сообщает, что он пользуется и Пропецией, и Регейном. «Меня вполне устраивает то, что я сейчас вижу в зеркале», — говорит он.

Можно думать, что мужчины в возрасте 20-40 лет побаиваются приобретать Пропецию из-за небольшой (но все-таки реальной) опасности ослабления их сексуальных способностей. Ведь большинство мужчин «в самом расцвете сил» считает, что потерпеть фиаско в постели даже один раз — это куда более значительная проблема, чем не иметь волос на голове всю жизнь

(вспомним о триумфальном шествии Виагры по странам и континентам).

Многие дерматологи считают, что Пропеция действительно довольно эффективное лекарство для лечения облысения. По их мнению, проблема продаж препарата заключается еще и в том, что большинство представителей сильного пола все же не считает отсутствие волос на голове такой уж серьезной бедой и не собирается выкладывать кучу денег за лечение.

Placen Formula Нр – средство для стимуляции роста волос и ухода за кожей головы

Placen Formula Нр является средством против выпадения волос, которое содержит в себе экстракт плаценты, аминокислоты и другие полезные ингредиенты.

Препарат рекомендуется:

- при выпадении волос (надежно останавливает естественную потерю волос);
- при частичном облысении (великолепные результаты);
- при тонких и редких волосах (придает пышность, увеличивает количество);
- при слабой и больной структуре;
- для увеличения количества волос.

Современные методы лечения

При потере волос еще не поврежденные волосяные луковицы активизируются посредством применения препарата для нового роста волос. Улучшение структуры волос происходит во всех областях и проблемных зонах.

Состав

- 0,5 % стерильная плацента.
- 0,5 % коллагеновый белок.
- 0,4 % имидазолидинил мочевины.
- 0,1 % парфюм.
- 0,04 % РР витамин дериват.
- дистиллированная вода.

Препарат безопасен для здоровья и не вызывает аллергических реакций.

Применение

Вымыть голову мягким шампунем, хорошо прополоскать и протереть полотенцем. После этого с помощью прилагаемой пипетки нанести препарат по проборам на кожу головы. Тщательно втирать до легкого покраснения кожи и ощущения тепла. (При попадании на кожу лица возможно кратковременное жжение и покраснение).

При лечении облысения рекомендуется применять препарат 3-4 раза в неделю в течение 2-3 первых недель; после этого — один раз в неделю, при профилактике — применять 1 раз в неделю.

Лазерная расческа

При уходе за кожей головы и волосами с помощью этого средства происходит соединение высококачественных протеинов и других ингредиентов с волосами.

В результате этих процессов отмечается, что лазерная расческа при правильном ее применении дает следующие положительные эффекты:

1. Оказывает исключительно положительное воздействие на все биологические процессы в человеческом организме.
2. Вызывает естественное стимулирование регуляционных механизмов в организме.
3. Усиливает действие препаратов.
4. Усиливает кровоснабжение и тем самым движение веществ.
5. Ускоряет образование антител.
6. Значительно увеличивает число коллагенных волокон.
7. Стимулирует синтез ДНК, РНК и белков.

Применение

При выпадении волос и ставших тонкими волосах (одновременное применение с Placen Formula Hp); при больной структуре волос и вялых волосах (одновременное применение с Fluid Hair Formula Silc).

Современные методы лечения

Особенно рекомендуется

- после перманентной завивки в парикмахерской (для длительного сохранения, эластичности и ухода);
- после окраски (для лучшего сохранения краски и для ухода);
- после обработки узелков в волосах (для уравнивания структуры волос);
- после обесцвечивания и выгорания волос (для восстановления жизненности и эластичности волос);
- для волос с поврежденной структурой (расплавляет поврежденные области волосяной шелухи);
- для волос с секущимися концами (предохраняет кончики волос от расщепления);
- для создания любых причесок (отпадает необходимость пользоваться лаком или гелем);
- для волос, поврежденных солнцем или морской водой (делает волосы снова податливыми для укладки в прическу, шелковистыми и блестящими);
- для предохранения волос от солнца и соленой воды (защищает волосы от негативного воздействия окружающей среды);
- для сохранения здоровой всей структуры волос (профилактическое средство);

- для того, чтобы Ваши волосы были блестящими и шелковистыми.

Foltene Research

Тридцать лет научных поисков привели к разработке принципиально нового препарата для лечения алопеции – «Фолтен».

Причины выпадения волос с точки зрения Foltene Research

Исследования показали, что, независимо от своей природы, выпадение волос связано с преждевременным и быстрым старением корней волос, нарушением кровообращения на местном уровне.

Химический состав

Смесь природных мукополисахаридов (или глюкозаминогликанов) в различных соотношениях, полученная из соединительной ткани органов животных, состав, методы экстракции и очистки которой являются предметом оригинального Crinos-патента.

Действие

Влияет на трихогенез (при том что в нормальных условиях чем выше активность фолликула

Современные методы лечения

в анагенной фазе, тем выше содержание мукополисахаридов, в то время как в катагенной и телогенной фазах их количество существенно уменьшается).

Стимулирует и обновляет волосяные фолликулы.

Улучшает все функции биологических структур волосистой части головы; улучшает кровообращение на местном уровне.

Состав

Содержит питательные вещества (аминокислоты, витамины, минеральные соли), необходимые для жизнедеятельности кожи головы, волос, их нормального развития, воспроизводства и активного роста.

Курс лечения

Foltene рекомендуется как для мужчин, так и для женщин как эффективное средство от выпадения волос и облысения.

Интенсивное лечение: 3 флакона каждую неделю, в течение 2-х месяцев.

Продолжение лечения: 2 флакона каждую неделю, в течение 6-ти недель.

Продолжение лечения определяется в зависимости от результатов. Повторять лечение раз или два в год.

Клинические испытания

Клинические испытания проводились в ведущих медицинских и косметических центрах мира: клиника Сент-Луи — Париж, Фонд Ротшильда (клиники в Париже), католический университет в Риме, институт дерматологии в Милане, институт дерматологии в Генуе, испанское общество эстетической медицины в Париже, кафедра дерматосифилопатической клиники в Бари, дерматологическая клиника в Феррары, госпиталь в Хайфе — Израиль, институт дерматологических наук университета «Женщины Эйвы» — Сеул — Корея, клинический центр и университет Безансон — Франция, институт дерматологии — Бангкок — Тайланд, Малмесбургский институт Вилтшир — Великобритания, клиника Пировано — Буэнос-Айрес.

Just for Men для волос

Уникальные препараты для волос. Закрашивают только седые волосы, оставляя неизменным цвет волос, сохранивших свой природный цвет. Никакая другая краска не позволяет этого сделать!

По данным журнала общества потребителей «Consumer Report», краски этой фирмы по естественности цвета волос после окраски заняли

Современные методы лечения

первое место. Далеко позади остались 20 других известных компаний мира, включая «Клэйрол», «Шварцкопф» и другие.

В отличие от женских красок, вся процедура избавления от седины занимает всего 5 минут. Применять препарат почти так же просто, как и обычный шампунь.

Применив одну упаковку, Вы на 6-8 недель избавляетесь от первых признаков Вашего старения!

Назначение

Для сокрытия седины у мужчин и женщин. Хотя фирма-производитель специально подчеркнула в названии — «Just for Men» (что значит «Только для Мужчин») — это всего лишь маркетинговый ход фирмы, начавшей осваивать этот рынок мужской косметики. Красками совершенно спокойно могут пользоваться и женщины. Для них пока подобных красок никто не выпускает, поскольку женщины могут покрасить свои волосы абсолютно в любой цвет.

Способ применения

Смешать кондиционер с краской и нанести на волосы. Взбить в пену, как шампунь. Оставить ровно на 5 минут. Смыть и вымыть голову шампунем. Вот и все.

Kordel's Prostaguard

Мультивитаминная добавка с микроэлементами и экстрактами лекарственных трав в виде таблеток. Совершенно необходима для поддержания волос в хорошем состоянии.

Показания к применению

Для укрепления и восстановления роста волос у мужчин и женщин. Мужчинам назначается также для сохранения простаты в здоровом состоянии.

Состав

Каждая таблетка содержит в себе 13 видов витаминов, экстрактов из лекарственных трав и микроэлементов. Самыми важными из них является экстракт из плодов пальмы Saw Palmetto. Он является мощным естественным антиандрогеном, блокирующим негативное воздействие дигидротестостерона на состояние фолликулов волос. Считается природным конкурентом Пропеции. В состав препарата входят еще 12 элементов, положительно влияющих на рост волос. Например, витамин B6 и глюконат цинка традиционно назначались в виде отдельных препаратов при ухудшении состояния волос. Теперь все необходимые микроэлементы содержатся в одной таблетке.

Hair, Skin & Nails Formula

Мощный комплекс, целенаправленно воздействующий на придатки кожи (волосы и ногти) и на собственно кожу. Один из самых полных наборов витаминов, микроэлементов и экстрактов лекарственных трав. Производится фирмой, известной разработкой и поставкой множества качественных видов витаминных наборов, пищевых добавок, продуктов питания и т.п. во многие страны мира.

Показания к применению

Для укрепления придатков кожи (волос, ногтей) и улучшения состояния собственно кожи. Для мужчин и женщин.

Состав

Каждая таблетка содержит в себе 54 вида витаминов, минеральных веществ, экстрактов из лекарственных трав, микроэлементов, аминокислот, липотропных кислот и других необходимых элементов. Комплекс оптимально подобран с тем, чтобы существенно улучшить состояние волос и внешнего вида Вашей кожи. При этом в таблетках не используются сахар, крахмал, клейковина, искусственные вкусовые добавки и консерванты.

История одной болезни

Мне уже 38 лет, и я отношусь к тому проценту мужчин, у которых в определенном возрасте макушку можно не расческой причесывать, а протирать салфеткой, посыпанной присыпкой, чтобы не так сильно блестело. Естественно, данная ситуация меня уже давно не устраивала, и где-то в марте 2000 г. я стал интересоваться различной информацией на тему восстановления волос. Я выяснил, что существует несколько видов облысения. У подавляющего большинства мужчин – андрогенная алопеция. По характерно лысеющей макушке и большим залысынам я отнес свое облысение к андрогенному типу без всяких консультаций с врачами и прочими специалистами.

Существует достаточное количество препаратов для лечения андрогенной алопеции. На первых местах по эффективности стоят миноксидил и пропеция. Подробную информацию об алопеции и методах лечения облысения можно прочитать здесь или на сервере, торгующем препаратами для восстановления волос.

Вскоре я выяснил, что очень дорогая пропеция (производная – финастерид) – это то же самое, что и проскар или финаст. Только в проскаре или значительно более дешевом индийском

Современные методы лечения

финасте в одной таблетке 5 мг финастерида, а в пропеции 1 мг. То есть надо делить таблетку проскара или финаста на 5 частей. 1/5 таблетки — это и будет дневная норма для лечения облысения плюс смазывать лысину миноксидилом два раза в день.

Лично я нашел препараты миноксидила в Московских аптеках лишь в виде Регейна. Сначала находил по цене 605 рублей за флакон, но затем, благодаря стараниям одной фирмы, по этой цене он пропал, и самая низкая цена стала на уровне 730-750 рублей за флакон. Стоимость проскара составляет за 14 таблеток от 650 рублей и за 28 таблеток от 980 рублей. Индийский финаст значительно более дешевый — около 300 рублей за 30 таблеток.

Все данные препараты можно найти в Московских аптеках. Этими-то препаратами я и стал лечить свою лысину в конце июля. Особенно не надеялся на быстрый эффект. Но уже через два месяца мои пушковые волосы на лысине заметно выросли. Через три с половиной месяца с начала лечения на моей голове волосы были гуще, чем в 25 лет, хотя сейчас мне 38. Такого эффекта я не ожидал и остался очень доволен препаратами для лечения андрогенной алопеции.

Таким образом, сейчас стоимость месячного лечения составляет:

Современные методы лечения

- 60 рублей финаст (300 рублей на 5 месяцев);
- 215 рублей проскар (1000 рублей почти на 5 месяцев);
- 730-750 рублей регейн.

Еще в Москве существует клиника лечения облысения препаратами китайской медицины Чжангуан 101. Но ничего по ее поводу сказать не могу — пытался узнать у них стоимость лечения, но так и не смог, хотя и читал хорошие отзывы о высокой эффективности данного метода в лечении алопеции.

Итак... Сегодня 11 апреля 2000 г., и я наконец-то решился всерьез заняться своей лысиной. С чего б начать? Наверное, с выяснения причин подобного процесса.

К основным из них можно отнести: гормональные (андрогенная алопеция), психические (стресс) и специфические заболевания кожи. Львиная доля случаев (более 90 %) приходится на андрогенную алопецию, в том числе это касается и меня.

Из истории болезни С., 27 лет.

Облысение началось в 22 года с затылочной части. В настоящее время ярко выражена алопеция лобно-височных участков и затылочной части.

Современные методы лечения

Я знаю, что существует две причины андрогенной алопеции:

1. Повышенное содержание мужского гормона дигидротестостерона (ДГТ) в волосяных луковицах.

2. Повышенная чувствительность волосяных луковиц (фолликулов) к ДГТ.

А также одновременное воздействие обоих факторов.

ДГТ более активен, чем тестостерон, и возникает в клетках предстательной железы и волосяных луковицах как продукт переработки тестостерона под воздействием особого фермента — 5-альфа-редуктазы.

Жизнь волосяного фолликула делится на 3 стадии. Во время первой из них, длящейся несколько лет, происходит непосредственно рост волоса.

Вторая и третья фазы гораздо менее продолжительны. Во время второй рост волоса прекращается и фолликул начинает деградировать.

В третьей фазе корень волоса отделяется от луковицы.

Затем опять наступает фаза роста волоса с увеличением самого фолликула. Вновь растущий волос выталкивает своего предшественника, и тот выпадает.

Негативное влияние ДГТ заключается в том, что под действием этого гормона резко сокраща-

ется фаза роста волоса. Фолликул не успевает выйти из фазы деградации, как эта фаза начинается вновь. Максимум, на что способен волосяной фолликул в этих условиях, — производство едва заметного тонкого пушкового волоса.

Попробуем разобраться, что же может нам предложить современная медицина.

Очевидно, что существуют два основных метода: медикаментозное лечение и хирургическое вмешательство (народные средства оставим в покое). Для начала рассмотрим радикальный способ. Хирургическое вмешательство в данном случае представляет собой пересадку микроскопических участков кожи с венечной части головы на теменно-затылочную и лобно-височную (о трансплантации искусственных волос говорить не будем — оставим это извращение мазохистам).

Чтобы не быть голословным, я проконсультировался в компании RTH (те самые, что «пшик-пшик лазером»). Оказалось, что даже в моем, весьма умеренном случае облысения такой «пшик» обойдется мне в 4-5 тыс. долл. Но если б единственным препятствием была только цена...

Наиболее эффективным этот метод является для тех, кому за 40, когда становится окончательно ясно, какие участки кожи подвержены алопеции, а какие могут выступать донорами. Если оперироваться в относительно молодом возрасте,

Современные методы лечения

то можно оказаться в ситуации, когда выпадут и пересаженные волосы, а на их месте будут видны послеоперационные шрамы...

Таким образом, в моем случае единственным приемлемым вариантом остается медикаментозное лечение. Сразу постараемся абстрагироваться от различных «чудодейственных средств» типа лошадиного кератина и ему подобных помоев, с усердием рекламируемых на ТВ. Обратимся к серьезной медицинской (и около-) прессе, которая уже давно практикует различного рода рейтинги лекарственных препаратов, составленных на основе реальных клинических испытаний.

В результате выясняется, что на общем фоне резко выделяются два препарата-лидера: «Пропеция» компании Мерк, и немного отстающий от него «Регейн» компании Фармация/Апджон.

Пропеция является новым препаратом. Активным веществом тут выступает финастерид, который ингибирует фермент 5-альфа-редуктазу и тем самым препятствует образованию ДГТ. Действие финастерида избирательно и фактически никак не влияет на уровень самого тестостерона в крови. Соответственно, все столь нежелательные побочные эффекты, свойственные другим препаратам андрогенной терапии, сведены к минимуму. Выпускается в таблетках. Для получения видимого эффекта требуется около 6-8 мес. регулярного

(1 таб. в день) применения. При прекращении применения со временем восстанавливается исходная картина облысения.

Регейн продается уже более 10 лет, и до появления Пропеции был самым эффективным средством в борьбе с облысением. Представляет из себя жидкость для наружного применения и втирается непосредственно в кожу.

Активным веществом является миноксидил — мощное сосудорасширяющее средство. Миноксидил непосредственно воздействует на фолликул, увеличивая фазу роста волоса, позволяя луковице увеличиться до таких размеров, когда она начинает производить нормальный волос. Для появления видимого улучшения и сохранения полученного результата требуется регулярное (дважды в день) использование препарата в течение 6-8 мес. При прекращении использования миноксидила фолликулы опять деградируют. Выпускается в двух формах — 2 % и 5 % раствор миноксидила.

Следует отметить, что оба этих препарата гораздо эффективнее справляются с облысением затылочной и теменной части. Восстановление волос на лобных залысинах происходит с большим трудом (особенно при применении Регейна). Считается, что наибольший эффект достигается при комплексном применении обоих этих препаратов.

Современные методы лечения

Теперь перейдем к наиболее актуальным вопросам для нашей российской действительности — цене и наличию в аптеках. Цены откровенно кусаются. Флакон (месячная доза) 2 % Регейна стоит 25-35 долл., но есть во многих аптеках. Пропеция в России вообще официально не продается и предлагается сомнительными компаниями по цене 70-90 долл. (за 30 таблеток).

Таким образом, годовой курс лечения обойдется в $(30 + 80) \times 12 = 1320$ долл. Сумма, прямо скажем, не маленькая, особенно для человека со средним достатком. Но там, где нельзя (или не хочется) решить проблему в «лоб» — в ход идет изобретательность. В данном случае выход — в поиске заменителей.

Далее идет самый больной вопрос — Пропеция. В данном случае компания Мерк монополист, и клонов у Пропеции нет. Но если вспомнить историю открытия Пропеции и копнуть глубже, то можно выявить один обнадеживающий факт. Как известно, Пропеция появилась на свет в результате исследования воздействия другого препарата финастерида компании Мерк — «Проскар».

Проскар используется для лечения гиперплазии предстательной железы, и одним из его побочных эффектов и стало восстановление волос. Состав Проскара и Пропеции абсолютно иденти-

Современные методы лечения

чен, за исключением одного — концентрации финастерида. В Проскаре его в 5 раз больше (5 мг вместо 1 мг в Пропеции). Средняя цена Проскара в Москве — 40\$ за 28 таб.

Таким образом, из семи таблеток Проскара получается 28-35 таблеток Пропеции всего за 8-10\$. Стоимость годового курса (с учетом Регейна) снижается до 300-400 долл. В России продается также клон Проскара — более дешевый индийский «Финаст» (те же 5 мг финастерида в таблетке). При достижении максимально возможного результата величину дозы можно снизить или, например, отказаться от Регейна.

Далее приведу данные о составе Пропеции и Проскара, говорящие о полной идентичности их активных компонентов (да и неактивных фактически тоже), взятые с сайта компании Мерк.

Таким образом, начиная лечение с сегодняшнего дня (11.04.00), я буду одновременно пользоваться 2 % Регейном и финастеридом (четверть таблетки Проскара в день).

Прошел 1 месяц

Срок явно недостаточный для каких-либо кардинальных изменений. Но кое-какие результаты все-таки есть. Начну с наиболее очевидных.

Во-первых, полностью исчез зуд кожи головы (возможно, благодаря улучшению кровообраще-

Современные методы лечения

ния). Раньше голова чесалась довольно часто, особенно на темени и затылке.

Во-вторых, кожа начала приобретать более естественный вид, стала мягче и все меньше напоминает зеркально-гладкую сухожильную корку.

В-третьих, нет пока и намека на какие-либо побочные эффекты (особенно волновал меня в этом плане Проскар).

С другой стороны, по утверждению специалистов из «Мерк», в ходе клинических испытаний ослабление потенции наблюдалось только у 2 % пациентов, и то только на начальном этапе приема препарата.

Что же касается самого важного — роста волос — то, как мне кажется, увеличилось количество новых пушковых волос на наиболее облысевших участках. В то же время это изменение не так значительно, чтобы полностью исключить субъективность в оценке. В любом случае я считаю бессмысленным делать какие-либо выводы на протяжении первых трех-четырех месяцев лечения.

Теперь хотелось бы сказать пару слов о способах контроля результата. Вполне естественным было бы разместить на странице реальные фотографии, а не схематические рисунки. Но я этого не делаю не потому, что стесняюсь (лицо на фото можно замазать за 5 сек.), а потому, что, во-

первых, у меня светлые волосы, во-вторых, я остригся почти под ноль (так гораздо удобнее использовать Регейн). В этих условиях различить на фото, где волосы гуще, где реже, весьма затруднительно. Другой важный способ контроля — подсчет волос, выпавших за день — также для меня не применим из-за короткой стрижки. На рисунке, изображенном выше, оттенками серого показана густота волос (как я уже сказал, у меня волосы светлые). Черным цветом показаны участки с высокой плотностью волос, белым — участки кожи, где волос нет вообще.

Оказывается, что использование Проскара вместо Пропеции — весьма распространенная практика. Можно отметить также появление большого количества новых препаратов на основе миноксидила, где его концентрация может достигать 12 %.

Однако, учитывая официальные результаты испытаний миноксидила и прошлые заявления самих представителей Фармации/Апджон о том, что увеличение дозы миноксидила никак не влияет на быстроту достижения результата (регулярность применения гораздо важнее), то все эти новшества больше смахивают на рекламный трюк в условиях, когда с появлением Пропеции позиции миноксидила на рынке слегка пошатнулись.

Два месяца – полет нормальный

Рост новых волос стал очевиден. Если и дальше восстановление будет продолжаться такими темпами, то через полгода я верну все свои волосы. Как и ожидалось, на затылке волосы растут заметно активнее, чем на лобных залысинах. Кажется, стало больше выпадать волос, растущих на теле (грудь, спина, живот), т. е. тех, рост которых не подавляется, а наоборот, стимулируется излишками ДГТ. Ничего против этого не имею, так как надоело походить на обезьяну.

По-прежнему принимаю раз в день четверть таблетки Проскара и дважды в день втираю Регейн. Каждые две недели стригусь под ноль. Как я понял, длинные волосы впитывают значительную часть раствора, и на кожу попадает в лучшем случае половина.

Нашел несколько новых советов по применению Регейна и Проскара. Пишут, что Регейн надо наносить на влажную (но не мокрую), свежесмытую кожу головы. Влажная кожа, тем более без жирной пленки, гораздо лучше впитывает. Не советуют использовать шампуни с бальзамом, так как они создают на коже защитную пленку, препятствующую впитыванию миноксидила. Некоторые советуют употреблять Проскар не по четвертинке таблетки в день, а по целой таблетке раз в 4-5 дней. Якобы такая нерегулярность позволя-

ет избежать привыкания к финастериду. Привыкание — это, конечно, весьма неприятное явление, но никаких упоминаний о нем в источниках компании-производителя я не нашел. Так что вопрос этот спорный.

Британское правительство после серии консультаций с фармацевтическими компаниями и практикующими врачами приняло решение не включать Пропецию в список бесплатных препаратов, получение которых гарантировано каждому британцу национальной системой здравоохранения.

В качестве причин указывается то, что средство от облысения не может быть приравнено к препаратам, безусловно необходимым для жизни, а также то, что бесплатная раздача обошлась бы бюджету в 30 млн. фунтов в год. Представители местного «Форума мужского здоровья» выразили протест, так как считают, что бесплатная раздача Пропеции могла бы несколько уменьшить число самоубийств среди мужчин среднего возраста.

Как говорится, репортаж из серии «Их нравы»... Представляю, что бы было, если б я заявился в наше министерство здравоохранения и потребовал бесплатно выдавать мне раз в месяц препарат стоимостью 60\$. За такую наглость с меня бы на месте с живого скальп сняли.

Современные методы лечения

Напоследок — новости от наших старых знакомых, неутомимых умельцев-лохотронщиков из далекой солнечной Бразилии. Судя по всему, не так уж много народу покупается на байку о том, что выжимка из конской гривы (кератин кринекс) за пару месяцев способна помочь отрастить такую же гриву у себя на голове. Поэтому на поток поставлен их новый хит — эрваматин. Сюжет у этой песни не менее бредовый. Оказывается амазонские папуасы еще с доисторических времен пользуются неким, до недавних пор неизвестным науке, растением. В своих папуасских лабораториях им удалось установить, что это растение чудесным образом снижает уровень ДГТ в фолликулах. Им там больно смотреть, как мы тут сверкаем лысынами, и в порядке братской помощи они готовы нас, бедных, осчастливить. Всего за каких-то двести баксов.

Плевать, что ведущие фармацевтические компании тратят годы и десятки миллионов долларов на разработку и испытание одного препарата. Гениальные бразильские парни за 5 мин. сбцают Вам любое чудотворное снадобье.

Дело движется

Хотя, конечно, и не так быстро, как хотелось бы. Правда, стала сильнее шелушиться кожа. Скорее всего, из-за Регейна (40 % спирта, как-никак).

Согласно моим собственным наблюдениям, по внешнему виду облысение можно разделить на 3 типа.

Первый тип: Контрастный — характеризуется ярко выраженной границей между облысевшими участками и нормальными. Луковицы на облысевших участках максимально атрофированы. Пушковые волосы практически незаметны и имеют длину не больше 1-3 мм.

Второй тип: То же, что и 1, но присутствуют одиночные абсолютно нормальные «толстые» волосы (один на 0,5-1 кв. см).

Третий тип: Степень деградации фолликулов меньше. Пушковый волос также чрезвычайно тонкий, но успевает отрасти на 1-3 см, прежде чем выпадет.

Ну и, естественно, различные комбинации этих типов.

Что касается меня, то у меня на лобных залысинах был 1 тип, а на затылке — нечто среднее между 2 и 3. Судя по всему, первое, что делают миноксидил и финастерид, — приостанавливают выпадение. В результате пушковый волос, оставаясь таким же дистрофичным, продолжает расти не выпадая, хотя рост этот происходит в 2-3 раза медленнее, чем у нормального волоса. В результате на коже появляется поросль из полупрозрачного пуха, который, с одной стороны, и волоса-

Современные методы лечения

ми-то назвать нельзя, с другой — это уже вроде как и не 100 %-лысина. Для увеличения самой луковицы, похоже, требуется больше времени (полгода, а может, и больше). Хочется также отметить, что чем «старше» лысина, тем медленнее она «прорастает». На наиболее старых участках моих лобных залысин (непосредственно прилегающих к линии лба) пока что вообще никакого эффекта не наблюдается.

Через месяц я планирую перестать стричься под ноль и начать отращивать волосы, чтобы выяснить, до какой максимальной длины отрастает этот новый «пух». Возможно, тогда же можно уже будет рисовать очередную картинку.

Насобирав кое-какой информации на тему «история облысения рода человеческого». Не знаю, насколько это верно, но выглядит вполне убедительно. Всем известно, что у многих видов животных существуют заметные (т. е. очень заметные) отличия внешнего вида самцов от самок: гораздо более яркое оперение, выпирающие щеки, раздутая ярко-красная шея, длинный свисающий нос и т.д., причем наиболее выраженными эти признаки становятся, когда самец достигает пика своей половой зрелости (т. е. не в самом ее начале). Как известно, природа не тратит силы понапрасну, и в данном случае, помимо всего прочего, ею преследуются три важные цели.

Во-первых, уменьшить количество близкородственных связей. Молодой ухажер с гораздо большей вероятностью может оказаться для данной самки ее сыном. Особенно это актуально для стадных животных (в том числе и древнего человека).

Во-вторых, если самец умудрился дожить до определенного возраста, значит, у него, как минимум, отсутствуют серьезные наследственные заболевания, и он способен обеспечить гораздо более качественное «потомство».

В-третьих, подобные «украшения» наиболее развиты у вожаков стаи, т. е. наиболее развитых, здоровых и сильных индивидов, и служит для остальных самцов серьезным стимулом к подчинению.

Таким образом, самка получает недвусмысленный знак: на кого следует обратить внимание, а кого и откровенно «продинамить».

В результате можно сделать вывод, что у наших далеких предков облысение как раз и стало тем отличительным признаком, говорящим самкам о том, что данный самец наиболее подходит на роль отца семейства. (Облысению сопутствовали также пышная борода и усы). Причем особо следует отметить гормональный характер облысения. Как известно, способность к размножению, потенция и т.д. напрямую зависят от количества вы-

Современные методы лечения

рабатываемых мужских гормонов. Таким образом, выбирая самца с шикарной лысиной, самка получала гарантию, что ее дети тоже получат это украшение и займут в будущем не самое последнее место в стае.

Важно также рассмотреть некоторые аспекты процесса становления вожаком. Здесь все зависит от результата схватки. Как правило, подобные бои — это откровенная показуха, редко заканчивающаяся кровопролитием. Таким образом, побеждает даже не тот, кто сильнее, а тот, кто агрессивнее; а о том, что агрессивность напрямую зависит от уровня тестостерона, известно давно. (У животных аналог тестостерона, возможно, называется как-то иначе). Еще более наглядным примером являются сезонные турнирные бои за обладание самкой. Дело происходит весной, когда гормоны буквально хлещут из ушей. И опять же побеждает наиболее настойчивый и агрессивный. Тот, кто успел закачать себе мозги тестостероном по самую макушку, тот гуляет с подругой, а кто не успел — тому остается только подглядывать. Может возникнуть вопрос: «А как же быть с престарелыми немощными самцами с самой высокой степенью облысения?» В те жестокие времена до старости доживали единицы. А у тех, кто дожил, от былой агрессивности и стремления к спариванию оставались одни воспоминания.

Теперь немного отсебятины. В наше время у людей ситуация несколько иная. Современный гомосап (гомо сапиенс) здорово изменился. То, что раньше считалось лучшим украшением, предметом черной зависти у соплеменников (вспомните, какие прически носили раньше японцы — выбривали все ото лба до макушки), нынче считается явным недостатком. У человека теперь свой собственный взгляд на мир, природа ему не указ. Результат: в современной школе абсолютно здорового ребенка днем с огнем не сыщешь.

С другой стороны, если бы природа всегда целиком и полностью полагалась исключительно на здравомыслие человека, то род людской уже давно бы вымер. Учитывая, что в современном мире облысение из стимула к размножению превратилось в откровенный его тормоз, то в ход вступят природные механизмы саморегуляции. Скорее всего, ситуация будет развиваться по следующему сценарию. Исчезнет зависимость густой шевелюры от нехватки мужских гормонов. Например, увеличится в популяции доля мужчин с повышенным содержанием в фолликулах фермента ароматазы, который разрушает ДГТ и в большом количестве присутствует в волосяных фолликулах у женщин. Или уменьшится чувствительность к ДГТ, или, наоборот, на темени и затылке начнут расти волосы, которые не подавляются, а стиму-

Современные методы лечения

лируются ДГТ. Хотя с ароматазой тоже не все так просто, так как она является одной из основных причин рака молочной железы у женщин.

Результаты 4-го месяца

Не самый удачный месяц... Похоже, процесс восстановления начал слегка замедляться. Возможно, все, что могло вырасти быстро, уже выросло, а со всем остальным придется еще повозиться не один месяц.

Пожалуй, следует отметить изменения на участках, которых облысение не коснулось. У меня с детства были тонкие тусклые волосы. Сейчас они стали явно толще. Соответственно, и блеску добавилось. На тех участках, которые окружают залысины и подвергаются воздействию миноксидила, волосы все больше похожи на блестящую пластмассовую щетину. С другой стороны, пока существуют залысины, от этого ни жарко, ни холодно.

Нашел кое-какую информацию о влиянии курения. Согласно исследованиям, проведенным Harvard School of Public Health, курение приводит к усилению выработки большинства мужских гормонов (на 10-40 %), в том числе и ДГТ.

А про сужение кровеносных сосудов при продолжительном курении, я думаю, даже упоминать не стоит — все давно об этом знают...

Выводы делайте сами. Сам я бросил курить еще во втором классе, едва успев начать.

Не так давно были опубликованы результаты исследований ученых из The University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, добавивших новую информацию о процессе облысения к уже существующей. Как известно, в фолликулах присутствуют рецепторы, реагирующие на ДГТ. Было установлено, что существуют два вида таких рецепторов: А и В. Когда молекула ДГТ присоединяется к рецептору А, он выдает клетке сигнал о приостановлении производства волоса. Рецептор В на рост волос негативно не влияет. И те, и другие рецепторы присутствуют в одном фолликуле. Нормальное их соотношение: 20 % А и 80 % В. У людей, склонных к облысению на темени и затылке, соотношение типов А и В резко меняется в пользу А, и результат не заставляет себя долго ждать.

Народные методы лечения

Маски и настойки для волос

Сухие волосы

1 столовая ложка репейного (или оливкового) масла, 1 желток, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка коньяка.

Перемешайте и нанесите маску на волосы. Подержите под пленкой 2-3 часа и хорошо промойте шампунем.

Жирные волосы

2 столовые ложки крапивы, 2 столовые ложки цветов календулы, 1 столовая ложка коры дуба. Залить 1,5 литра кипятка, настоять 30 минут, процедить и обильно прополоскать составом волосы над тазиком несколько раз. Обычной водой пользоваться после процедуры не нужно.

Нормальные волосы

Крутым кипятком залить смесь из трав. На 200 грамм воды: 1 столовая ложка ромашки, 1 столовая ложка липы, 1 столовая ложка крапивы. Через полчаса состав отцедить, добавить жидкие витамины А, В1, В12, Е (на масле) и покрошить в жидкость корки ржаного хлеба. Через 15 минут

нанести массу на волосы и оставить под пленкой на 1-1,5 часа. Для удобства вокруг головы повяжите салфетку. Промойте большим количеством проточной воды.

При выпадении волос

Полезно делать соленые маски. На вымытую голову нанесите по проборам столовую соль и оставьте под пленкой на 15 минут. Затем сполосните водой. Делайте эту процедуру каждый раз после мытья. Через 6-10 раз выпадение волос прекратится.

Настойка из трав

Для светлых волос — ромашка и розмарин. Ложку ромашки и ложку розмарина залейте 3/4 стакана водки. (Это тот самый редкий случай, когда алкоголь служит красоте. В основном он наносит непоправимый вред.)

Настойку поставьте в темное теплое место в бутылке из темного стекла. Не забывайте ежедневно встряхивать бутылочку. Через 2 недели настойка готова. Затем ее надо процедить через марлю, вылить в чистую бутылочку и плотно закрыть пробкой.

2 раза в неделю протирайте на ночь кожу головы мягкой старой зубной щеткой, смачивая ее в настойке.

Народные методы лечения

Отвар из хмеля

После мытья темные волосы споласкивайте отваром: горсть хмеля и горсть татарника залить литром воды, кипятить 20 минут, процедить, остудить, и отвар готов.

Полоскание волос травяными отварами

При жирных волосах — аир, ромашка, крапива в одинаковой пропорции, или отвар из корневищ лопуха. При сухих светлых волосах — ромашка с мальвой.

Аир применяют как средство от перхоти и выпадения волос в виде отвара: 4 ст. ложки корня аира надо залить 1 л воды и 5 мин. кипятить.

Крапиву применяют против перхоти и выпадения волос в виде отвара (2 ст. ложки травы залить 1 стаканом кипятка на 15 мин. Накрывать полотенцем, затем процедить).

Липа приостанавливает выпадение волос (8 ст. ложек липового цвета заливают 0,5 л воды на 20 мин. Закипятить).

Прическа без лаков и гелей

Если у Вас нет специальных средств для укладки волос, но срочно нужно что-то соорудить на голове, да еще чтоб держалось, — воспользуйтесь одним из следующих рецептов:

Народные методы лечения

1. Выдавливаем сок из лимона. Наносим на вымытые волосы и укладываем их. Лимонный сок быстро испаряется и фиксирует даже очень сложную прическу. Это средство подходит для жирных волос. Если волосы сухие, возьмите вместо лимона пиво.

2. Растворяем 1 ст. ложку желатина в 1 стакане кипящей воды (если волосы длинные, берем желатина и воды в два раза больше).

Как только смесь остынет, промываем ей голову и делаем прическу. Волосы не только легко укладываются, но и становятся мягче и послушней.

3. Горсть древесной стружки замачиваем на ночь в воде. Наутро на ее поверхности образуется вязкая пленка, которую наносим щеткой на прическу. Этот «лак» у китайцев пользуется самой большой популярностью.

Старинные народные средства для мытья волос

Мыть голову лучше мягкой водой, которая содержит меньше нерастворимых солей.

Жесткую воду смягчают пищевой содой или бурой (1 ч. ложка на 2 л воды). Если под рукой нет ни соды, ни буры, воду вскипятить и дать ей отстояться. После мытья головы следует ополос-

Народные методы лечения

нуть волосы настоем лекарственных трав, который придаст им блеск, пышность.

Равное количество липового цвета, зверобоя, крапивы, ромашки, дубовой коры (по 1 ст. ложке на 1 л воды) залить кипятком и закрыть крышкой на 30-40 мин., затем процедить. Или ополаскивать заваренным чаем.

Черным хлебом полезно мыть волосы любого типа. Волосы при этом не только укрепляются, но и получают дополнительное питание, лучше растут. Для приготовления этого состава нужно взять обязательно ржаной хлеб, половинку буханки размочить в воде, чтобы получилась густая каша. Приготовленную смесь нужно нанести на волосы, втирая массу в корни, и так оставить на голове на 20-30 мин.

Сначала вымыть волосы оставшейся кашей с водой, затем прополоскать, как обычно.

Старинным народным, очень эффективным средством для мытья волос является кислое молоко. С древних времен для этой цели используют молочнокислые продукты. И до сих пор люди моют голову простоквашей, кефиром, сывороткой и т.д.

Молочнокислые продукты создают жировую пленку, которая защищает волосы от повреждения щелочным раствором, образующимся при растворении мыла в воде.

Народные методы лечения

ды. Сначала моют 2-3 раза в неделю, затем только 1 раз.

В косметике используются березовые почки и листья, тополевые почки. Приготавливают отвар (стакан сырья на 1 л воды) и дают ему отстояться. Этим средством моют голову. Препарат улучшает рост волос, укрепляет их луковицы.

Росту волос способствует отвар из листьев и мать-и-мачехи, и крапивы (60:50).

Очень эффективным средством при отращивании волос является так называемый «цыганский рецепт». Очистить луковицу среднего размера, нарезать и опустить в полстакана рома. Настаивать 24 часа. Затем лук вынуть, а оставшуюся жидкость использовать для массажа головы. Для быстрого улучшения вида волос смешать яйцо, 2 ст. ложки касторового масла, 1 ч. ложку уксуса и чайную ложку глицерина. Непрерывно взбивая, втирать в кожу головы. Покрыть ее теплым полотенцем, подержать некоторое время над паром и смыть. Волосы станут более густыми, блестящими, мягкими, будут лучше укладываться.

Медовая вода, от которой очень быстро растут волосы. Возьмите белого меда 4 фунта, самого сухого песка 2 фунта, перемешайте хорошенько, положите смесь в такой перегоночный сосуд, в котором могло бы поместиться впятеро большее количество, и перегоните массу на слабом огне

почти досуха, причем в приемнике получите кислую желтоватого цвета жидкость. Храните эту жидкость в прохладном месте и намазывайте ею два раза в день те места, где плохо растут волосы.

Сухая кожа головы

Кожа похожа на корку хлеба. Два верхних слоя формируют корку, и кусочки кожи в виде хлопьев отслаиваются от нее, как крошки. Большинство людей, видя такие частички, автоматически думают, что у них перхоть. Но, скорее всего, это просто очень сухая кожа головы, это легко поддается лечению. Люди, считающие, что у них перхоть, на самом деле проходят через нормальный, естественный процесс, когда клетки тела непрерывно сменяют друг друга.

Подобное происходит и с кожей всего Вашего тела. В нормальных условиях этот процесс проходит незаметно, только на лице и голове сухая кожа заметна.

Сухая шелушащаяся кожа головы бывает из-за плохого питания или неправильного использования средств для укладки волос, а также при неподходящем выборе средств для ухода за волосами.

Если Вы используете много геля, мусса или спрея и не смываете их как следует, это может привести к образованию излишка сухих частичек и их отслаиванию.

Народные методы лечения

Регулярное тщательное мытье, усовершенствование питания и применение бальзамов на масляной основе улучшат состояние сухой кожи головы в самое ближайшее время. Следуйте нашим указаниям, осуществляйте правильный уход за своими волосами и кожей, и Вы не ошибетесь.

Рецепты для сухих волос

Использование правильного типа шампуня и тщательное ополаскивание волос вряд ли ухудшат состояние кожи – скорее, улучшат. Выбирайте мягкий шампунь без химических добавок, так как некоторые шампуни содержат грубые минералы и другие химические вещества и зачастую могут повредить волосы. Ополаскивайте голову прохладной водой.

Если волосы сухие и ломкие, то их очень полезно мыть яйцом, так как в состав его входит лецитин и почти все аминокислоты, которые предохраняют волосы от повреждения и способствуют устранению перхоти. Обычно используют все яйцо – желток и белок хорошо взбивают в небольшом количестве воды. Волосы предварительно смачивают водой, яичную пену выливают на голову и моют ею без мыла. Затем голову тщательно споласкивают вначале теплой чистой, а затем подкисленной водой.

Народные методы лечения

Если Ваши волосы в очень плохом состоянии, пользуйтесь интенсивными восстановителями в виде кремов, воска или масла. Чтобы добиться более эффективного результата, волосы необходимо обернуть тонкой полиэтиленовой пленкой и прогреть феном.

Крем-восстановитель, разогретый под теплой струей воды, наносится гребнем на вымытые, высушенные полотенцем волосы от корней до кончиков. После этого накройте голову пленкой и направьте струю фена. Затем тщательно смойте.

Для сухих и жестких волос подойдет масло-восстановитель. Вотрите восстановитель в волосы и оставьте на 10-20 мин. Оберните голову горячим полотенцем, а потом вымойте голову.

Воск-восстановитель очень хорошо подходит для сухих и поврежденных волос. Под воздействием тепла воск обволакивает каждый волосок тонким жировым слоем. Воск наносят на чистые подсушенные волосы. Оставьте на 30 мин., а затем ополосните теплой водой.

Восстановители можно приготовить и в домашних условиях, но натуральные лечебные составы необходимо хранить в холодильнике.

Для восстановления сухих волос смешайте 2 ст. ложки масла авокадо, одну ложку касторового масла и одно яйцо. Полученную смесь нанесите на волосы.

Народные методы лечения

Оберните голову полотенцем на 30 мин. После этого вымойте голову шампунем.

Используйте различные майонезы домашнего изготовления, они дадут положительный эффект для восстановления Ваших волос. Для протеинового лечения используйте яичный желток.

Сухие волосы надо мыть не чаще, чем раз в 10-12 дней теплой водой.

Раз в 10 дней полезно вымыть голову взбитыми с теплой водой яйцами (1 яйцо и 1 желток). Смоченные в теплой воде волосы полить взбитыми яйцами и втирать в кожу головы. Яйцо, которое стечет в таз, можно снова использовать, разбавив теплой водой. Сполоснуть проточной водой, хорошо расчесать.

После мытья головы по вышеуказанному способу можно желток яйца втереть отдельно, голову обернуть на 10 мин. полотенцем. Сполоснуть проточной водой.

Перед мытьем сухие волосы рекомендуется смазать касторовым, миндальным, оливковым маслом, завернуть их в полотенце, смоченное в горячей воде.

Через час волосы промыть и нанести на них взбитое свежее яйцо или кислое молоко.

Ломкие, сухие волосы можно вылечить, если за 16 мин. до мытья втереть в корни волос репейное, касторовое или оливковое масло.

При сухих и нормальных волосах полезно мыть голову таким составом: растопить 26 г детского мыла в кипящей воде (100 г), добавить взбитый до пены желток.

Благотворно влияют на кожу головы втирание кефира, кислого молока, смачивание волос этими продуктами. Накрыть голову клеенкой, повязать платком. Через 20-30 мин. тщательно промыть горячей водой.

Рецепты для жирных волос

При чрезмерной жирности волос рекомендуется мыть голову каждые 1-3 дня теплой водой. Ополаскивать отварами трав.

Жирные волосы приобретают здоровый вид, если на 10 мин. наложить кашицу из листьев свежих одуванчиков, мяты, ягод рябины, затем смыть.

Жирные волосы излечиваются, если мыть голову отваром из коры дуба 1 раз в три дня в течение нескольких недель (3 ст. ложки коры дуба проварить в 1 л воды в течение 15 мин.).

Нельзя не учитывать, что состояние волос зависит от питания. Свинина, баранина, острая пища, кофе, какао, шоколад, различные специи и алкогольные напитки способствуют активному салоотделению. Рацион, богатый белками и вита-

Народные методы лечения

минами (овощи, фрукты, молоко, творог, нежирное отварное мясо), нормализует этот процесс.

Летом жирные волосы рекомендуется стричь как можно короче.

Жирные волосы излечиваются, если мыть их таким составом: 100 г измельченного мыла растворяют в горячей воде (0,5 стакана), добавляют 25 г спирта или одеколона. Одно взбитое яйцо втирают в кожу головы, смывают раствором мыла и одеколона.

Для жирных волос рекомендуем приготовить восстановитель самим. Для этого Вам понадобятся 5 ст. ложек натурального йогурта и одно яйцо. Смесь наносится на вымытые волосы. Через несколько минут ополосните волосы теплой водой.

Если у Вас прямые жирные волосы, то старайтесь использовать один и тот же восстановитель.

Не стоит огорчаться, если утром Вы обнаружили, что Ваши короткие волосы выглядят чересчур жирными, особенно у корней. Это можно исправить за очень короткое время.

Нанесите немного пудры на волосы у корней вдоль линии пробора и расчешите ее тщательно по всей длине волос.

Пудра абсорбирует большую часть жира с Ваших волос и обеспечит им чистый и здоровый вид на протяжении всего дня.

Коротким подстриженным каскадом волосам рекомендуется небольшой подъем. Нанесите на волосы капельку воска и тщательно расчешите. Это придаст волосам объем и полет, а также замаскирует жирные корни.

Рецепты для тусклых волос

Если у Вас гладкие и тусклые волосы, и лицо из-за них кажется невыразительным, то прежде всего уделите больше внимания макияжу. Хороший макияж отвлечет внимание от Ваших не слишком хороших волос. Пользуйтесь яркими светлыми тонами косметики, и Ваше лицо и волосы будут казаться ярче.

Если Вы большую часть дня находитесь в плохо проветриваемом помещении и замечаете, что, например, сигаретный дым прилипает к Вашим волосам, нанесите на волосы у пробора несколько капель Ваших любимых духов.

Если волосы стали ломкими и тусклыми, то советуем приготовить для массажа головы следующий питательный крем:

Две столовые ложки ланолина, 3 ст. ложки касторового масла, 1 ст. ложка топленого свиного жира, 1/2 стакана воды, 1 ч. ложка уксуса (лучше яблочного), 1 ч. ложка глицерина, 1 ч. ложка жидкого мыла или чистого шампуня.

Народные методы лечения

Расплавьте масло и ланолин в одной посуде, нагрейте воду в другой на водяной бане. Быстро влейте воду в первую посуду, непрерывно помешивая до полного смешивания. Две столовые ложки полученной смеси нанесите на сухие волосы и подержите их в тепле. Этот крем можно сделать еще более питательным, если добавить в него сырое яйцо. Он восстановит блеск безнадежно сухих волос.

Волосы можно повредить острыми зубчиками, имеющимися на некоторых бигуди. Чтобы этого не случилось, зубчики срежьте и оберните бигуди тонким слоем поролона. А для того, чтобы не обжечь кожу, под бигуди положите кусочек ватки.

Тусклые, потерявшие блеск волосы нуждаются в десятиминутном массаже подогретым растительным (репейным, конопляным, миндальным, оливковым — какое найдется в хозяйстве) маслом. Проделав массаж, оберните волосы полиэтиленом примерно на два часа. А потом промойте волосы со взбитым с небольшим количеством воды яичным желтком — испытанным в домашней косметике средством.

Можно также приготовить смесь желтка и двух чайных ложек растительного масла, намазать ею волосы, подержать их укутанными в ткань или целлофан и вымыть.

Народные методы лечения

Добавьте в маску для волос лепестки роз, прокипяченные в молоке, и тогда волосы станут шелковистыми.

Если волосы теряют блеск и мягкость, намочите волосы и нанесите на них смесь из яичного желтка с капелькой оливкового масла. Подержите 16 мин., затем смойте.

Еще лучше обернуть голову фольгой – питательная масса впитается легче.

На ночь смазывайте концы волос растительным маслом и повязывайте на голову платок. Кроме того, после мытья регулярно смазывайте концы волос специальными косметическими средствами.

При окраске волос лучше пользоваться естественными красителями.

Ополаскивание смесью отвара ромашки и чая с настойкой ревеня придает волосам золотисторусые тона.

Русый оттенок можно придать с помощью ревеня: 0,5 л натурального белого вина, добавить 200 г сушеных стеблей ревеня и кипятить до тех пор, пока половина не выкипит. Затем отвар остужают и обрабатывают волосы.

Золотистый оттенок светлым волосам придает ополаскивание таким отваром: 100-200 г цветков ромашки заварить в 0,5 л кипятка, прокипятить 5-10 мин. на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Волосы просушить не вытирая.

Народные методы лечения

При поседении в кожу головы втирают сок лука или чеснока. Смывают взбитым желтком.

И лечит, и украшает хна.

Густую кашицу из хны нанести на волосы равномерно и быстро – через 10 мин. волосы станут золотистыми, через 20-30 – ярко-рыжими.

Каштановый цвет обеспечивают равные части хны и басмы.

Черный цвет обеспечивают одна часть хны и две части басмы.

Яркий каштановый цвет можно получить с помощью сока зеленых грецких орехов (свежая скорлупа измельчается, затем добавляется вода до консистенции кашицы, которая и наносится на волосы).

Краску для волос лучше всего предварительно нанести на небольшой участок кожи, оставить ее на 48 часов, и если при этом кожа не проявила признаков раздражения, значит, краску можно употреблять для окраски волос. И все же тот или иной краситель может вызвать зуд всей головы, который начинается вскоре после окраски. Появляется отек на голове, ушах, бровях и лице. Если это произойдет, лучше немедленно обратиться к дерматологу.

Если нет возможности проконсультироваться со специалистом, примите следующие меры: Прополощите волосы раствором соли (100 г соли на 1 л

воды и добавьте столовую ложку перекиси водорода). Прополаскивайте два раза в день.

Можно поступить и таким образом: сразу вымыть волосы обильным количеством раствора, приготовленного из 150 г морской соли и 1 л воды, к которой добавлено 50-60 мл кислородной воды. Если у Вас есть домашняя аптечка, вотрите в кожу подходящий крем, например, флуцинари, лоринден, гидрокортизон.

Еще один метод. Приложите на 15 мин. к отекающей части лица или головы платок, смоченный в растворе ромашки. Через три часа процедуру повторите.

Препарат готовится следующим образом: цветы ромашки опустите в кипящую воду (один стакан). Остудите и процедите. Опустите кусочек ткани в раствор и наложите на отекающие участки кожи.

Наиболее часто аллергическим воздействиям, подвергаются верхние веки глаз. Причин тут много. Бывает, что чувствительная и нежная кожа очень плохо реагирует на тушь для ресниц и даже на карандаш.

Вызывают раздражение тени для век, главным образом из-за содержащихся в них красителей. Как поступить в этом случае?

Покраснение и раздражение можно снять примочками из чая, теплым 1-2 % раствором борной

Народные методы лечения

кислоты или настоем ромашки. Держать примочки от трех до пяти минут.

Женщинам с повышенной чувствительностью глаз помогают компрессы с настоем очанки: 7-10 г измельченной травы заварить 200 мл крутого кипятка. Можно промывать глаза этим средством 2-3 раза в день. Непременное условие — жидкость для промывания глаз должна иметь температуру тела.

Снимет раздражение с век и отвар зелени петрушки или укропа. Способ промывания и примочек — тот же.

Настой ромашки придает волосам золотистый оттенок, но не окрашивает седые волосы. Сделайте настой коры красного дуба и ополаскивайте волосы им. Можно подкрасить седину листьями шалфея, четыре ложки которых смешать со стаканом воды. Настой ежедневно наносить на корни волос.

Наряду с укрепляющими и лечущими волосы смесями, прописанными врачами-дерматологами, хорошим домашним средством является втирание в кожу головы сока черной редьки (за час до мытья).

Для волос, испорченных длительным применением химической завивки, рекомендуется следующее: намазать кожу головы подогретым касторовым маслом, закрутить голову полиэти-

леновой пленкой, сверху — махровым полотенцем. Через два часа вымыть шампунем в теплой воде. Для сухих поврежденных волос можно подобный компресс делать из желтка, смешанного с маслом и несколькими каплями витаминов А и Е. Волосы крашенные или обесцвеченные после химической завивки мокрыми расчесываются трудно.

Для облегчения расчесывания и предотвращения электризации служат косметические питательные препараты. Обычно их накладывают на хорошо вымытые волосы и держат минуту или чуть дольше, и затем тщательно смывают.

Рецепты, помогающие прекратить выпадение волос

Совершенно нормально терять за день от 50 до 100 волос. Это число может показаться огромным, но если учесть, что всего на голове произрастает от 90000 до 160000 волос, то утрата 100 может оказаться абсолютно незаметной. Если Вы регулярно моете и расчесываете волосы, то так оно и происходит, а вот если у Вас простая прическа, не требующая ухода, то однажды Вас может изумить количество волос, оставшихся на щетке. Чем длиннее Ваши волосы, тем заметнее потери, оставляемые на зубцах расчески. И все же

Народные методы лечения

это совершенно нормально. Всерьез о потере волос можно говорить лишь тогда, когда их утрата составит от 10 до 50 % всех волос на каком-нибудь участке головы.

Можно легко определить причину потери волос, если исследовать их у корней, где они особенно тонкие.

Если кончики волос туповатые, то волосы у Вас скорее ломаются, чем выпадают, и необходимо их глубокое восстановление. Кстати, не делали ли Вы в последнее время химическую завивку? Переобработка волос чревата повышенной ломкостью.

Если кончики волос заостренные, это означает, что у Вас действительно выпадают волосы.

Издавна для ухода за кожей головы и волосами используются различные растения, которые содержат биологически активные вещества.

Одним из укрепителей и стимуляторов роста волос является отвар из корней лопуха. Отваром ополаскивают волосы после мытья головы, или втирают его несколько раз в неделю в корни волос (10-16 г корней отварить в 1/2 л воды в течение 16 мин. на медленном огне). Так же используют березовые почки и листья, почки тополя.

Укрепляет волосы сок лука или лопуха. Сок втереть, завязать голову на 1-2 часа. Смыть мылом или шампунем.

Народные методы лечения

Преждевременное выпадение волос лечат смесью касторового масла и рома, взятых в равных пропорциях. Смесью втирают за час до мытья головы.

При выпадении волос на протяжении 10 дней полезно втирать отвары:

1. 100 г листьев крапивы проварить в 0,5 л воды и 0,6 л уксуса. Эту смесь полезно втирать и при перхоти.

2. 1 ст. ложка смеси трав (шишек хмеля, цветов календулы и ее измельченных корней) заваривается 1-2 стаканами кипятка. Смесью втирать 1-2 раза в неделю в течение 1-2 месяцев.

3. Настой крапивы и корней репейника (1 ст. ложку травы и корней запарить стаканом кипятка) втирать перед мытьем волос в течение месяца.

4. По 3 ст. ложки мать-и-мачехи, крапивы, зверобоя запарить кипятком (300 г), настоять в термосе несколько часов, процедить, добавить 200 г водки. Смесью втирать перед мытьем волос.

Существует целый ряд возможных причин потери волос. Диетологи уверяют, что к этому приводит недостаток витаминов В и С, а также цинка, железа и серы в Вашем рационе. Поэтому некоторые диеты вместо желанной потери в весе могут завершиться потерей волос.

Стрессы тоже не способствуют стойкости волос. Усиленное их выпадение в течение более

Народные методы лечения

двух недель сопровождается травмы и шоки. Однако не стоит чересчур сосредотачиваться на этом, поскольку, кроме нового стресса, Вы ничего не добьетесь.

Менструации, противозачаточные средства и беременность тоже могут неблагоприятно отразиться на состоянии волос. Временная их потеря почти всегда совпадает с месячными периодами. Если прием противозачаточных средств приводит к выпадению волос, непременно проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. В некоторых случаях эти средства могут наоборот стимулировать рост волос. А вот беременность — это, как правило, самый рискованный период. В течение всей беременности в организме очень высок уровень гормона прогестерона, препятствующего нормальному процессу смены волос. Зато после родов, когда его уровень снижается до нормы, все волосы, подлежащие обновлению в течение 9 месяцев, выпадают за очень короткий промежуток времени. За две недели Вы можете потерять до 30000 волос.

Длительные и кратковременные заболевания тоже сказываются на состоянии волос, так же как и некоторые лекарственные препараты.

Массаж улучшает кровообращение в коже головы. Собственно говоря, для роста волос массаж эффективней, чем любые лосьоны. Просто

Народные методы лечения

положите пальцы на голову и мягкими круговыми движениями массируйте кожу подушечками пальцев.

Медицинские приборы, использующие микро-токи, могут благотворно повлиять на рост волос, поскольку также улучшают кровообращение. Ими могут быть оснащены и косметические салоны, и трихологические клиники.

Добавьте в свое меню витамины и минеральные вещества. К примеру, пивные дрожжи и проросшая пшеница чрезвычайно богаты витамином Е.

Пользуйтесь гелями, укладочными лосьонами и муссами в качестве средств, придающих прическе объем.

Существуют и специальные средства для волос, которые обволакивают волосы тонкой пленкой, отчего они кажутся более толстыми.

Содержите волосы в максимально хорошем состоянии. Откажитесь от химической завивки и окраски, а также следите, чтобы волосы не пересыхали.

Изберите короткие стрижки каскадом, пока проблемы с потерей волос не закончатся.

Длинные волосы будут казаться на макушке еще более тонкими, так как будут выравниваться под тяжестью собственного веса.

Не пользуйтесь поврежденными расческами и щетками для волос.

Народные методы лечения

Не пользуйтесь слишком частыми расческами. Расчесывайте их очень тщательно и аккуратно.

Если Вы очень страдаете из-за потери волос, не постесняйтесь воспользоваться накладными хвостиком или косичкой. Но и в этом случае будьте аккуратны, поскольку заколки и невидимки могут повредить Ваши и без того редеющие волосы.

Укрепление и рост волос

Наружно: втирания, компрессы, смазывания, примочки, обмывания.

Медуница лекарственная. 20 г сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка. Настоять 30 мин. Сок свежей травы.

Алоэ, сок свежий и аптечный препарат.

Герань — сок свежих листьев.

Чистотел, сок свежей травы (2 ч. ложки сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка, настоять 1 час).

Чтобы избавиться от сухой экземы головы и выпадения волос, воспользуйтесь солью.

Раз в неделю мойте голову теплой водой, а затем натирайте ее горстями обыкновенной поваренной соли. Прodelывайте процедуру в течение пятнадцати минут.

Затем вновь промойте голову теплой водой. Шести таких процедур вполне достаточно, чтобы избавиться от неприятных ощущений.

Народные методы лечения

Чтобы избежать зуда кожи, который могут вызвать минеральные вещества, содержащиеся в воде, просто-напросто ополаскивайте иногда волосы... водкой.

Если волосы секутся, это может быть связано с общим состоянием организма. Следует увеличить в составе пищи молоко, мясо, масло, сырую морковь.

Пиво – наиболее эффективное и популярное средство для укладки волос.

Между тем немногие знают, что такой же эффект дает молоко.

Если у Вас под рукой не оказалось лака для волос, воспользуйтесь рецептом наших прабабушек: растворите в воде немного сахара и смочите ею волосы, прежде чем начать их укладывать.

Если почему-либо до прихода гостей Вы не успели вымыть волосы, воспользуйтесь питьевой содой или крахмалом. Посыпьте немного на волосы, вотрите, а потом хорошенько расчешите расческой.

Старинные русские рецепты по уходу за волосами

На Руси издавна собирали травы, плоды, корни растений, лечебные свойства которых успешно использовались для приготовления лекарств-

Народные методы лечения

венных и косметических средств. Известны старинные средства и способы по уходу за волосами.

В дошедших до нас рекомендациях существовали понятия настои, настойки и отвары лекарственных растений.

Настои приготавливали из лекарственного растительного сырья, которое заливали водой, кипятили 10-15 мин., охлаждали 40-45 мин.

Настойки – лекарственное растительное сырье настаивали на спирту или водке без нагрева.

Отвары – лекарственное растительное сырье кипятили в воде 30-35 мин., охлаждали 10-15 мин.

Русская народная медицина рекомендует отвары из корней лопуха против выпадения волос, перхоти, зуда, для усиления роста волос. Для этой цели корни однолетних растений выкапывают поздней осенью и ранней весной. Из высушенного сырья готовят отвар. Одну долю мелко нарезанных высушенных корней заливают десятью долями кипящей воды, отваривают 10-15 мин. на слабом огне, отстаивают 2-3 часа, процеживают. Готовый отвар втирают в корни волос или полощут им волосы после мытья головы.

Из корней лопуха можно сделать мазь для укрепления волос.

Для этой цели приготовленный отвар выпаривают на слабом огне до половины объема. Продолжая подогреть, смешивают пополам с жи-

Народные методы лечения

вотным (нутряным) жиром. Полученную смесь плотно упаковывают в тару с плотной крышкой, которую замазывают тестом, и ставят в теплую печь для насыщения жировой основы настоем. Готовую мазь периодически втирают в корни чистых волос.

Классическим препаратом для ухода за волосами считают репейное масло. Готовят его так: 1 часть свежих измельченных корней лопуха сутки настаивают в 3 частях подсолнечного или миндального масла, кипятят 10–15 мин., часто перемешивая, отстаивают и процеживают.

Приготовленное таким образом репейное масло придает красивый блеск волосам, ускоряет их рост, служит хорошим питанием для корней, уничтожает перхоть.

Самый первый весенний цветок — мать-и-мачеха — издавна известное лекарственное растение. Собирали его листья в начале лета, сушили в тени, применяли для лучшего роста волос и против их выпадения. Обычно готовят настой мать-и-мачехи в сочетании с крапивой. Три столовые ложки высушенных трав заливают литром горячей воды и настаивают в течение 30–40 мин., процеживают и сразу же применяют. Иногда делают его крепче, заливая то же количество травы меньшим количеством воды, им пропитывают корни чистых волос не реже 1–2 раз в неделю. Для лечеб-

Народные методы лечения

ных и косметических целей теперь используют молодые листочки растения, потому что они содержат наибольшее количество полезных веществ.

Веками проверялись лечебные свойства крапивы. Известно, что уже в XVI веке она широко использовалась в рецептах русской народной медицины. Для ухода за волосами рекомендуется настой. Столовую ложку сухих измельченных в порошок листьев крапивы заливают стаканом кипятка и час настаивают в темном месте, процеживают и сразу применяют: смачивают волосы или их корни, не вытирая полотенцем. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть.

Для укрепления волос применяют чеснок. Содержащиеся в нем биологические активные вещества – фитонциды – оказывают губительное влияние на бактерии, а эфирные масла, раздражая кожу, усиливают приток крови к сальным железам, волосяным фолликулам, что способствует улучшению роста волос, исчезновению перхоти.

При очаговом облысении можно рекомендовать следующий способ. Очищенные дольки чеснока измельчите в ступке, на терке или в мясорубке, чтобы получилась густая кашица. Ее наносите на очаги облысения один раз в день на 2 часа, затем мойте голову обычным способом. Такие про-

Народные методы лечения

цедуры следует делать в течение 7-10 дней. Курс процедур можно повторить два-три раза с перерывами в десять дней.

Для улучшения роста волос, устранения перхоти чеснок можно применять один раз в неделю за 2 часа до мытья головы. При сухих волосах лучше втирать кашицу или сок чеснока, отжатый через марлю, пополам с любым растительным маслом, при жирных — без добавления масла. В любом случае делать это надо длительно — не менее двух-трех месяцев.

После нанесения кашицы или сока чеснока на кожу головы покрывать ее не надо, чтобы не вызывать раздражения.

Существуют и готовые препараты на чесночной основе — настойка чеснока и вытяжка из чеснока (аллилсат). Их тоже по назначению врача используют для укрепления волос. Настойка рекомендуется для жирных волос, вытяжка — для нормальных и сухих. Применяют их так же, как кашицу и сок.

Другие рецепты

1. Плотно заполнить шишками хмеля один стакан, засыпать их в бутылку, залить 250 мл (или 250 г) водки и настоять две недели в теплом темном месте. Процедить. Ежедневно слегка втирать

Народные методы лечения

в корни волос на ночь, на 10 минут. Через один-два месяца вырастет шевелюра.

2. В два литра кипяченой воды, не очень горячей, добавить четыре чайные ложки лимонного сока (сок выжатого лимона) или столовую ложку столового уксуса; это для прополаскивания волос.

3. При выпадении волос, облысении надо есть ягоды облепихи с медом, сироп облепихи.

4. При жирной коже головы и перхоти втирают луковый сок с коньяком, отваром репейника. На одну часть коньяка следует брать смесь из 10 частей календулы и 1 части касторового масла. Через 2 часа прополоскать отварной водой с добавлением лимонного сока или уксуса.

5. Сырые свежие листья (зеленые) репчатого лука размять до выделения сока и положить на облысевшее место, обвязать чем-нибудь.

6. При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос рекомендуется после мытья головы и подсушивания волос втирать в кожу головы настой листьев крапивы: столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1,5 часа, процедить. Втирать один раз в неделю длительное время.

7. При жирной коже головы и перхоти втирать луковый сок с коньяком, отваром репейника. На одну часть коньяка следует брать смесь из 10 частей календулы и 1 части касторового масла.

Народные методы лечения

8. При жирной коже головы и перхоти втирают смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла на 2-3 часа. Потом прополоскать.

9. Лопух большой (корни) — 15 г, зверобой продырявленный (трава) — 15 г, череда трехраздельная (трава) — 15 г, бессмертник песчаный (цветки) — 10 г, ромашка аптечная (цветки) — 10 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, пижма обыкновенная (цветки) — 10 г, аралия маньчжурская (корни) — 15 г. Одну столовую ложку этой смеси заварить стаканом кипятка и пить по 1/3 или 1/2 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день для лечения облысения. Лучше пить 1/3 стакана.

10. Подорожник большой (лист) — 15 г, лопух большой (корень) — 15 г, календула лекарственная (цветки) — 10 г, зверобой продырявленный (трава) — 15 г, кукурузные столбики с рыльцами — 10 г, бессмертник песчаный (цветки) — 10 г, крапива двудомная (трава) — 15 г. Одну ст. ложку этого сбора заварить стаканом кипятка, настоять 2-3 часа, процедить и пить по 1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день для лечения облысения. Месяц пить, перерыв — две-три недели.

11. Морковь, латук (салат, листовая зелень), люцерна. Соки этих овощей вместе с мякотью пить или делать салат.

Народные методы лечения

12. Морковь, латук, стручковая фасоль. Сок этих овощей пить по 1/2 стакана в течение дня. Сок моркови, люцерны и латука восполняет питание, необходимое для корней волос. Ежедневное применение этой смеси (0,5 л) будет способствовать их росту.

13. Мыть волосы рекомендуется в мягкой воде. Смягчить воду можно длительным (не менее часа) кипячением, в отстоявшуюся после кипячения воду нужно добавить 1/2 чайной ложки пищевой соды или 1 чайную ложку буры на 1 литр воды. Хороший эффект дает вода, приготовленная по методу Фридмана: 15 г тонко нарезанного туалетного мыла растворить в 1-2 стаканах горячей воды. При использовании воды повышенной жесткости (колодезной, ключевой) этот раствор разбавить в 10 литрах воды.

Для смягчения менее жесткой воды (водопроводной) в одно ведро достаточно влить половину этого раствора. Тщательно перемешать и оставить на ночь. Затем прозрачную воду слить, добавить 2-3 полные чайные ложки борной кислоты (на одно ведро).

Такую воду можно применять для очистки любой кожи. При приготовлении смягченной воды не следует допускать избытка мыла. Воду в ведре сильно взболтать деревянной веселкой, если пена не образуется — избытка мыла нет, в противном

случае разбавить обычной водой до тех пор, пока не будет появляться стойкая пена.

Жирные волосы

1. 3 столовых ложки дубовой коры залить 1 л воды и кипятить 10-15 минут. Только этим отваром мыть голову через 2 дня (в течение 2-х месяцев). После этого мытья ополаскивать тем же отваром.

2. 100 г мелко нарезанных листьев крапивы проварить 30 минут с 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды. Процедить. Мыть волосы без мыла каждый день в течение 10 дней.

3. Крепкий настой ромашки смешать с равным количеством одеколона. Хорошо очищает волосы от избытка сала.

4. Нанести на сальные волосы кашицу из листьев свежих одуванчиков (мяты, ягод рябины). Покрыть голову полиэтиленовой косынкой на 10 минут, затем расчесать.

5. 1 ст. ложку мелко нарезанных листьев березы залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать в течение 15-20 минут. Протирать кожу головы через 2-3 дня в течение месяца.

6. 5 ст. ложек сушеного тысячелистника залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут. Ополаскивать волосы после мытья головы.

7. 3 чайных ложки шалфея залить 1 л кипятка. Ополаскивать волосы после мытья головы.

Народные методы лечения

Сухие волосы

1. 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки касторового масла. Втирать через день.

2. 2 ст. ложки касторового масла, 2 ст. ложки настойки календулы. Втирать через 2-3 дня.

3. 1 ст. ложку растительного масла смешать с половиной ложки шампуня, смесь подогреть и втирать в кожу головы ваткой, расчесать, чтобы смесь равномерно распределилась по волосам, голову покрыть клеенкой и тепло укутать. Через 30-40 минут вымыть горячей водой с шампунем и ополоснуть подкисленной водой (при сухой перхоти).

4. Смешать желток с одной столовой ложкой касторового масла, втереть в кожу, голову укутать. Через 30-40 минут вымыть (при сухой перхоти).

5. Подогретой до 37 градусов обезжиренной простоквашей обильно смочить волосы, голову покрыть полиэтиленовым, затем шерстяным платком. Через 20-30 минут вторично смочить волосы простоквашей и энергично втереть кончиками пальцев в кожу. Затем промыть горячей водой без мыла.

6. 2 яичных желтка смешать с 50 г воды, добавить 100 г водки и 5-8 г нашатырного спирта. Смесь втирают в кожу, после чего волосы тщательно промыть горячей водой без мыла.

Для укрепления волос

1. 1 столовую ложку листьев березы залить 300 мл кипящей воды и оставить на 2 часа. Процедить. Втирать в кожу головы после каждого мытья волос.

2. 20 г нарезанного репея залить 0,5 л кипящей воды, кипятить 5 минут. Процедить и втирать 3 раза в неделю в течение 2 месяцев. После втирания ополоснуть голову обычной водой.

3. 10 столовых ложек крапивы залить 3 л кипятка, настоять 1-1,5 часа, процедить. Перед сном обильно смочить голову настоем и закутать полотенцем. Утром снять полотенце и хорошо промыть голову прохладной водой. Процедуры проводить через день. Курс лечения 5-7 процедур.

4. Лист крапивы 4 части, лист мать-и-мачехи 2 части, цветки ромашки 2 части, цветки календулы 2 части, почки сосны 2 части. 4 столовые ложки смеси залить 1 л воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Применять для мытья головы 3 раза в неделю.

5. Лист березы 1 часть, лист крапивы 3 части. 4 ст. ложки смеси залить 1 л воды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Применять для мытья головы 3 раза в неделю.

6. Лист крапивы 3 части, лист мать-и-мачехи 3 части. 6 столовых ложек смеси залить 1 л во-

Народные методы лечения

ды, довести до кипения, настоять 1 час, процедить. Применять для мытья головы 3 раза в неделю.

Для того, чтобы волосы сохраняли свой естественный цвет и блеск

1. 2 ст. ложки ромашки залить 1 л воды и настоять 30 минут — для светлых волос.

2. 2 чайных ложки чая залить 1 л воды и настоять 30 минут — для темных волос.

3. 30-50 г шелухи лука залить 200 мл кипятка, кипятить 15-20 минут на слабом огне, процедить. Применять для мытья головы. Окрашивает волосы в красивый красно-оранжевый цвет.

4. 50 г липового цвета заварить 1 л кипятка, настоять 30 минут.

5. 1 ст. ложку шиповника залить 1 л кипятка, настаивать 30-40 минут на водяной бане.

6. Взять по 1 ст. ложке сухих цветков ромашки, шалфея, мяты, зверобоя, тысячелистника. Залить 1 л крутого кипятка и на 1 час поставить на «водяную баню», процедить. Ополаскивать волосы после мытья, отвар можно втирать в кожу головы и в промежутках между мытьем головы.

7. Взять по 1 части зверобоя, крапивы, ромашки, дубовой коры. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настаивать 30-40 минут, процедить. Придает волосам блеск, пышность.

Приложения

Толкование основных терминов

Акне

Угревая сыпь. Хроническое воспаление сальных желез из-за закупорки кожным салом. Возникает из-за избыточной активности сальных желез вследствие гормональных сдвигов в организме.

Алопеция

Усиленная потеря волос, облысение.

Баланс кислотный

Содержание в продукте водородных ионов (рН), чем определяется его кислотность или щелочность. Нейтральная кислотность соответствует значению 7 единиц. Во многих препаратах доводится до 4,5-5,5 (слабокислый), что совпадает с балансом человеческой кожи и волос.

Блокколоринг

Окраска волос блоками.

Блондирование

Процесс высветления волос, часто в качестве подготовительной процедуры перед наложением

Приложения

тонирующей краски, а иногда как ожидаемый конечный результат обработки.

Бриллиантин

Маслосодержащий препарат, придающий волосам блеск.

Вазодилататор

Нерв или вещество, вызывающее расширение вен.

Вирилизм

Проявление у женщин мужских вторичных половых признаков (тип телосложения, тембр голоса, усы, борода и т.п.), обусловленных эндокринными нарушениями.

Витилиго

Образование белых (депигментированных) пятен на неизменной коже.

Может являться симптомом нервно-эндокринных расстройств. Во многих случаях причина неясна.

Волосы

Нитевидные эпидермальные придатки кожи; различают длинные, щетинистые и пушковые волосы.

Генерик

Слово «генерик» в медицине имеет смысл «клон»: препарат, производимый по аналогичной или точно такой же технологии, из того же исходного сырья, но выпускаемый не под торговой маркой, а под названием действующего химического начала.

Как правило, это точные химические копии препаратов с известными торговыми марками как по своему составу, технологии изготовления, так и по компонентам, нередко поступающим от одного и того же производителя.

Генерик-препараты имеют такое же качество, обладают таким же лечебным эффектом, но стоят значительно дешевле, поскольку при этом исключаются издержки, связанные с использованием торговых марок.

Гипертрихоз

Избыточное оволосение на участках кожи, обычно свободных от волос или покрытых пушковыми волосами, например, на лице у женщин или на спине у мужчин.

Гирсутизм

Мужской тип оволосения у женщин, являющийся преимущественно проявлением такого явления, как вирилизм.

Приложения

Деколорирование

Удаление цвета с волос.

Депиляторы

Вещества, предназначенные для растворения волос на поверхности кожи (обычно имеют в составе щелочь).

Депиляция

Процесс удаления лишних волос с поверхности кожи.

Дерма

Слой кожи, лежащий под эпидермисом, или «истинная кожа».

Дерматит

Воспаление кожи. Возникает при контакте с раздражающим веществом при повышенной чувствительности (аллергической реакции).

Дерматология

Наука о коже: ее строении, функциях, заболеваниях и лечении.

Детергент

Вещество или раствор, используемые для очистки (волос или кожи).

Меланин

Кожный пигмент коричневого или черного цвета. Определяет окраску кожных покровов и их производных (волос, у животных — шерсти, у птиц — перьев...). Отсутствует у альбиносов. Продукт окислительных превращений аминокислоты тирозина.

Плацебо

Вещество, не наделенное активными свойствами, выдаваемое за лекарство. Пустое, «фальшивое» лекарство-пустышка без активного лекарственного вещества. Дается одной из контрольных групп пациентов, в то время как другой контрольной группе дается настоящее лекарство.

Плацебо необходимо для оценки реальной эффективности того или иного препарата и исключения влияния психологического фактора.

Пигмент

Вещество, определяющее цвет.

Себорея

Болезнь кожи, связанная с нарушением функций сальных желез.

Трихондоз

Узелковые утолщения волос вследствие неправильного ухода за ними.

Приложения

Трихоспория

Грибковое заболевание кожи и волос, вызываемое грибом рода *Trichosporium Mantegazzae*.

Трихотилломания

Патологическое влечение выдергивать у себя волосы.

Трихофобия

Страх потери волос или, наоборот, чрезмерного оволосения.

Использованные материалы

Клиническая фармакология

Под ред. Кукеса В.Г. — М.: Издательство Московской медицинской академии, 1991, стр. 444.

«Виагра для лысых» (препарат «Риап»)

Источник: Агентство ИТАР-ТАСС.

Как правильно расчесывать волосы

Светлана Ольгина.

Проpecia

Источник: Агентство ИТАР-ТАСС.
Александр Кондрашов, «Луч».

Стрессы косят косы

«Труд», 20.08.1999.

Альтернативная медицина

П. Пиетрони.

Стержень волоса

Дж. Грей, Д. Уайтинг.

Краткая медицинская энциклопедия

Б.В.Петровский.

Приложения

Медицинская косметика

Н.А. Папий.

От лысины к шевелюре

Елизавета Конева.

«Ностальгия» по челке

Николай Янишевский.

Борьба с облысением

Men's Health.

10 вопросов о лысине

Men's Health.

Что такое «перхоть» и как с ней бороться

Procter & Gamble.

Средства для ухода за волосами

Жак Дессанж.

Средства для ухода за волосами

Салоны и бутики Jacques Dessange.

Допинг – запрещенные лекарственные средства в спорте

Дирк Клазинг, Манфред Доники и др.

Почти все о прическе

(серия книг «Для дома, для семьи»)

Составитель – Юрий Тыра.

Творческий руководитель – Андрей Бывалый.

Главный редактор – Олег Нечаев.

«Книга-сервис», г. Киев, 1998.

Побочные эффекты анаболических стероидов: факты, вымыслы и лечение

Д-р Мауро Г. ди Паскуале.

Новый препарат для лечения облысения не оправдывает коммерческих ожиданий

Андрей Мощинецкий

sergey@rvh.khv.ru

Сделай сам шампунь для волос

По материалам: Suite101.com Bathcrafts and Candles
и FitnessHeaven.

Война с перхотью

Марина Климова. По материалам зарубежных сайтов.

Action of topical minoxidil in the bald stump-tailed macaque

Uno H, Cappas A, Brigham P. J Am Acad Dermatol
1987; 16 (3 Pt 2): 657-668.

Приложения

Use of topical minoxidil therapy for androgenetic alopecia in women

Jacobs JP.Szpunar CA, Wamer ML. Int J Dermatol
1993; 32(10): 758-762.

Планета Neways

<http://www.leondan.com/neways/products.ru.htm>

Уход за волосами

<http://www.hb.marine.su/house/woomen/hair1.htm>.

Страстная и красивая

<http://www.passion.ru/beauty/hair/old.htm>.

Удаление волос вырыванием

<http://www.chat.ru/~cosmetica/>

Пушистое продолжение кожи

Ирина Кудрявцева.

<http://www.zdorovie.pp.ru>.

Болезни волос

Центральный научно-исследовательский кожно-венерологический институт. Москва.

Д.м.н. И.Н. Гвоздева.

<http://www.volosy.ru/>.

E-mail: volos@nm.ru.

Трансплантация собственных волос

Клиника «Реал Транс Хайр».

Тел.: (095) 211-30-65, 211-3061.

Факс: (095) 211-15-90.

г. Москва, ул. Тимирязевская, д.1, корпус 4.

E-mail: rth@rth.ru.

Информация клиники

«Кураре-медицина»

Адрес клиники: Москва, Ивановское ш., д. 3.

Тел.: (095) 193 0091, 190 9843, 190 9845.

<http://www.curaremed.ru>

E-mail: curarem@cea.ru.

Проверьте Ваши волосы!

Салоны Жак Дессанж.

Москва, ул. Лесная, д. 10/16.

Тел.: (095) 251 0212.

Пересадка собственных волос по оригинальному методу профессора Орентрейха

Интер Клиник.

Запись на консультацию по телефонам:

(095) 474 3220 или (095) 104 3220.

Чжангуан 101

Тел.: 229-96-13, 144-96-85.

Приложения

Hair&Body Shampoo Formula Azul

Россия, 103062, Москва, ул. Покровка, д. 41.

Тел./факс +7 (095) 917-9524.

E-Mail: budoman@iname.com.

Лечение гнездной алопеции и ее тяжелых форм

Европейский медицинский центр.

Клиника «Эстетика».

Москва, 2-й Тверской-Ямской пер., 10.

Тел.: (095) 205 3995.

Beijing Zhag Guang 101 Group Corp

No. 725. Jin Song Xi Kou Chao Yang District. Beijing.
Post Code: 100021.

Just for Men для волос

Производитель Combe Inc. (USA).

Лазерная расческа

Производитель: фирма MKW Laser System, Германия.

Фирма «Пегас»

Фирма «Пегас» является эксклюзивным дистрибьютором в России многих американских и европейских торговых марок: Artmatic, Arfa, Arrixaca, Emerge, Lander, Lord&Berry, S'Nonas, Ultra Glaze, Wet'n'Wild, Tristar, а также развивает торговые марки производителей

косметики и парфюмерии России и СНГ: «Уральские самоцветы», «Билита», «Русская Нота».

http://www.dol.ru/users/pegasm/about_us/about_us.htm.

Салон «Лелея»

Почему бы и Вам, воспользовавшись чужим опытом, не решить свою? Сделав однажды систему репродукции волос в салоне «Лелея», Вы становитесь постоянным клиентом американской фирмы.

Если облысение прогрессирует, Вам будут предложены все новые и новые варианты. Как говорил популярный литературный герой, «заграница нам поможет!» Но в данном случае — это не шутка. Западный сервис и технологии становятся в России привычным и надежным явлением.

<http://hunter.bacup.ru/leleya/hair/hdc.html>

Медико-оздоровительная фирма «Лоджик»

Фирма основана в 1993 году. Одно из основных направлений работы компании — это лечение облысения, болезней волос и кожи головы.

В наших центрах Вы получите профессиональное обслуживание высочайшего мирового уровня, которое позволит Вам остановить облысение, восстановить рост волос, избавиться от перхоти, зуда кожи головы и придать Вашим волосам жизненную силу. Ваши волосы станут здоровыми, живыми и густыми.

Приложения

Тел./факс: (095) 724 0603 (4 линии)

E-mail: bunik@dialup.ptt.ru

<http://volos.newmail.ru/>

Книги серии «Ваше здоровье»

1. **Избыточный вес:** Тонкости, хитрости и секреты.
2. **Целлюлит:** Тонкости, хитрости и секреты.
3. **Облысение:** Тонкости, хитрости и секреты.
4. **Уход за кожей лица и тела:** Тонкости, хитрости и секреты.
5. **Пластические операции:** Тонкости, хитрости и секреты.
6. **Зубы:** Тонкости, хитрости и секреты.
7. **Фитнес:** Тонкости, хитрости и секреты.
8. **Массаж:** Тонкости, хитрости и секреты.
9. **Стресс:** Тонкости, хитрости и секреты.
10. **Лекарственные травы:** Тонкости, хитрости и секреты.
11. **Витамины:** Тонкости, хитрости и секреты.
12. **Антибиотики:** Тонкости, хитрости и секреты.
13. **Гормоны:** Тонкости, хитрости и секреты.
14. **Безопасный секс:** Тонкости, хитрости и секреты.
15. **Венерические болезни:** Тонкости, хитрости и секреты.
16. **Простатит:** Тонкости, хитрости и секреты.
17. **Алкоголизм:** Тонкости, хитрости и секреты.
18. **Наркомания:** Тонкости, хитрости и секреты.
19. **Курение:** Тонкости, хитрости и секреты.

Приложения

20. **Физиотерапия на дому (медицинские приборы, используемые дома):** Тонкости, хитрости и секреты.

21. **Геморрой:** Тонкости, хитрости и секреты.

22. **Иммунная система человека:** Тонкости, хитрости и секреты.

23. **Аллергия:** Тонкости, хитрости и секреты.

24. **СПИД:** Тонкости, хитрости и секреты.

25. **Онкологические заболевания:** Тонкости, хитрости и секреты.

27. **Зрение:** Тонкости, хитрости и секреты.

28. **Неврологические заболевания:** Тонкости, хитрости и секреты.

29. **Психические заболевания:** Тонкости, хитрости и секреты.

Содержание

Вместо введения

Кто не хотел бы иметь на голове густую, сияющую здоровьем «копну»!	3
От лысины к шевелюре	5
«Ностальгия» по челке	8
Стресс и облысение	16
Обычные причины выпадения волос	23

Ваши волосы

Строение волос	49
Состояние волос – показатель здоровья Вашего организма	55
Виды волос	58
Зачем нужны волосы	59
Рост волос	59
Цвет волос и процесс «поседения»	60
Типы волос	61
Почему мы теряем волосы?	61
Можно ли самому бороться с облысением?	66
Заболевания волосистой части головы	70
Современная медицина о болезнях волос	117
Основные методы лечения облысения	132

Содержание

Советы косметолога

Проверьте Ваши волосы!	146
Ох уж эти волосы!	149
Уход	150
«Правильный» и «неправильный» уход	153
Основные средства для ухода за волосами	159
Как правильно мыть голову?	163
Как расчесывать волосы	171
«Палочка-выручалочка»	172
Система ухода за волосами компании Neways	175
Сделай сам шампунь для волос	179
Война с перхотью	181

Современные методы лечения

Трансплантация собственных волос в клинике Real Trans Hair	186
Пересадка собственных волос по методу профессора Орентрейха	195
Имплантация японских «чудо-волос»	200
Системы репродукции волос	201
Neways: Программа по восстановлению волос	210
Китайская медицина против облысения ...	222
Миноксидил	232

Пропеция	277
Placen Formula Hp – средство для стимуляции роста волос и ухода за кожей головы	294
Лазерная расческа	296
Foltene Research	298
Just for Men для волос	300
Kordel's Prostaguard	302
Hair, Skin & Nails Formula	303
История одной болезни	304

Народные методы лечения

Маски и настойки для волос	325
Прическа без лаков и гелей	327
Старинные народные средства для мытья волос	328
Стимуляторы роста волос	330
Рецепты для сухих волос	333
Рецепты для жирных волос	336
Рецепты для тусклых волос	338
Рецепты, помогающие прекратить выпадение волос	344
Старинные русские рецепты по уходу за волосами	350
Другие рецепты	354

Содержание

Приложения

Толкование основных терминов	362
Использованные материалы	368
Книги серии «Ваше здоровье»	375

Научно-популярное издание

Серия книг «Ваше здоровье»

Облысение

Тонкости, хитрости и секреты

Главный редактор

Леонтьев Б.К.

Шеф-редактор

Бенеташвили А.Г.

Корректор

Свитова О.В.

Верстка

Попова Е.А.

Подписано в печать 18.03.2006. Формат 70×100/32
Гарнитура «Ньютон». Бумага офсетная. Печать офсетная.
Печ. л. 12. Тираж 3000. Заказ 708.