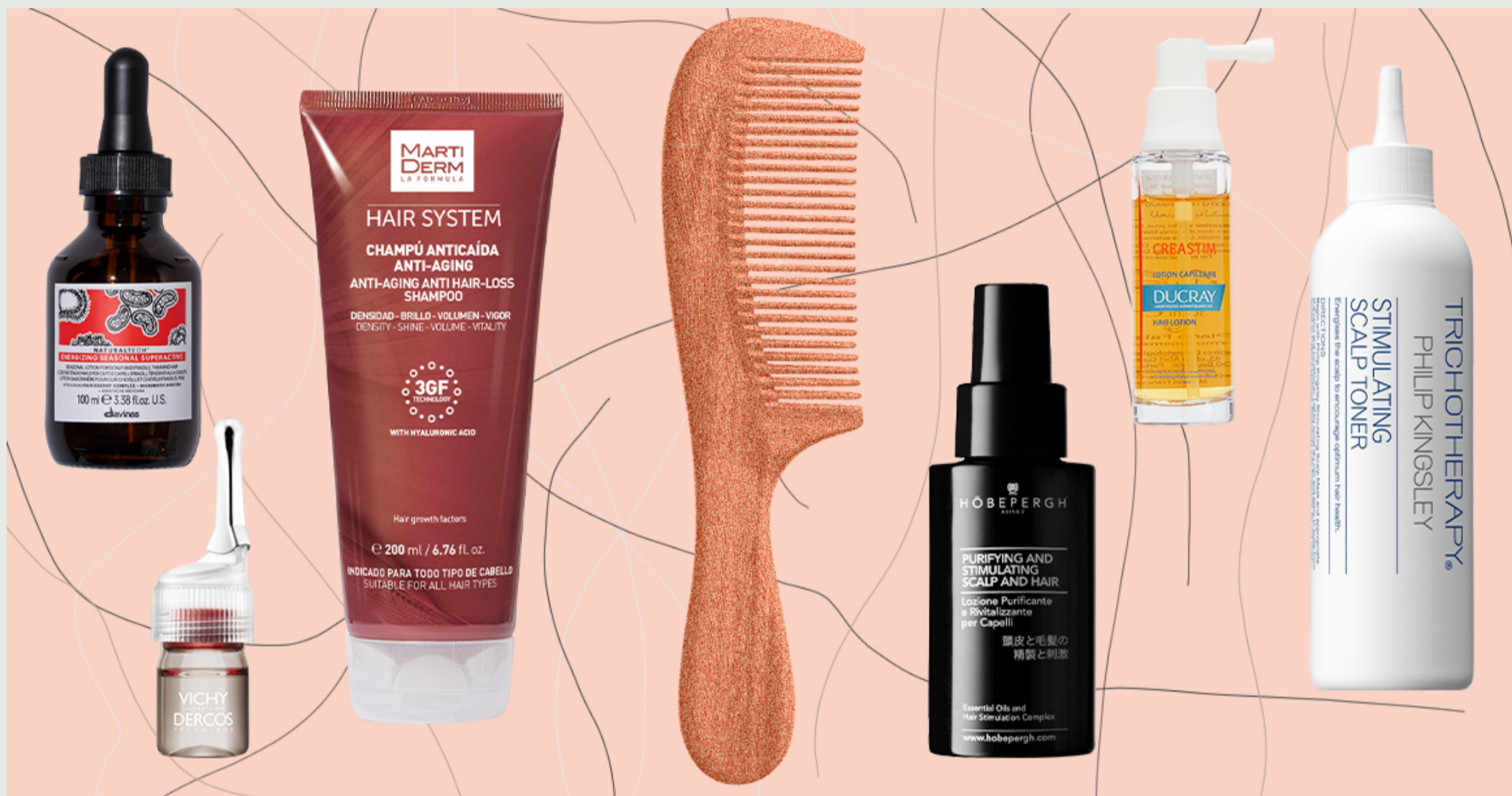


Красота и здоровье , 4 мин. на чтение

Почему выпадают волосы и что с этим делать?



Тоня Голубева

28.07.2022

Согласно исследованиям, с чрезмерным выпадением волос сталкиваются не менее 40% женщин и 50% мужчин в возрасте до 50 лет. В Москве проблема прогрессирует: трихологические клиники отмечают кратное увеличение обращений за последние годы, причем средний возраст пациентов снижается.

Полный жизненный цикл волоса колеблется от двух до семи лет и представлен тремя фазами: анаген (активный рост), катаген (отмирание), телоген (выпадение и формирование нового корня). А значит, выпадение само по себе циклично и вполне может быть физиологическим: потеря тех самых 100–150 волосков в день является нормой. В среднем на стадии прощания с нашими буйными головами находится 10–15% волос. «Поредение может быть также вызвано механическим воздействием: очень тугие прически, афрокосички, а также микрокапсульное наращивание вызывают сильное натяжение и травмируют волосяные луковицы, — рассказывает косметолог-дерматолог, медицинский эксперт Vichy Алтана Базылева. — Иммунная система реагирует на травму: часть волос, находящихся в фазе активного роста, преждевременно переходит в фазу телогена».

Причин патологического выпадения масса: образ жизни, стресс, гормоны, генетика, заболевания, прием «тяжелых» препаратов. Не так давно статистика пополнилась

новыми данными — по реактивному облысению после ковида.

Локализация выпадения у мужчин и женщин немного отличается: «Для мужчин более характерно смещение лобной линии роста назад и облысение макушки, для женщин — выпадение в лобной и теменной зонах, а линия роста и затылочная область обычно сохранена», — рассказывает Катя Конорева, основательница On Hair Salon.

Однако волосы реагируют на пережитый стресс не сразу, а через три-четыре месяца. «К сожалению, начальную стадию, когда теоретически можно справиться с проблемой аптечными средствами, человек не замечает. Пациент обращается в клинику, когда проблема становится явной и скрыть ее не получается», — говорит трихолог-дерматовенеролог Capillum Clinic Назар Гильманов. Четкие сигналы для обращения к врачу: чрезмерное выпадение на протяжении долгого времени, уменьшение объема, тусклость, истончение и ломкость волос.

Куда бежать?

На консультацию к трихологу. После сбора анамнеза и трихоскопии врач назначит обследование, чтобы определить причину алопеции. Лабораторных исследований будет много: общий и биохимический анализы крови, гормоны щитовидной железы, витамины и микроэлементы. «Усугублять проблему может целый ряд показателей, например дефицит железа или гормональный дисбаланс, — объясняет Назар Гильманов. — В большинстве случаев мы имеем дело с мультифакторным генезом, когда одна причина тянет за собой другие, и образуется большой снежный ком. Задача трихолога — разобраться с первоисточниками и подобрать комплексную терапию. Поэтому при необходимости к лечению подключаются смежные специалисты: эндокринолог, гинеколог, гастроэнтеролог».

И что делать?

У трихологов довольно обширный арсенал: «Медикаментозное лечение для восстановления витаминного, микроэлементного и других составов организма, оздоровление кожи головы и волос при помощи шампуней, масок, лосьонов и пептидных сывороток, а также сеансы мезо- и плазмотерапии. Условно 25% на каждый пункт, и если убрать какой-то из них, вау-эффекта мы не увидим», — рассказывает Назар Гильманов.

В трихологии применяют два формата мезотерапии — классическое инъекционное введение и медицинский микронидлинг. Последний набирает все большую доказательную базу. «По сути это травмирование скальпа с помощью роллера с микроиглами, после чего сверху наносится препарат, — объясняет Владимир Вавилов, кандидат медицинских наук, дерматовенеролог, трихолог GMS Clinic. — Травматизация микроиглками запускает активность волосяного сосочка, обеспечивает выброс факторов роста и условно “подготавливает почву” для взаимодействия с препаратом. В этом, на мой взгляд, преимущество микронидлинга над мезотерапией». С ней, по словам трихолога, все неоднозначно. Коктейли, которые используют для терапии, отличаются составами (нет единого стандарта: каждый производитель заявляет об уникальности и эффективности, которую сложно доказать) и направленностью действия — стимуляция роста или антиандрогенный эффект. Поэтому подобрать их может только врач: введение без четкого диагноза, например косметологом в салоне, может быть неэффективным и даже опасным.

То же с плазмотерапией. «Методика эффективна только если в результате центрифугирования крови увеличивается концентрация тромбоцитов в микролитре крови, то есть получается PRP — обогащенная тромбоцитарная плазма. В России зарегистрировано всего несколько таких систем, — говорит Владимир Вавилов. — Второе важное условие — правильный диагноз и адекватная стадия. При аутоиммунных потерях волос PRP может даже ухудшить состояние, а при запущенном облысении сама

по себе процедура не приведет к росту, но может быть использована в рамках подготовки к пересадке». Чаще всего плазмотерапию назначают для стимуляции роста в комплексном лечении при андрогенетической алопеции и реактивных потерях волос. «Эффективность процедуры определяется факторами роста, содержащимися в альфа-гранулах тромбоцитов. Из этих клеток рана получает первые сигналы к заживлению — именно регенеративная способность тромбоцита и легла в основу терапии», — объясняет Вавилов.

Когда результат?

Заметный собственному глазу — спустя пять-шесть месяцев. «Мы, врачи-трихологи, видим новые волосы с помощью видео трихоскопии уже через два-три месяца после начала лечения, — обнадеживает Назар Гильманов. — Главное, чтобы были живые фолликулы. Если их нет, то единственным методом восстановления волос будет пересадка».

Чтобы дожидаться результата было комфортнее с эмоциональной точки зрения, стилист-парикмахер Катя Конорева рекомендует сделать стрижку: «Для женщин оптимальна средняя длина: слишком длинные или чересчур короткие волосы будут подчеркивать проблему. Мужчинам советую стричься ультракоротко либо бриться налысо — многим это очень идет».

Домашняя работа

Если выпадение не патологическое, а, например, сезонное, могут подойти наружные средства, которые улучшают кровоснабжение луковиц и активируют спящие фолликулы. Косметолог-дерматолог Алтана Базылева рекомендует искать в составе шампуней, сывороток и лосьонов следующие компоненты:

— кофеин, гинкго билоба, никотиновая кислота, аденозин — они стимулируют кровоснабжение путем расширения мелких кровеносных сосудов;

— аминексил: препятствует отвердеванию коллагена вокруг устья волосяного фолликула, обеспечивая его нормальное кровоснабжение;

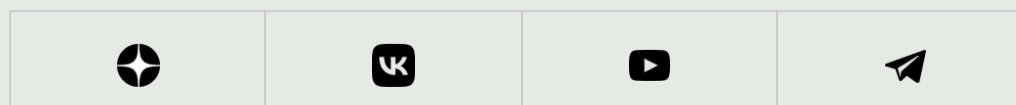
— пептиды: активируют стволовые клетки волосяных фолликулов и возмещают недостаток факторов роста и других молекул, необходимых для активации фазы роста.



Лосьон для роста волос **Capillum Clinic**; ампулы против выпадения для мужчин **Dercos Aminexil Intensive 5, Vichy**; тоник, стимулирующий рост волос, **Stimulating Scalp Toner, Philip Kingsley**; лосьон для истонченных волос, склонных к выпадению, **NT Energizing, Davines**; лосьон против сезонного выпадения **Essential Energy, Nashi Argan**; шампунь, стимулирующий рост волос, **Keratin Ginseng, Stolyarov**; лосьон против реакционного выпадения волос **Creastim, Ducray**; лосьон для кожи головы, стимулирующий рост волос, **HöbePergh**; шампунь против выпадения волос **Martiderm**; лосьон от выпадения волос **Seskavel, Sesderma**; сыворотка против выпадения волос **Dermo Capillaire, Eucerin**

выпадение волос

ПОДПИСАТЬСЯ:



Два трупа и один выживший «прыгун»: обычный день в московском метро