



Елена Вячеславовна Варфоломеева:

«МЫ ВЫРАЩИВАЕМ ВОЛОСЫ, *как выращивают цветы*»

Вы задумывались о том, что состояние волос отражает всю нашу жизнь: здоровье, годы, красоту, эмоции и даже окружающий мир? О том, как важно заботиться о них, беречь и лелеять, растить, как сад или цветник, мы беседуем с главным врачом SARILUM CLINIC трихологом Еленой Вячеславовной Варфоломеевой.

Кандидат медицинских наук, автор 18 научных статей по трихологии и дерматовенерологии. Опыт работы по специальности более 20 лет. Но это не все, что можно сказать об этом докторе, вернем не только клятве Гипократа, но и доброте, человечности, любви.

– Елена Вячеславовна, встреча с врачом в неформальной обстановке всегда интересна именно тем, что можно понять самое главное – личность доктора, а это очень ценно.

– Конечно, ведь мы живем в непростое время, и часто отношение к врачам неоднозначно. А у них, как и у других людей, бывают усталость, разочарования, проблемы. Но все-таки во все времена врач – одна из самых гуманных профессий, поэтому человечность должна быть в основе всего. Скажу, что это самое главное и для меня: человечность должна быть в том, как относиться к окружающим, к пациентам, это значит никогда не бросать их. На мой взгляд, врач должен любить окружающих, и не только людей. Например, у нас в семье много лет живет собака из приюта. Уверена, что западный лозунг «Adopt, don't buy!» надо сделать модой и в нашей стране. К счастью, сейчас берут на воспитание детей из детских домов. Я бы рекомендовала не оставлять на улице животных, забирать их к себе и не хвататься порогами, а хвататься тем, как у тебя расцвел тот пес, которого ты взял заморышем. Одним словом, в жизни приоритеты должны быть более гуманными.

– Думаю, что ваши пациенты подтвердят, что чувствуют ваше гуманное отношение к ним, умноженное на высокий профессионализм, как и тот факт, что вы всегда в клинике.

– У меня собственная клиника, я постоянно здесь, и у меня практически нет выходных, потому что очень много пациентов и работы. К тому же врач – такое существо, которое в калате проводит всю свою жизнь. Поэтому хочу сказать спасибо за то, что во время съемок для нашего журнала мне довелось побывать в прекрасном месте и в прекрасных интерьерах, потому что увлеченным своей профессией врачам редко удается где-то бывать. Знаете, чтобы заниматься своим делом с такой самоотдачей, надо любить и то, что ты делаешь, и людей, иначе невозможно посвящать им столько времени. А еще должно быть интересно, иначе действительно не сможешь быть с пациентами с 9 до 9 семь дней в неделю.

Я вспомнила одно сравнение, которое мне нравится: «Мы выращиваем волосы, как выращивают цветы». Это очень точное высказывание, ведь мы выращиваем волосы, как цветы, поливая их мезоккоктейлями, удобряем, радуемся, когда появляется первая поросль, когда начинают «расцветать» волосы в целом. Кто-то из моих пациентов мне напомнил, что в книге о Гарри Поттере было одно волшебное заклинание, которое превращало волосы в цветы. Хотелось бы, чтобы именно в таком эстетическом ракурсе воспринимался процесс лечения волос.

– Тогда вопрос о трихологии, которой вы посвятили свою жизнь. Почему она считается молодой

наукой, ведь тема всегда была острой.

– Да, трихологией занимались всегда: выпадением волос, ухудшением качества, поседением, проблемами окрашивания. Но современной трихологии примерно 25 лет. Дело в том, что эффективные методики лечения волос стали доступны с развитием фармакологии и косметологии. А эта махина заработала с 90-х годов. Самой действенной помощью сегодня считается инъекционная и хирургическая.

Если говорить про старину, то я отсылаю вас к Авиценне. Вы обратили внимание на тексты в рачмочках, что висят в нашей клинике? Это выдержки из его трудов. И это 11-й век! Авиценна (Абу Али Ибн Сина) был таким же мощным придворным врачом, как наш Боткин. Целые главы его трудов посвящены волосам. В чем выражается серьезность его подхода к проблеме? В сложных формулах лекарств, которые он предлагает. Многие из этих рецептов можно увидеть на стенах в нашей клинике. Эмпирическим путем до таких составов дойти было невозможно. Ведь он использовал самые разные вещи: помет ласточки, жеваные копыта осла, слюну постящегося человека, масла, мастику, сок мирта, жезую ореховую скорлупу, бычью кровь. Почему слюна? Потому что она в пост Рамадан становится очень концентрированной и в ней повышается фермент лиозим, обладающий ранозаживляющими и вос-

становляющимися свойствами. В общем, у Авиценны был системный подход. Например, он объяснял седьму зашлакованность организма и предлагал лечить очищением. Так что, говоря о трихологии, мы можем ссылаться не только на советскую медицину, но и на Авиценну. Понятно, что такие ингредиенты не входят в состав современных средств, но смысл и направленность методик впечатляют.

— Почему Capillum Clinic имеет статус международной?

— Просто мы не работаем только с какой-то одной лечебной линией, что практикуют многие клиники. Следовательно, у доктора и пациента сужается выбор до возможностей этих средств и методик. Возможно, название нашей клиники звучит немного пафосно, но мы действительно стараемся выискивать в разных странах лучшие линии и привносить в свою работу методики и препараты из разных стран. К примеру, пептиды прекрасно производит Южная Корея; нуклеотиды и клеточные методики — Европа, в частности Италия, Испания, Швейцария; плацентарные препараты — это всегда Япония; и т. д. Соответственно, из каждой страны надо брать самое лучшее, чтобы использовать это в работе клиники.

— Какие трихологические проблемы наиболее актуальны для современного человека? И с чем они связаны?

— Сегодня актуальны абсолютно все трихологические проблемы, поэтому востребованность трихологического лечения выше, чем раньше. Это связано с целым рядом неблагоприятных факторов, действующих на человека, среди них отсутствие хорошей экологической обстановки, вечные стрессы, тревожно-депрессивные состояния, бешеный ритм жизни, бессонница, недосып. Стоит сказать и об особенностях питания, ведь сейчас мы едим другие по качеству продукты, нежели ели наши родители. Так как есть такие факторы, как ГМО, витаминная пустота, особенности хранения. Я бы отнесла к отдельной проблеме вредности частых перелетов.

— Мы коснулись темы авитаминозов — значит, ритм нашей жизни и здоровья.

— Надо знать, что существует великое множество алопеций. Это любое дефицитное состояние волос — качества и количества. То, что протекает по аутоиммунному типу, поддается, провоцируется и доводится до обострения, в том числе перелетами. Во-первых, происходит резкое перемещение человека из од-

ной климатической зоны в другую, например из зимней Москвы в Майями, ведь акклиматизация сильно влияет на иммунитет. Во-вторых, на большой высоте происходит давление на сосуды. Есть и фактор нервного стресса, плюс вибрация, плюс облучение. Можно вспомнить очень далекое прошлое и совет докторов: «Вам нужно на воды». Но на воды, то есть европейские курорты, добились по два месяца, то есть не было резких скачков из зимы в лето. Сейчас, к примеру, в Баден-Бадене мы можем очутиться очень быстро, но возникает вопрос: полезно это или нет для организма? Так что передет является возможным провоцирующим фактором, если речь идет об алопециях.

— Можно ли очень просто сказать, от каких факторов зависит здоровье и красота волос? И что делает их нездоровыми? Может быть, то, о чем люди не догадываются?

— Если говорить в целом, то все как всегда: нужно быть уверенным, что организм насыщен витаминами в той степени, чтобы они доходили до кожи, волос и ногтей, которые являются пограничными структурами. Почему мы, дерматовенерологи, занимаемся кожей, волосами и ногтями. Потому что это придатки кожи, которые развиваются из одного зародышевого листка в процессе эмбрионального развития. К данным структурам питательные вещества доходят по остаточному принципу. Поэтому если терапевт или эндокринолог говорит, что по анализам крови железа и витамина D вполне достаточно и эти параметры укладываются в рамки референсных значений данной лаборатории, то это не значит, что это удовлетворит нас. Просто других врачей интересует нормальная жизнедеятельность внутренних органов. Но надо, чтобы после употребления этими органами питательные вещества еще бы остались и подошли бы сюда, наверх — к волосам! Именно с этой точки зрения мы и смотрим анализы пациентов и делаем назначение препаратов сверх того, что дали эндокринолог, терапевт или врач общей практики. То есть в первую очередь надо обеспечить себя витаминами. Если говорить о факторе нервно-эмоциональных переживаний, то, например, стресс — триггерный фактор, как спусковой инструмент: запускает все заболевания, которые могли бы дремать и никогда не реализовываться. Со стресса часто начинается выпадение и по мужскому и аутоиммунному типу. Это замечали и старые врачи, не располагавшие

современной аппаратурой и такими возможностями в исследовании алопеции. К стрессу традиционно привязывались все проблемы с волосами. С другой стороны, антидепрессанты и сильные успокоительные, которые люди часто принимают, со своей стороны, тоже могут способствовать выпадению волос. Есть и такой вопрос, как качество воды, с которого часто начинаются проблемы с кожей головы. Но в число главных причин я бы это не поставила. Вспомним и про окрашивание! Кстати, оно не влияет на волосы. Последние пять лет трихологи не запрещают своим пациентам окрашивать волосы даже после инвазивных процедур. Это связано с тем, что современные красители не проникают в кожу головы до такой степени, чтобы повредить волосяную луковицу. Все негативные стереотипы, скорее всего, сложились в советские времена, когда красители были грубыми, имели системное действие, содержали соли тяжелых металлов и другие токсичные компоненты, то есть были небезопасны. Если кто помнит, запрещали красить волосы беременным женщинам. Сейчас мы говорим, что окрашивание повредило, если произошло повреждение кожи — она красная, шелушится, на ней эрозия. Вот тогда мы можем говорить о грядущем выпадении.

Я всегда разделяю стилистов, колористов и врачей-трихологов и колористов не даю советы по косметике для волос и окрашиванию, так как не считаю, что в принципе врач это должен знать. Дело в том, что общий вид стержня — то есть самого волоса, его структуры — всегда будет зависеть от того, насколько здорова, напитана и поддержана витаминами его луковица, насколько она здорова и обеспечена всем необходимым. Почему меняется вид у тех волос, с которыми человек пришел к трихологу? Не от бальзама, не от косметических процедур, не от кератина, протенов, масел и т. д., чем оперируют стилисты. Внешний вид волоса — прочность, блеск, плотность, шелковистость, скорость роста — зависит от волосной луковицы. И все эти характеристики улучшаются после лечения.

— Значит, мнения трихолога и врачей других специальностей стоит разделять?

— Трихология — это узкое ответвление такой специальности, как дерматовенерология. Конечно, другие врачи не должны знать наши нюансы, но тогда не надо комментировать то, что они не имеют права комментировать. Пример: мы делаем анализ крови и обнаруживаем



какую-то эндокринную проблему. Я не вникаю в это, а направляю к эндокринологу. Пациент спрашивает эндокринолога: если я устрою проблему, то волосы прекратят выпадать? Врач отвечает: да. А трихолог скажет другое: после начала лечения у другого специалиста волосы обяжутся перестать падать и портиться, а вот восстановиться до исходного уровня не обязаны. Без трихологического лечения, которое преимущественно местное, направленное на спасение волосных луковиц, волосы не могут восстановиться и принять прежний вид, форму, качество, количество. Да, может перестать выпадать — не более.

— Напрашивается логичный вывод: может быть, и здоровым волосам нужна профилактическая консультация трихолога? Это, конечно, в идеале.

— Да, в идеале. Я бы посоветовала приводить к нам подростков и в 16–17 лет делать анализ крови на микроэлементы. Потому что витамины и микроэлементы другие врачи не включают в план исследования. Обследовать ребенка с этой точки зрения и показать его голову трихологу необходимо. Стоит учитывать, что на фоне гормонального бума организма многое меняется,

значит, надо подобрать правильный шампунь, получить различные рекомендации по уходу. Чем раньше будет такой визит, тем лучше.

— Во взрослой жизни также много периодов, когда происходят резкие изменения состояния волос.

— Конечно, если возникают показания к тому, чтобы человек сделал трихоскопию и прошел осмотр у врача, послушал его мнение. Например, выпадение волос больше, чем обычно, или выпадение в течение длительного времени, при котором происходит сокращение их общего объема. Так бывает, когда на смену выпавших волос не приходят новые или происходит изменение характера волос: если раньше они укладывались хорошо, то теперь пушатся, электризуются, не хотят находиться в заданном положении. Или были прямыми, а начали «вить» мелким бесом». Или всю жизнь были кудрявыми и вдруг повисли грустными сосульками. Или человек чувствует, что краска берет не так, как раньше. Безусловно, если возникают любые сомнения по состоянию кожи головы — это могут быть зуд, шелушение, то есть перхоть, прыщики и болячки, а также ощущение непривычной сухости или жирности — в таких слу-

чаях необходимо обратиться к врачу. Я всегда говорю: важно понимать, что происходит, чтобы знать, что с этим делать. То есть задача врача — объяснить, что это, почему так и что делать, чтобы этого не было и затем по возможности не повторялось.

— В лечении пациента специалисты вашей клиники опираются на два основных принципа — это научный и индивидуальный подход.

— Безусловно, научный подход, ведь мы основываемся на стандартах лечения ВОЗ. Безусловно, у нас доказательная, а не экспериментальная и не народная медицина. Методики, которые применяются в работе клиники, имеют серьезную наработанную историю. Отдельно хочется сказать про индивидуальный подход. И опять вернемся к клинику, работающим на какой-то одной линейке препаратов, пусть даже и очень хорошей. Хочу отметить, что это не всегда срабатывает. В клинике должны быть собраны максимально широкие линейки лечебных препаратов, а врач также может использовать и аптечные средства, например шампуни. Или, к примеру, комбинировать лечение так, чтобы шампунь был из французской линейки препаратов, лосьон — из швейцарской,



а пилинг или другой продукт – общедоступный аптечный. Слово «индивидуальный», думаю, подразумевает и то, что мы лечим человека комплексно. То есть не просто делаем процедуры для кожи головы, а имеем в нашей клинике возможность делать капельницы с препаратами, содержащими витамины и микроэлементы, и т. д. Одним словом, решать любые задачи.

– Расскажите, пожалуйста, о Regenera Activa, восстанавливающей волосы без операции. Capillum Clinic одна из первых стала использовать эту методику. Правда ли, что результат заметен через пять-шесть недель?

– Этот метод до гениального прост. Я считаю, что это действительно изобретение с большой буквы. И поскольку мои родители были большими учеными – я из семьи профессоров – академиков, – то знаю, что только самые гениальные люди могут преподнести самые сложные вещи максимально просто, да и в принципе эти изобретения совершать. Regenera Activa – гениальный метод, по эффективности сопоставимый с хирургической трансплантацией волос. Но это не операционный метод, а инъекционный.

Для пациента он проходит как мезотерапия, только более пролонгированно – отнимает час-полтора времени. Процедура проводится в обстановке полной стерильности. Этот факт я хочу подчеркнуть, так как некоторые его проводят буквально «на коленке».

У нас это делается в операционной. Пациент смотрит телевизор, в зону за ухом волосистой части головы вводится анестетик, затем делается забор биоматериала, который содержит все, что необходимо: здоровые андрогенезависимые луковицы, факторы роста, фибробласты и т. д. После чего в условиях стерильности помещается в картриджи, которые ставятся в специальную камеру, где биоматериал дробится на фракции. Полученный субстрат разводится физраствором и вкалывается как мезо именно в те участки, которые хуже поддаются более легким инъекционным методикам. Подчеркну, что процедура делается не лысым людям. Показания к применению разные: периодическое выпадение волос, сенильная алопеция, подготовка к хирургической операции, улучшение внешнего вида волос, так как эта процедура является омолаживающей. Говорить, что через пять-шесть недель будет явный эффект, нельзя, так как все люди разные. Но в общем результаты блестящие. Это действи-

тельно прорыв в клеточных технологиях трихологии. Поэтому сделать эту процедуру в клинику прилетают из других стран. У многих есть всего один день, часто – после визита к пластическому хирургу.

– Значит, это очень комфортная методика, даже с точки зрения затрат времени?

– Сначала скажу в общем: мы приглашаем пациентов к нам в клинику только один раз в неделю на процедуры разной продолжительности – от 15 минут до 1,5 часов. Это очень удобно, так как по московским пробкам чаще не наедешься. В Capillum Clinic, за счет того что представлены разные препараты и методики, нам есть что предложить даже самым занятым людям. Так Regenera Activa – однократная процедура. Есть и те, которые делаются раз в три месяца, что является полноценным курсом. Мы можем многое рекомендовать и дать для домашнего ухода. Кстати, сегодня стали производить препараты для ленивых, которые наносят, например, не каждый день, а три раза в неделю без активного массажа и дополнительных манипуляций.

– Клиника располагает своей лабораторией?

– Да. Я вообще считаю, что при современном ритме жизни все должно быть очень удобно. Поэтому мы практикуем комплексный подход в лечении пациентов. И если необходимо, можем прислать медсестру на дом, которая сделает забор крови.

– В последнее время мы несколько растрапили ответственность за то, что делаем. Как вы смотрите на этот вопрос в своей работе?

– Хочу подчеркнуть вот что: каждый врач должен нести персональную ответственность за результат. Если человек просто получает курс лечения и не понимает, что к чему должно вести, то это неправильно. Если ты что-то обещаешь, то называй сроки и пути решения – и будь с этим человеком до получения хорошего результата, то есть до того момента, когда он начнет улыбаться и скажет: ох как здорово! Тогда можно сделать встречи более редкими, так сказать отслеживать в динамике.

В трихологии все просто и логично, но есть много нюансов. Задача врача – все эти нюансы разъяснить, чтобы человек понимал, к чему он идет и через что должен пройти. Например, к нам часто приходят пациенты и говорят: хочу лучше. На первой же консультации я им объясняю: эффект будет, если во время лечения вы сможете пере-

жить небольшое выпадение волос. Такой вот парадокс! То есть пришел к нам без выпадения, а выпадение начинается. Если мы с пациентом перешагиваем через это и идем дальше, он получает эффект, очень заметный визуально. Одним словом, обязательно надо привлекать пациента к обсуждению стратегии лечения и затем действовать совместно.

– Елена Вячеславовна, тогда скажу от себя: это большое везение – найти такую клинику, как Capillum Clinic, и такого доктора, как вы!

– А я скажу, что к нам надо приходить с удовольствием. К нам не надо приходить со слезами! Я всегда говорю: задача трихолога – видеть, что пациент счастлив. А почему это происходит? Не надо делать его привязанным к клинике, зависимым от нее, процедур и врача. Надо научить человека, как работать дома. Надо сделать так, чтобы в будущем его проблема во всем его кошмаре так не проявлялась. В нашей клинике есть принцип: бесплатные обязательные осмотры. И если все хорошо, то мы расстаемся, довольные друг другом. Но эта встреча позволяет мне вовремя что-то поменять. И, знаете, головы своих пациентов я знаю лучше, чем свою собственную. Мне часто не нужен трихоскоп, могу визуально предположить проблему, заметить что-то.

Особенность нашей клиники в том, что мы встречаемся на протяжении многих лет, и, хочу заметить, за эти годы у всех все прекрасно. Да, одну или две инъекции наши пациенты могут подколоть, например, в качестве профилактики или на упреждение, если, скажем, предстоит операция или какое-то нервное событие. В данном случае лучше сделать это, чем потом бороться с выпадением волос. Часто бывает, что-то мешает сделать это, то есть пройти курс из четырех процедур, а потом приходится делать десять.

– Волосы, здоровье, молодость, красота, трихология – одна большая животрепещущая тема!

– Это так. Один из наших пациентов как-то заметил: когда смотрю на своих ровесников, вижу, что состояние моих волос сейчас лучше, чем год назад, и лучше, чем два года назад, а мои одноклассники волосы теряют. Так что те, кто к нам ходит постоянно, видят прогресс и формирование идеальной прически. Еще несколько лет назад трихологи могли пообещать сохранить тот объем волос, который есть сейчас, то есть не допустить прогрессирования выпадения. А сейчас мы можем с по-

мощью современных технологий пообещать отыграть обратное, то есть вернуть то, что было у человека несколько лет назад, – качественно и количественно. И, конечно, восстановить структуру волос.

– Ваши совет нашим читателям.

– Ради бога, не занимайтесь самолечением! Это же скажет любой врач. Есть такая шутка: «Врач на первой консультации выслушивает от человека все о его попытках домашнего лечения: это маски с горчицей, коньяком, луком, яйцом, майонезом, кефиром, хлебом. И думает: еще бы колбасы сверху положить!» И хорошо, если при этом люди не навредят себе. Смотрите: все, что содержит масла, провоцирует забивание пор кожи. Все, что содержит экстрактивные, раздражающие вещества (жгучий перец, никотинка, горчица), противопоказаны людям, склонным к воспалительным заболеваниям и дерматитам, так как могут провоцировать в том числе экзему и выпадение волос.

При этом трихологическое лечение бывает разным – может быть длительным и дорогим. Но врач, если это порядочный человек, всегда найдёт что посоветовать людям по их карману. Но, скорее всего, это не будут народные средства. А вот народные средства актуальны в случае с маленькими детьми: те же самые масла – касторовое и репейное – так не могут забыть поры, ведь у малышей еще не развиты сальные и потовые железы. А у взрослого все как в анекдоте: «Один раз, а больше и не надо». Прежде всего, стоит сделать трихоскопию, что доступно и безболезненно. И я думаю, что это может позволить себе каждый человек. Это самый простой, наглядный и информативный метод, если врачи все грамотно интерпретируют. Будьте здоровы!

Беседовала Олеся Ольховская
Фото: Вера Ундрицова


CAPILLUM CLINIC
МЕЖДУНАРОДНАЯ
ТРИХОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА
CAPILLUM CLINIC

www.capillum-clinic.ru
ул. Малая Полянка, 2
+7 (495) 120-66-80

Лицензия № ЛО-77-01-015151
реклама