**Азбука красоты: ухаживаем за волосами**

Л.В. Некрасова

Во всех человеческих культурах волосы считались вместилищем магической личной силы человека, символом красоты, здоровья и сексуальной привлекательности. Это хорошо прослеживается и в древних мифах и легендах, и в современных произведениях искусства. Состояние волос -основа привлекательности и высокой самооценки личности.

Традиционно прическа, цвет волос, их длина в значительной степени отражают личностные качества человека, его общественное положение, образ жизни, культурный уровень и даже профессию. Трихология - наука о волосах -включает в себя множество аспектов медицины, диетологии, косметологии, психологии.

По статистике, на голове взрослого человека в среднем находится около миллиона волосяных фолликулов, что составляет не более 2% от общего числа волос на теле. Волосы в основном бывают двух типов: грубые (длинные и толстые) и пушковые (не содержащие пигмента тонкие и короткие волоски). Кроме того, в области ресниц и бровей существуют так называемые щетинистые волосы.

Толщина волос изменяется с возрастом человека. У новорожденных они очень тонкие, с годами становятся толще, а затем, в старости, снова утончаются. Наиболее тонкие волосы у блондинов - в диаметре примерно 0,05 мм, у брюнетов - толще, примерно 0,075 мм, а у рыжих - до 0,1 мм.

Распределение волос на коже неравномерно. Количество волос на один квадратный сантиметр, их густота колеблются в зависимости от локализации, толщины волос и индивидуальных особенностей организма. Различен и цвет волос у людей, который зависит от количества и распределения в них пигмента - меланина, а также от количества пузырьков воздуха, находящихся в волосах. Волосы обладают значительной прочностью. Например, волос взрослого человека выдерживает вес до 50 г. Несмотря на большие различия волос по их форме, длине, прочности, цвету и т. д., их строение и распределение на коже одинаковы у людей любой расы, национальности, пола, цвета кожи и возраста.

Развитие волосяного фолликула не является непрерывным. Его рост носит циклический характер и происходит в три стадии.

Стадия роста волос (анагенная фаза) - длится от 3 до 7 лет, в течение которых волосы могут отрастать до одного и более метра в длину. В этот период волосы растут со скоростью до 1 см в месяц.

Стадия инволюции (катагенная фаза) - длится от 2 до 4 недель. В этот период волосы не растут, а фолликул подвергается обратному развитию: прекращаются деление клеток и производство пигмента, основание волосяной луковицы поднимается к поверхности кожи/

Стадия отдыха (телогенная фаза) - длится 3-4 месяца. В этот период волос обычно выпадает. Одновременно под выпавшей луковицей в эту же фазу начинает расти новый волос, который появляется на поверхности кожи через то же устье. Таким образом, выпадение волос можно рассматривать как часть процесса замены старых волос новыми.

Соотношение волос в анагенной, катагенной и телогенной фазах колеблется в пределах приблизительно 1000 : 10 : 100 соответственно. Волосы растут и выпадают у человека произвольно, но для каждого отдельного волоса эти процессы чередуются со строгой регулярностью (10-20 циклов).

В фазе телогена волосы активно выпадают во время расчесывания и мытья. Их легко отличить от других волос по коротким корням, напоминающим по форме булаву.

Рост волос зависит от времени года. Продолжительность пребывания волоса в коже ограничено и подвергается значительным колебаниям не только у разных людей, но также у одного и того же человека в разные периоды его жизни. Считается, что в среднем волосы головы держатся 2-4 года, ресниц -три-четыре месяца. Вместе с тем с увеличением возраста человека, с ухудшением общего состояния здоровья, продолжительность жизни волос уменьшается. После достижения предела своего существования волос выпадает и вместо него вырастает новый. Весной и осенью волос выпадает больше, чем в другие времена года. Это нормально.

Ввиду тесной взаимосвязи цикла роста волоса и его анатомии необходимо более подробно рассмотреть строение волосяного фолликула. Волосяной фолликул вдоль своей оси может быть разделен на три основные части: волосяная луковица; средняя зона фолликула; собственно волос.

В волосяной луковице находятся однородные клетки, которые в дальнейшем обеспечивают рост волосяного стержня, также здесь расположены пигментные клетки -меланоциты, дающие окраску волосам. Средняя зона фолликула -это зона ороговения и отвердения. Здесь волос приобретает прочность за счет образования керати-нового белка и формирования основных структур волоса. Над кожей, на уровне протока сальной железы, находится собственно волос, или его стержень. Он состоит из нескольких слоев безводных ороговевших клеток и внутриклеточного связующего материала. Секрет, выделяемый расположенными рядом сальными железами, смазывает волос и придает эластичность поверхности кожи. Основа волоса - белок кератин, который составляет 85-90% всего веса волоса. Другими компонентами волоса являются: вода (10-13%), пигмент меланин, липиды и микроэлементы (сера, кремний, железо и магний). Увеличивая содержание в пище этих веществ, иногда можно усилить рост волос.

Отличие в типах и интенсивности роста волос особенно заметно у различных рас. Так, у монголоидов волосы более жесткие и прямые, а у представителей негроидной расы волосы завивающиеся. Это связано с поперечным сечением волоса: у монголоидов волосы самые толстые, с поперечным сечением в виде правильной окружности, у негроидов волос имеет овальное поперечное сечение, а у кавказцев - вид эллипса, и их волосы тоньше, чем у монголоидов. Каждый волос защищен оболочкой, клетки которой плотно расположены наподобие черепицы на крыше. Помимо защиты оболочка определяет внешний вид и тактильные свойства волоса (гладкие и неизмененные клетки оболочки хорошо отражают лучи света, волосы становятся живыми и блестящими). Разрушение оболочки неизбежно приводит к расщеплению концов волос, а скорость ее разрушения определяет максимальную длину, до которой волосы могут расти. При частых химических воздействиях ущерб, наносимый волосам, увеличивается, также усиливается выпадение волос.

Надо отметить, что косметические процессы, такие как осветление, окраска, завивка волос, меняют структуру волоса, однако не влияют на рост волос. Иными сло-вами, косметические процедуры осуществляются только в "омертвевшей" части волоса и не касаются тех корневых частей, где происходят биологические процессы роста и обновления.

Знание цикла роста и типов волос необходимо как для сохранения красоты и здоровья волос на голове, так и для правильного выбора методов удаления излишних волос на теле.

В течение суток ежедневно с кожи головы выпадает от 30 до 100 волос - это нормальное явление. Но когда дневная потеря превышает эти пределы, следует насторожиться. Изменения гормонального фона на различных этапах жизни женщины, стрессы, генетическая предрасположенность, нерациональное использование различных косметических препаратов -все это угрожает состоянию волос. Нередко у молоденьких девушек волосы начинают активно выпадать из-за неудачных попыток сильно похудеть. Здесь играет роль недостаток витаминов группы В, микроэлементов цинка и селена в пище. В преждевременном выпадении волос могут быть виноваты слишком тесные головные уборы, т. к. в них затруднено поступление необходимого для волос воздуха. Пагубно сказываются плетение чересчур тугих кос, частые химические завивки, окрашивание, термобигуди, слишком энергичное, резкое расчесывание во-лос. Чрезмерная умственная нагрузка, переутомление, бессонница могут привести к перенапряжению нервной системы, что, в свою очередь, отрицательно влияет на рост волос. Травмировать волосы могут не только химические воздействия, но и пересушивание горячим феном, механическое повреждение длинных волос сильным ветром, патологическое влияние на волосы может оказывать избыточный ультрафиолет, хлор водопроводной воды и бассейнов, морская соль. Особенно уязвимы длинные волосы, т. к. они растут несколько лет (до 7 лет), а внутренние защитные механизмы наиболее активны глубоко в коже, там, где располагаются волосяные фолликулы. Таким образом, в стержнях длинных волос количество защитных факторов (меланин, кератин) снижено. Необходимо обратить внимание на тот факт, что максимальное выпадение волос происходит через 1,5-4 месяца после воздействия агрессивных, провоцирующих факторов.

Для выяснения основной причины поредения волос необходимо проконсультироваться с врачом дермато-венерологом или врачом трихологом. Пациенты должны пройти процедуру комплексного лабораторного обследования, чтобы исключить или выявить патологию щитовидной железы, заболевание соединительной ткани - красную волчанку,

железодефицитную анемию или сифилис. Дополнительные исследования включают в себя исследование состояния корней волос (трихограмму), которая показывает соотношение между растущими (анагеновыми) волосами и волосами, находящимися в состоянии покоя (телогеновыми). В норме это соотношение составляет 85 к 15. При усиленном выпадении соотношение в трихограмме меняется в сторону увеличения количества телогеновых волос. Для достоверности результата необходимо рекомендовать пациенту отказаться мыть волосы за 5 дней до исследования, поскольку при этой процедуре происходит повышенное выпадение волос, находящихся в телогеновой фазе. Это часто приводит к неверному результату анализа.

Для того чтобы предотвратить повреждение и преждевременное выпадение волос, необходимо избегать неблагоприятных факторов, а также бережно ухаживать за волосами.

Для механической защиты волос от солнца лучшим средством является головной убор (кепка, шляпка, бандана или зонтик). Кроме того, многие современные косметические средства (шампуни, бальзамы, кондиционеры) оказывают профилактическое действие. Содержащиеся в них ультрафиолетовые фильтры ослабляют вредное воздействие солнечных лучей.

Необходимо отметить, что фактор защиты от солнца УФ-спектра В должен быть не ниже 20 (SPF), а наличие защиты от ультрафиолета спектра -А должно быть указано дополнительно на этикетке. Солнцезащитные факторы, содержащиеся в бальзамах или шампунях, легко смываются водой, поэтому во время купания необходимо пользоваться специальной шапочкой, которая также защитит волосы от морской соли или хлора, содержащегося в воде бассейнов. После купания необходимо мыть голову смягченной водой с использованием индивидуально подобранных шампуней.

Современные косметические фирмы рекомендуют индивидуальный подбор шампуней, бальзамов и кондиционеров исходя из типа, структуры и даже цвета волос.

Лаборатории VICHY (Франция) для интенсивного ухода за выпадающими волосами рекомендуют Шампунь и Ампулы от выпадения волос DERCOS с Аминексилом для мужчин и женщин на основе термальной воды VICHY в сочетании с запатентованным средством Аминексилом. Комплексный уход за волосами позитивно влияет на клеточные структуры волосяного фолликула, способствует увеличению количества волос в анагенной фазе и препятствует их преждевременному выпадению. Тонизирующий шампунь с Аминексилом может использоваться самостоятельно как профилактическое средство для мытья нормальных волос, а также в комплексном сочетании с Ампулами от выпадения волос DERCOS с Аминексилом. Рекомендуется втирать содержимое одной ампулы в корни волос 3 раза в неделю, не смывая, на протяжении 2 месяцев. Курсовое применение препаратов - 2 раза в год.

Лабораториями VICHY (Франция) разработана серия DERCOS для. ухода за сухими и поврежденными волосами (Шампунь дерматологический от перхоти. Шампунь-крем питательно-восстанавливающий, Бальзам-ополаскиватель питательно-восстанавливающий. Маска питательная с коллагеном), а также для ухода за жирными волосами (Шампунь дерматологический от перхоти, Шампунь лечебный).

Дерматологическая лаборатория БИОДЕРМА (Франция) разработала программу ухода за волосами - Node. В нее входят: НОДЕ шампунь для частого мытья волос любого типа как для взрослых, так и детей, включая период новорожденности, НОДЕ D.S. шампунь-крем для интенсивного лечения себорейного дерматита волосистой части головы; НОДЕ К эмульсия и НОДЕ К шампунь-крем, использующиеся в комплексном лечении псориаза.

НОДЕ К эмульсия и НОДЕ К шампунь благодаря комплексу фруктовых кислот оказывают выраженное кератолитическое и кераторегулирующее действие. Содержащиеся в них масла красного можжевельника, экстрактов растений зантален и форсколин способствуют снижению кожного зуда, оказывают успокаивающее и смягчающее действие.

Для усиления эффекта воздействия лучше одновременно использовать НОДЕ К эмульсию и НОДЕ К шампунь.

НОДЕ К эмульсия наносится на сухую, немытую кожу волосистой части головы на 15 мин или более, а затем смывается НОДЕ К шампунем. Процедура проводится 2 раза в неделю в течение 3 недель.

Поддерживающий курс можно проводить как с использованием НОДЕ К эмульсии - 2 раза в месяц, так и с НОДЕ К шампунем - 1 -2 раза в неделю согласно рекомендациям врача.

Компания "Шеринг-Плау" для людей, страдающих аллергодерматозами, рекомендует шампуни серии Фридерм.

Шампунь Фридерм тар, содержащий деготь, назначается пациентам с псориазом и жирной себореей, нормализует процессы салоотделения, препятствует выпадению волос.

Фридерм Цинк для лечения себорейного дерматита способствует уменьшению шелушения кожи волосистой части головы (перхоти), устраняет кожный зуд, препятствует выпадению волос.

Дерматологическая лаборатория Дюкре (Франция) для лечения и предупреждения преждевременного выпадения волос разработала лосьоны Хроностим и Анистим, шампунь Анафаз.

Хроностим - инновационное средство против выпадения волос, базирующееся на хронобиологии, науке о биологических ритмах, позволяющей оптимизировать и усилить действие активных компонентов в зависимости от времени использования.

Хроностим "Утро", богатый экстрактом сабаль серулата, препятствует выпадению волос, а Хроностим "Вечер", содержащий Неорус-цин® (запатентованный экстракт рускуса), стимулирует синтез VEGF, являющегося основным фактором роста волос.

Хроностим обладает тонким ароматом, не утяжеляет волосы и не делает их жирными.

Лосьон Анистим содержит запатентованную молекулу RTH 16 -6%, которая в сочетании с другими активными компонентами регулирует выделение кожного сала, стимулирует факторы роста волос, блокирует ферментативные механизмы, вызывающие выпадение волос. Лосьон наносится 3 раза в неделю на протяжении трех месяцев.

Анафаз шампунь-крем применяется в сочетании с массажем после или во время лечения. Шампунь наносится на влажные волосы двукратно. После первого нанесения шампунь смывается, последующая аппликация сочетается с массажем на протяжении 2-3 мин. После мытья волос наносится средство от выпадения волос - лосьон Анистим. Шампунь усиливает воздействие средств от выпадения волос.

Необходимо регулярно пользоваться кондиционерами. Они предотвращают последующие спутывания, повреждения волос от трения, улучшают гидратацию волос, восстанавливают липидную оболочку волос, усиливая их блеск.

Качественный и хороший шампунь легко узнаваем по следующим признакам:

вымытые волосы, особенно длинные, легко расчесываются;

волосы, как сухие, так и мокрые, становятся мягкими, с шелковистым блеском;

Волосы не электризуются и не свисают тяжелыми прядями;

после мытья объем волос зрительно немного увеличивается.

Существует закономерность: чем выше кондиционирующий эффект шампуня, тем хуже его использование шампуней типа "Два в одном" нежелательно, т. к. при этом ни мытье волос, ни уход за ними не будут полноценными.

Длинные волосы лучше мыть в проточной воде, не собирая их затем в хвост или пучок на затылке. Не следует заплетать тугие косы и перетягивать волосы резинками. Для расчесывания волос не следует пользоваться грубыми расческами или щетками. Нежелательно расчесывать влажные волосы. Легкость расчесывания обеспечивает регулярное применение бальзамов-ополаскивателей или кондиционеров. Для уменьшения повреждений волос лучше использовать расчески с редкими зубцами. Нужно правильно подобрать массажную щетку, т. к. непрофессиональные щетки и расчески травмируют волосистую часть головы, усиливая выпадение волос.

При ломкости волос должны быть ограничены такие процедуры, как химическая завивка и распрямление, обесцвечивание и окрашивание, тепловое воздействие на волосы, в т. ч. горячее расчесывание, горячие бигуди и щипцы для завивки волос. Старайтесь сушить волосы на воздухе; если пользуетесь феном, включайте его на низкую температуру. При окраске волос постарайтесь не использовать краски с оксидантами (перекись водорода, пергидроль, аммиак). Желаемого оттенка иногда можно добиться при помощи щадящих от-теночных средств или растительных красителей.

Экономно дозируйте шампунь. Не спешите два раза намыливать голову, в принципе достаточно и одного. Лучше мыть волосы теплой, а не горячей водой. После этой процедуры тщательно ополаскивайте волосы, а затем осторожно промокните их хлопчатобумажным полотенцем или салфеткой.

**Список литературы**

Журнал «Новая аптека», №6, 2006