Что делать при выпадении волос?

В первую очередь хотелось бы сказать, что ежедневное выпадение волос -это абсолютно нормальный физиологический процесс. В литературе указывают различные нормы выпадения, примерный диапазон от 70-100 волос-это считается нормой при ежедневном мытье головы. Следует так же учесть: как часто вы моете голову и расчесываетесь, изначальную густоту волос, сравнить с тем выпадением, которое было раньше.
Так же необходимо понять в течении какого времени выпадают волосы, если интенсивное выпадение длится более 3-4 месяцев -не следует откладывать визит к трихологу.
Стоит отметить, что есть ряд причин, по которым острое выпадение волос, которое длится не более 6 месяцев, при прекращении которого волосы восстанавливаются полностью, может перейти в хроническое, более 6 месяцев. Виной этому могут быть хронические заболевания, недостаток определённых веществ в организме или заболевания кожи головы.

Для того, чтобы понять, что делать при выпадении волос-необходимо разобраться в причинах. Из-за чего могут выпадать волосы?
1. Гормональное, андрогенетическое выпадение волос у мужчин и женщин.
2. Выпадение в виде очагов на фоне аутоиммунной реакции организма.
3. Выпадение волос на фоне химиотерапии, лучевой терапии.
4. Сезонное выпадение (весна, осень, когда нет других причин для выпадения).
5. Приём лекарственных препаратов ( антибактериальные препараты, контрацептивы, системные ретиноиды, метотрексат, антикоагулянты, гиполипидемические, анестезия, наркоз и др).
6. Заболевания кожи волосистой части головы (себорейный дерматит, псориаз, красный плоский лишай, красная волчанка).
7. Выпадение волос после родов.
8. Выпадение после голодания, различных диет (несбалансированный рацион), лихорадки, стресса, травмы.
9. Недостаток важных микроэлементов (железо, цинк, витамины группы В).
10. Хронические заболевания (щитовидная железа, гинекологические заболевания и др).

Обычно выпадение начинается через 2-3 месяца после события (например курс антибиотиков, на фоне грудного вскармливания, серьёзный стресс, операция под общим наркозом, голодание, строгая диета и др).

Основываясь на своём опыте хочу отметить несколько важных моментов:
-Зачастую врачу трихологу сложно разобраться в причинах выпадения, Часто мы используем дополнительное инструментальное обследование и лабораторные анализы.
-Все больше и больше случаев выпадения, когда волосы после того, как прекратили выпадать, не восстанавливаются на 100% (очень часто при грудном вскармливании).

-Среди большого разнообразия трихологических средств только врач поможет вам грамотно выбрать средства для вашего конкретного случая, так как все средства различны по своему механизму действия.
-Для получения максимального эффекта от лечения необходим комплексный подход и как можно раннее начало лечения.
Поэтому не стоит заниматься самолечением, обратитесь к специалисту, который поможет вам разобраться в проблеме и достигнуть максимально быстрого результата.

Средства лечения в арсенале трихолога:
-Правильный уход и мытьё (подробные рекомендации по этому вопросу вы можете найти в нашей группе).
-Шампунь.
На самом деле контакт шампуня с кожей головы минимальный и компонентам шампуня не достаточно времени для воздействия. И шампунь это лишь часть комплексного лечения выпадения волос.
Есть определённые компоненты в составе шампуня, которые вам помогут при выпадении волос-вещества улучшающие микроциркуляцию (например, кофеин или ментол, экстракт красного перца).
Так же при выпадении волос могут быть сопутствующие проблемы, такие как себорейный дерматит, для лечения которого хорошо использовать как раз шампунь, а против выпадения назначить другие средства.
-Для лечения выпадения лучше всего использовать специальные лекарственные формы ( тоник, лосьон и др), которые предназначены для нанесения на кожу головы и обеспечивают длительный контакт с активными компонентами лечебного средства. Сейчас на рынке существует огромный выбор подобных средств, под каждый вид выпадения и пациента они подбираются индивидуально.
-Лосьоны с миноксидилом (регейн, генеролон, алерана, vishi аминексил)-я не рекомендую использовать подобные средства для самолечения, их должен назначать только врач трихолог, так как они подходят не для всех видов выпадения, имеют определённые показания и противопоказания, а так же побочные эффекты.
-Витамины.
Сейчас на рынке много различных препаратов для волос, содержащих различные компоненты, от витаминов и микроэлементов до растительных экстрактов. Я предпочитаю назначать витамины и микроэлементы в виде монопрепаратов, для лучшего усвоения и накопления в организме, после проведения лабораторных анализов и спектрального анализа волос (показывает микроэлементный состав волоса).
Зачастую пациенты жалуются на отсутствие эффекта от приёма витаминов для волос, здесь может быть причина в том, что выпадение волос не связано с нехваткой витаминов или микроэлементов.
-Мезотерапия.
Инъекционная методика с использованием препаратов, содержащих- витамины, микроэлементы , аминокислоты, пептидный препараты, сосудистые компоненты.
Питательные компоненты для волос доставляются локально, непосредственно к волосяному фолликулу, в чем большой плюс мезотерапии. Существует большое количество препаратов и методик проведения процедуры, они определяются индивидуально.
Так же важно при проведении процедуры уделить внимание шее, с помощью сосудистых препаратов достигается улучшение микроциркуляции кожи волосистой части головы.
-Плазмолифтинг.
Инъекционная методика с использованием собственной аутологичной плазмы, которая содержит в себе активные компоненты для роста волос.
-Озонотерапия.
Используется озонокислородная смесь, которая вводится инъекционно-внутрикожно или с использованием безъиньекционного метода, с помощью специальной шапочки. Используется для борьбы с выпадением волос.
-Так же в комплексном лечении волос хороший вклад сделает физиотерапия (например, дарсонваль) и массаж шейно-воротниковой зоны, для улучшения кровоснабжения кожи волосистой части головы.

Все инъекционные методики в дальнейшем будут рассмотрены отдельно и подробно (с учетом показаний, противопоказаний и механизма действия).

К сожалению, невозможно порекомендовать какие-то универсальные средства ухода и лечения при выпадении волос- каждый случай универсален и подход к пациенту всегда индивидуальный! Не следует затягивать с визитом к трихологу, так как утраченные волосы со временем сложнее восстановить.

 Но есть один важный момент "Здоровая кожа-здоровые волосы".

Врач трихолог
Поповичева Екатерина
[newmespb.ru](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fnewmespb.ru)