# **ВОЛОСЫ МУЖЧИНЫ**

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, под мышками 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 более 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 неравномерно, с различными стадиями. Длина волос на голове редко превышает метр.

Цвет волос

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

Тип волос

Есть три главных типа волос:

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.

Уход за волосами

Держите волосы в чистоте. Жирные волосы следует мыть каждые 2 - 3 дня, сухие - каждые 5 - 6 дней.

Выбирайте шампунь в соответствии с типом и состоянием ваших волос.

Пользуйтесь хорошей и чистой расческой. Грязная расческа является рассадником бактерий и инфекции. Острые края расчески могут повредить структуру волос.

Будьте осторожны с мокрыми волосами: в таком состоянии они более уязвимы и легче выдираются. Причесывайтесь осторожно.

Проверяйте состояние скальпа на предмет зуда, воспаления, шелушения, перхоти или вырождения. При сомнениях обратитесь к врачу или дерматологу.

Для крепких здоровых волос важно наличие белка, витаминов В, железа, меди и йода.

Шелушение и перхоть

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 своих плечах тонкие сухие хлопья, у вас, вероятно, сухой скальп. Если вы сомневаетесь, ваш парикмахер подскажет вам. Есть множество видов 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 Malasseiia furfur. Перхоть хорошо поддается лечению специально разработанными селеновыми шампунями.

Грибковая инфекция

Скальп может быть инфицирован несколькими различными грибками, и при этом возникает заболевание, которое часто называют "стригущим лишаем", поскольку инфекция вызывает шелушащуюся сыпь, которая распространяется вширь от первоначального места инфекции. При этом возникает зуд. Лечится заболевание лекарством гризеофульвин или противогрибковыми кремами имидазольного типа.

Вши

Человека поражают два вида вшей: Phthirus pubis, поселяющиеся в лобковых волосах (см. "Половые инфекции"), и Pediculus humanus, которые поселяются на голове. Заражение последними происходит не только при контакте с инфицированным человеком, но также через такие предметы, как расчески и шляпы. Инвазия вызывает сильный зуд. Заболевание легче всего диагностируется исследованием скальпа на наличие крошечных яиц ("гнид"), прикрепленных к стержням волос. Самих вшей обнаружить труднее.

Их 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 также эмульсию для скальпа. С яйцами вшей трудно справиться, и лечение следует повторять в несколько этапов до полной победы.

Потеря волос

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 (как при отравлении 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 состоянием человека. Рост волос возобновляется, когда период стресса остается позади. Во всех вышеперечисленных случаях волосы обычно восстанавливаются при излечении болезни. Но наиболее распространенным видом потери волос является мужское облысение. Оно вызывается воздействием на производство мужского гормона со стороны наследственных факторов старения. Этот процесс невозможно остановить ничем, кроме как кастрацией. До сих пор не открыты средства, позволившие не то чтобы восстановить'утраченное, но хотя бы остановить или даже замедлить процесс облысения.

Эффективное лечение

Обнаружена эффективность миноксидила, позволяющего в некоторых случаях восстанавливать редеющие волосы. Он доступен в форме лосьона, которым нужно ежедневно обрабатывать волосы. Лекарство действует, пока регулярно применяется, но при прекращении его применения волосы вскоре вновь начинают редеть. Лекарство это дорогое.

Ничто, кроме кастрации, не может замедлить, остановить и обратить вспять процесс облысения. Другие средства лечения в виде кремов, лосьонов, массажа, шампуней, ультрафиолетового и инфракрасного облучения не срабатывают и порой только вредят.

Хирургия

Развивающуюся плешь можно уменьшить с помощью косметической хирургии, подразумевающей имплантацию волос с другого места головы (см. ниже).

Шиньоны

Это традиционный способ сокрытия потери волос. Основа шиньона подбирается по форме плеши. К основе прикрепляются волосы и обрезаются в соответствии с общей прической. Основа 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 спадения. Обычно необходимы два одинаковых шиньона: чтобы носить по очереди, когда потребуется чистка или ремонт. Это значительно увеличивает стоимость. Основное преимущество ношения шиньона - более моложавый 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 потоотделения; постоянный страх, что шиньон может отклеиться или его сорвет ветром, и смущение, когда такое всетаки 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 прилегать 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.

Трансплантация

Это достаточно новая техника. Волосяные фолликулы хирургическим путем удаляются из мест, где они есть в изобилии, и имплантируются на лысину. Но нет гарантии, что они прорастут на новом месте.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1