

Питание при облысении

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Облысение (греч. алопеция) представляет собой патологию с усиленным очаговым выпадением волос, как правило, на голове, реже на туловище.

Согласно статистическим данным около 80% мужчин страдают от выпадения волос. К 35 годам с этой патологией сталкивается не менее 60%, а к 50 годам их доля составляет уже 86%.

Облысению подвержены и женщины, но в значительно меньшей степени. Обычно у мужчин выпадают волосы в теменной и лобной областях, в то время как женщины страдают алопецией на макушке [3].

Ключевые слова: облысение, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины возникновения

Основной причиной развития алопеции является генетическая предрасположенность, однако существует и ряд других провоцирующих факторов:

- постоянное эмоционально-стрессовое напряжение, при котором большинство фолликулов переходят в стадию покоя и в результате волос выпадает значительно больше, чем вырастает;
- инфекционные болезни;
- гормональный сбой в организме;
- длительный прием антибиотиков, контрацептивов и транквилизаторов;
- химиотерапия, но после лечения волосы восстанавливаются;
- беременность, период менопаузы;
- неправильный образ жизни - злоупотребление алкоголем, курение, прием наркотиков, нехватка витаминов;
- некоторые болезни могут провоцировать выпадение волос – артрит, нарушение функции щитовидной железы, гипертония;
- себорея;
- аутоиммунные патологии [4];
- естественное старение;
- голодание, длительная вегетарианская диета [7];
- регулярная горячая укладка волос.

Симптомы

Признаки облысения могут быть варьироваться в зависимости от причины развития болезни:

1. у женщин волосы выпадают по линии роста волос;
2. у мужчин облысение начинается в области лба и со временем переходит на макушку;
3. при сильном стрессе человек теряет волосы постепенно;
4. при очаговом облысении волосы выпадают быстро.

Облысение может быть нерубцовым и рубцовым, это зависит от механизма нарушений роста волос. Причем первый тип со временем может превратиться во второй:

- нерубцовое облысение достаточно распространено, в свою очередь может быть диффузным и очаговым;
- рубцовое развивается вследствие разрушения волосяных фолликулов, которые провоцируют травмы или воспалительные процессы.

Основными типами облысения, независимо от пола пациента, являются:

1. андрогенетический – у женщин развивается медленно и проявляется выпадением волос в области лба и темени. У мужчин андрогенетическое облысение проявляется рано, иногда в юном возрасте, начинается с залысин на лбу, которые со временем расползаются по темени. При этом волосы истончаются, теряют объем;
2. гнездное облысение характеризуется появлением очагов, на которых не растут волосы. Эти гнезда или очаги могут образовываться не только на голове, но и на разных участках тела. Очаги могут быть разного размера и формы, но, как правило, они круглые, иногда они сливаются друг с другом. Причины гнездового облысения до сих пор точно не установлены, но есть предположения, что его могут вызвать эндокринные проблемы, отравление токсинами и инфекционные патологии;
3. себорейное облысение возникает на фоне себореи – патология кожи, при которой нарушена регуляция функции сальных желез. Этот тип облысения характеризуется повышенным салоотделением, шелушением кожи, поредением волос по всей поверхности головы, жирностью волос;
4. симптоматическое облысение является осложнением других серьезных патологий, таких как отравления, лучевая болезнь, сифилис, авитаминоз. При этом типе волосы выпадают равномерно по всему телу;
5. преждевременное облысение – это самый распространенный тип алопеции, 90% мужчин лысеют именно по этой причине. Как правило, болезнь начинает развиваться к 30-35 годам, однако некоторые мужчины начинают терять волосы в 20-25 летнем возрасте. Причины развития облысения этого типа заложены на генном уровне. Волосы начинают выпадать в лобной или же теменной области головы, затем в течение нескольких лет наступает полное облысение, волосы остаются лишь на крайних участках. Преждевременное облысение у женщин не приводит к полной потере волос, но волосы на голове существенно редеют;
6. врожденное облысение встречается крайне редко и обычно передается по наследству. Как правило, этот тип алопеции сопровождаются дистрофия ногтей и зубов. При врожденно облысении у детей есть волосы на голове, однако, они редкие, коротенькие и неодинаковой длины;
7. телогенное облысение – на втором месте по распространению. Это временное заболевание может продолжаться 2-3 месяца, при этом волосяные фолликулы не повреждаются, они на некоторое время замирают. Спровоцировать это состояние могут стрессы, травмы;
8. механическое облысение – выпадение волос, которое провоцируют очень тугие ежедневные прически, при этом волосы просто вытягиваются из луковиц.

Осложнения

Облысение не представляет никакой опасности для жизни пациента. Но эта патология может негативно сказаться на эмоциональном состоянии больного, особенно это касается женщин:

- страх алопеции – для представительниц прекрасного пола волосы имеют большое значение;
- реакция окружающих – начинающий лысеть или полностью лысый мужчина не привлекает особого внимания, это норма, сейчас это даже модно. В то время, как женщины, страдающие алопецией неизменно встречают сочувствующие взгляды;
- отношения с мужчинами – лысеющие женщины становятся сексуально неинтересными для мужчин, на фоне этого развиваются невроты;
- заниженная самооценка – женщины относятся к своему внешнему виду более внимательно, чем мужчины, поэтому потеря волос для большинства становится настоящей катастрофой, в результате чего женщина теряет уверенность в себе;
- замкнутый круг – по мере потери волос женщина нервничает все больше и больше, стресс усугубляет развитие алопеции, таким образом, круг проблем замыкается.

Прогноз

Практически все типы облысения поддаются терапии. При этом больным облысением следует знать, что, чем раньше будет установлен диагноз и начато лечение поредения волос, тем меньше будет потрачено денег и будет достигнут лучший эффект.

Профилактика

Предупредить облысение невозможно, особенно если присутствует наследственный фактор. Однако, для поддержания густоты и роста здоровых волос следует выполнять следующие рекомендации:

1. придерживаться правильного образа жизни – соблюдать режим отдыха и работы, исключить вредные привычки, принимать витаминные комплексы;
2. контролировать психо-эмоциональное состояние, так как стресс провоцирует проблемы со здоровьем [8]. Не следует сразу прибегать к транквилизаторам, можно начать с занятий спортом и медитаций;
3. правильный уход за волосами [9] и гигиена кожи головы с использованием профессиональных средств;
4. прием препаратов и продуктов богатых железом [10];
5. своевременное лечение заболеваний, особенно это касается эндокринных нарушений;
6. свести к минимуму сушку волос феном;
7. отказаться от тугих хвостов и кос;
8. зимой носить головной убор, защищать кожу головы от переохлаждения;
9. использовать головной убор при длительном пребывании на солнце.

Лечение в официальной медицине

Проблемами выпадения волос занимается врач-трихолог, но может понадобиться консультация эндокринолога, андролога, гинеколога или косметолога. С помощью специального прибора трихоскопа трихолог рассматривает кожу головы, назначает спектральное исследование волос, которое показывает нехватку или избыток микроэлементов. Способ терапии определяют, ориентируясь на стадию патологии и причины, которые спровоцировали облысение:

- физиотерапевтические процедуры: дарсонваль, электрофорез, лазеротерапия, светолечение, УВЧ, массаж, криотерапия, электростимуляция кожи головы;
- процедура плазмолифтинга – заключается в том, что у больного берут кровь из вены, отделяют тромбоцитарную массу и вводят ее в кожу головы. Таким образом происходит усиленное питание луковиц за счет витаминов, аминокислот и микроэлементов,

содержащихся в тромбоцитах крови пациента. Эта процедура за счет резервов организма позволяет замедлить процесс выпадения волос ^[5];

- мезотерапия – микроинъекции средств, в состав которых входят ударные дозы витаминов и аминокислот. За счет этого улучшается кровообращение и нормализуется рост волос;
- трансплантация своих волос – хирургический вариант лечения, при котором здоровые фолликулы с зоны висков или затылка пересаживают на проблемные зоны;
- стимуляторы роста волос, которые наносят непосредственно на кожу головы;
- гормональная терапия ^[6].

Полезные продукты при облысении

Облысение может быть связано с недостатком питательных веществ, особенно это касается мужчин и женщин, которые часто сидят на диете. При усиленном выпадении волос рекомендуется включить в рацион такие продукты:

- авокадо [11], который богат витамином Е [12], полезным для кожи головы;
- батат, содержащий бета-каротин, способствующий активному росту волос;
- мясо кролика, печень, куриные [13] и перепелиные яйца, морскую капусту, бобовые, хурму [14], гранат [15], как мощные источники железа;
- говядину, молоко, баклажаны [16], репчатый и зеленый лук, свеклу [17], щавель [18], редис [19], которые содержат йод [20], необходимый для нормальной работы щитовидной железы;
- орехи, кефир, листья салата, шпинат [21], хлеб из ржаной муки – для избегания дефицита меди [22], от которой зависит синтез эстрогенов;
- твердый сыр, морепродукты, семечки тыквы, фасоль [23], чеснок [24], содержащие цинк, который играет большую роль в процессе регенерации кожных покровов. Также цинк принимает активное участие в секреции мужских гормонов;
- фисташки, горох [25], пшеницу, кукурузу [26], богатые селеном, который способствует росту волос;
- отруби пшеницы, сельдерей, морковь [27], белокочанную капусту [28], овсяную крупу, перец, просо, ревен, как источники кремния [29]. Этот микроэлемент способствует выработке коллагена [30];
- гречневую крупу, виноград, яблоки [31], крыжовник, злаки, свинину – продукты, которые содержат серу [32];
- морковь – как мощный источник витамина А [33];
- молочные продукты, богатые кальцием [34];
- сою, нерафинированные растительные масла – источники жиров класса омега [35].

Народные средства при лечении облысения

- свежееотжатый и отфильтрованный луковый сок втирать в кожу головы 2 раза в неделю;
- после мытья шампунем полоскать волосы отваром луковой шелухи;
- 1 раз в неделю делать маску на кожу головы из кашицы лука и меда [36], накрыть полиэтиленом и держать до 60 минут ^[1];
- касторовое масло смешать с настойкой стручкового перца в соотношении 1:1, нанести на корни волос, утеплить, держать в течение полчаса;
- соединить измельченный чеснок с небольшим количеством касторового масла и втирать в кожу головы;
- измельчить стебли листьев свежей крапивы [37], отжать сок, нанести на корни волос, утеплить, через 20 минут смыть теплой водой;

- массировать кожу головы кристаллической морской солью. Этот натуральный скраб не только обновляет эпидермис, но и питает кожные покровы йодом. После 5-ти минутного массажа следует сполоснуть волосы отваром ромашки ^[2];
- втирать в кожу головы касторовое масло, укутать полотенцем, держать 30-40 минут;
- хлеб из ржаной муки залить кипятком, отжать, полученную кашичу втирать в корни волос;
- сок алоэ считается природным биостимулятором, его втирают в корни волос как самостоятельное средство или с добавлением меда и репейного масла.

Опасные и вредные продукты при облысении

При выпадении волос следует исключить из рациона следующие продукты:

- газированные напитки;
- алкоголь;
- полуфабрикаты;
- продукты с высоким гликемическим индексом – шоколад, печенье, сдобу;
- жареную и жирную еду;
- продукты с гидрогенизированными маслами – чипсы, спреды, магазинные соусы.

Литература

1. Травник: золотые рецепты народной медицины/Сост. А.Маркова. - М.: Эксмо; Форум, 2007. – 928 с
2. Попов А.П. Траволечебник. Лечение лекарственными травами.— ООО «У-Фактория». Екатеринбург: 1999.— 560 с., илл.
3. Alopecia, <https://www.elsevier.com/books/alopecia/bresnahan/978-0-323-54825-0>
4. Treating female pattern hair loss, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/treating-female-pattern-hair-loss>
5. Platelet-rich plasma therapy may help counter balding, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/platelet-rich-plasma-therapy-may-help-counter-balding>
6. Histopathology of alopecia: a clinicopathological approach to diagnosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20055903/>
7. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2017). Вегетарианство - Полное руководство по основам, переходу и поддержке. *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplus.2017.2.6
8. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда против стресса. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
9. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Питание для здоровья волос – полезные и опасные продукты, рекомендации. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
10. Елисеева, Т. (2021). Железо (Fe) для организма–30 лучших источников и значение для здоровья. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
11. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Авокадо (лат. *Persēa americāna*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
12. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
13. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
14. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Хурма (лат. *Diōspyros*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56

15. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57
16. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Баклажан (лат. Solánium melongéna). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Béta vulgáris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
19. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. radix). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
20. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
21. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
22. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
23. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Фасоль (лат. Phaséolus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
24. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Чеснок (лат. Állium satívum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
25. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
26. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Кукуруза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
27. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
29. Елисеева, Т. (2022). Кремний (Si)—значение для организма и здоровья+ 20 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 39-46. DOI: 10.59316/.vi20.175
30. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Еда для выработки коллагена. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
31. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
32. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Сера (S)—значение для организма и здоровья+ 20 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 80-87. DOI: 10.59316/.vi19.164
33. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин А (ретинол) - описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
34. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77

35. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
36. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
37. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtica). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 02.08.2021

Nutrition for baldness

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Abstract. Alopecia (Greek: alopecia) is a pathology with increased focal hair loss, usually on the head, less often on the trunk. According to statistics, about 80% of men suffer from hair loss. By the age of 35, at least 60% face this pathology, and by the age of 50, their share is already 86%. Women are also subject to baldness, but to a much lesser extent. Typically, men experience hair loss in the parietal and frontal regions, while women suffer from alopecia areata on the top of the head.