

Харчування при облисенні

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Облисення (грец. алопеція) є патологією з посиленим вогнищевим випадінням волосся, як правило, на голові, рідше на тулубі.

Згідно зі статистичними даними, близько 80% чоловіків страждають від випадання волосся. До 35 років із цієї патологією стикається не менше 60%, а до 50 років їхня частка становить уже 86%. Облисення схильні і жінки, але значно меншою мірою. Зазвичай у чоловіків випадає волосся в тім'яній і лобовій областях, у той час як жінки страждають на алопецію на маківці [3].

Ключові слова : облисення, опис, причини виникнення, види та симптоми, додаток, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Причини виникнення

Основною причиною розвитку алопеції є генетична схильність, однак існує й низка інших провокуючих факторів:

- постійна емоційно-стресова напруга, при якій більшість фолікулів переходять у стадію спокою і в результаті волосся випадає значно більше, ніж виростає;
- інфекційні захворювання;
- гормональний збій у організмі;
- тривалий прийом антибіотиків, контрацептивів та транквілізаторів;
- хіміотерапія, але після лікування волосся відновлюється;
- вагітність; період менопаузи;
- неправильний спосіб життя - зловживання алкоголем, куріння, прийом наркотиків, нестача вітамінів;
- деякі хвороби можуть спричинити випадання волосся – артрит, порушення функції щитовидної залози, гіпертонія;
- себорея;
- аутоімунні патології [4];
- природне старіння;
- голодування, тривала вегетаріанська дієта [7];
- регулярне гаряче укладання волосся.

Симптоми

Ознаки облисення можуть змінюватись в залежності від причини розвитку хвороби:

1. у жінок волосся випадає по лінії росту волосся;
2. у чоловіків облисення починається в області чола і згодом переходить на маківку;
3. при сильному стресі людина втрачає волосся поступово;
4. при осередковому облисенні волосся випадає швидко.

Облисіння може бути нерубцевим та рубцевим, це залежить від механізму порушень росту волосся. Причому перший тип згодом може перетворитися на другий:

- нерубцеве облисіння досить поширене, своєю чергою може бути дифузним і осередковим;
- рубцеве розвивається внаслідок руйнування волосяних фолікулів, які провокують травми чи запальні процеси.

Основними типами облисіння, незалежно від статі пацієнта, є:

1. андрогенетичний - у жінок розвивається повільно і проявляється випаданням волосся в області чола та темряви. У чоловіків андрогенетичне облисіння проявляється рано, іноді в юному віці, починається з зализин на лобі, які згодом розходяться по темряві. При цьому волосся стоншується, втрачає об'єм;
2. Гніздне облисіння характеризується появою вогнищ, на яких не росте волосся. Ці гнізда чи осередки можуть утворюватися як на голові, а й у різних ділянках тіла. Вогнища можуть бути різного розміру та форми, але, як правило, вони круглі, іноді вони зливаються один з одним. Причини гніздового облисіння досі точно не встановлені, але є припущення, що його можуть спричинити ендокринні проблеми, отруєння токсинами та інфекційні патології;
3. себорейне облисіння виникає і натомість себореї – патологія шкіри, коли він порушена регуляція функції сальних залоз. Цей тип облисіння характеризується підвищенням сало виділенням, лущенням шкіри, порідінням волосся по всій поверхні голови, жирністю волосся;
4. симптоматичне облисіння є ускладненням інших серйозних патологій, таких як отруєння, променева хвороба, сифіліс, авітаміноз. При цьому типі волосся випадає рівномірно по всьому тілу;
5. Передчасне облисіння - це найпоширеніший тип алопеції, 90% чоловіків лісють саме з цієї причини. Як правило, хвороба починає розвиватися до 30-35 років, проте деякі чоловіки починають втрачати волосся у 20-25 річному віці. Причини розвитку облисіння цього закладені генетично. Волосся починає випадати в лобовій або тім'яній області голови, потім протягом декількох років настає повне облисіння, волосся залишається тільки на крайніх ділянках. Передчасне облисіння у жінок не призводить до повної втрати волосся, але волосся на голові суттєво рідшає;
6. вроджене облисіння зустрічається дуже рідко і зазвичай передається у спадок. Як правило, цей тип алопеції супроводжують дистрофію нігтів і зубів. При вродженому облисіння у дітей є волосся на голові, проте, воно рідке, коротеньке і неоднакової довжини;
7. телогенне облисіння – на другому місці за розповсюдженням. Це тимчасове захворювання може тривати 2-3 місяці, у своїй волосяні фолікули не пошкоджуються, вони деякий час завмирають. Спровокувати цей стан можуть стреси, травми;
8. механічне облисіння – випадання волосся, яке провокує дуже тугі щоденні зачіски, при цьому волосся просто витягується з цибулин.

Ускладнення

Облисіння не становить жодної небезпеки для життя пацієнта. Але ця патологія може негативно позначитися на емоційному стані хворого, особливо це стосується жінок:

- страх алопеції – для представниць прекрасної статі волосся має велике значення;

- реакція оточуючих – лисіти, що починає, або повністю лисий чоловік не привертає особливої уваги, це норма, зараз це навіть модно. У той час, як жінки, які страждають на алопецію незмінно зустрічають співчутливі погляди;
- стосунки з чоловіками - жінки, що лисіють, стають сексуально нецікавими для чоловіків, на тлі цього розвиваються неврози;
- занижена самооцінка - жінки ставляться до свого зовнішнього вигляду уважніше, ніж чоловіки, тому втрата волосся для більшості стає справжньою катастрофою, внаслідок чого жінка втрачає впевненість у собі;
- замкнене коло - у міру втрати волосся жінка нервує все більше і більше, стрес посилює розвиток алопеції, таким чином, коло проблем замикається.

Прогноз

Майже всі типи облісіння піддаються терапії. При цьому хворим облісінням слід знати, що чим раніше буде встановлений діагноз і розпочато лікування порідіння волосся, тим менше буде витрачено грошей і досягнуть кращого ефекту.

Профілактика

Попередити облісіння неможливо, особливо якщо є спадковий фактор. Однак, для підтримки густоти та росту здорового волосся слід виконувати наступні рекомендації:

1. дотримуватися правильного способу життя – дотримуватись режиму відпочинку та роботи, виключити шкідливі звички, приймати вітамінні комплекси;
2. контролювати психо-емоційний стан, оскільки стрес провокує проблеми зі здоров'ям [8]. Не слід відразу вдаватися до транквілізаторів, можна розпочати із занять спортом та медитацій;
3. правильний догляд за волоссям [9] та гігієна шкіри голови з використанням професійних засобів;
4. прийом препаратів та продуктів багатих на залізо [10];
5. своєчасне лікування захворювань, особливо це стосується ендокринних порушень;
6. звести до мінімуму сушіння волосся феном;
7. відмовитися від тугих хвостів та кіс;
8. взимку носити головний убір, захищати шкіру від переохолодження;
9. використовувати головний убір під час тривалого перебування на сонці.

Лікування в офіційній медицині

Проблемами випадання волосся займається лікар- трихолог, але може знадобитися консультація ендокринолога, андролога, гінеколога чи косметолога. За допомогою спеціального приладу трихоскопа Трихолог розглядає шкіру голови, призначає спектральне дослідження волосся, яке показує нестачу або надлишок мікроелементів. Спосіб терапії визначають, орієнтуючись на стадію патології та причини, що спровокували облісіння:

- фізіотерапевтичні процедури: дарсонваль, електрофорез, лазеротерапія, світлолікування, УВЧ, масаж, кріотерапія, електростимуляція шкіри голови;
- процедура плазмоліфтингу полягає в тому, що у хворого беруть кров із вени, відокремлюють тромбоцитарну масу та вводять її в шкіру голови. Таким чином відбувається посилене харчування цибулин за рахунок вітамінів, амінокислот та мікроелементів, що містяться у тромбоцитах крові пацієнта. Ця процедура за рахунок резервів організму дозволяє уповільнити процес випадання волосся [5];

- Мезотерапія – мікроін'єкції засобів, до складу яких входять ударні дози вітамінів та амінокислот. За рахунок цього покращується кровообіг та нормалізується зростання волосся;
- трансплантація свого волосся – хірургічний варіант лікування, при якому здорові фолікули із зони скронь або потилиці пересаджують на проблемні зони;
- стимулятори росту волосся, що наносять безпосередньо на шкіру голови;
- гормональна терапія ^[6].

Корисні продукти під час облісіння

Облісіння може бути пов'язане з нестачею поживних речовин, особливо це стосується чоловіків та жінок, які часто сидять на дієті. При посиленому випаданні волосся рекомендується включити до раціону такі продукти:

- авокадо [11], багатий вітаміном Е [12], корисним для шкіри голови;
- батат, що містить бета-каротин, що сприяє активному зростанню волосся;
- м'ясо кролика, печінка, курячі [13] та перепелині яйця, морську капусту, бобові, хурму [14], гранат [15], як потужні джерела заліза;
- яловичину, молоко, баклажани [16], ріпчасту та зелену цибулю, буряк [17], шавель [18], редис [19], які містять йод [20], необхідний для нормальної роботи щитовидної залози;
- горіхи, кефір, листя салату, шпинат [21], хліб із житнього борошна – для уникнення дефіциту міді [22], від якої залежить синтез естрогенів;
- твердий сир, морепродукти, насіння гарбуза, квасоля [23], часник [24], що містять цинк, який відіграє велику роль у процесі регенерації шкірних покривів. Також цинк бере активну участь у секреції чоловічих гормонів;
- фісташки, горох [25], пшеницю, кукурудзу [26], багаті на селен, який сприяє зростанню волосся;
- висівки пшениці, селера, морква [27], білокачанну капусту [28], вівсяну крупу, перець, просо, ревінь, як джерела кремнію [29]. Цей мікроелемент сприяє виробленню колагену [30];
- гречану крупу, виноград, яблука [31], агрус, злаки, свинину – продукти, що містять сірку [32];
- морква – як сильне джерело вітаміну А [33];
- молочні продукти, багаті на кальцій [34];
- сою, нерафіновані рослинні олії - джерела жирів класу омега [35].

Народні засоби при лікуванні облісіння

- свіжовіджати і відфільтрований сік цибулі втирати в шкіру голови 2 рази на тиждень;
- після миття шампунем полоскати волосся відваром лушпиння цибулі;
- 1 раз на тиждень робити маску на шкіру голови з кашки цибулі та меду [36], накрити поліетиленом і тримати до 60 хвилин ^[1];
- рицинова олія змішати з настоянкою стручкового перцю у співвідношенні 1:1, нанести на коріння волосся, утеплити, тримати протягом півгодини;
- з'єднати подрібнений часник з невеликою кількістю рицинової олії і втирати в шкіру голови;
- подрібнити стебла листя свіжої кропиви, віджати сік, нанести на коріння волосся, утеплити, через 20 хвилин змити теплою водою;
- масажувати шкіру голови кристалічною морською сіллю. Цей натуральний скраб не лише оновлює епідерміс, а й живить шкірні покриви йодом. Після 5-ти хвилинного масажу слід сполоснути волосся відваром ромашки ^[2];
- втирати в шкіру голови рицинова олія, укутати рушником, тримати 30-40 хвилин;

- хліб із житнього борошна залити окропом, віджати, отриману кашку втирати в коріння волосся;
- сік алое вважається природним біостимулятором, його втирають у коріння волосся як самостійний засіб або з додаванням меду та реп'яхової олії.

Небезпечні та шкідливі продукти під час облисіння

При випаданні волосся слід виключити з раціону такі продукти:

- газовані напої;
- алкоголь;
- напівфабрикати;
- продукти з високим глікемічним індексом – шоколад, печиво, здобу;
- смажену та жирну їжу;
- продукти з гідрогенізованими мастилами – чіпси, спреди, магазинні соуси.

Література

1. Травник: золоті рецепти народної медицини/Упоряд. О.Маркова . - М: Ексмо ; Форум, 2007. - 928 з
2. Попов А.П. Траволікар . Лікування лікарськими травами. - ТОВ «У-Факторія». Єкатеринбург: 1999. - 560 с., Ілл .
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: clinicopathological approach to diagnosis, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20055903/>
7. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2017). Вегетаріанство - Повне посібник з основ, переходу та підтримки. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (2), 88-93. DOI: 10.59316/j.edaplust.2017.2.6
8. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Їжа проти стресу. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.47
9. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2020). Харчування для здоров'я волосся – корисні та небезпечні продукти, рекомендації. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.12.12
10. Єлісєєва, Т. (2021). Залізо (Fe) для організму – 30 найкращих джерел та значення для здоров'я. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 66-75. DOI: 10.59316/.vi18.148
11. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Авокадо (лат. Persēa americāna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 63-75. DOI: 10.59316/.vi10.58
12. Єлісєєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін Е опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6). 10.59316/.vi6.33
13. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
14. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Хурма (лат. Diōspyros). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (10), 37-50. DOI: 10.59316/.vi10.56
15. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Гранат (лат. Punica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 50-62. DOI: 10.59316/.vi10.57

16. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Баклажан (лат. Solánium melongéna). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 33-44. DOI: 10.59316/.vi9.49
17. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Буряк (лат. Béta vulgaris). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
18. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Щавель (лат. Rútex). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
19. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Редиска (лат. radix). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
20. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Йод (I) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
21. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Шпинат (лат. Spinacia oleracea). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
22. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2022). Мідь (Cu) - значення для організму та здоров'я + 30 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
23. Тарантул, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Квасоля (лат. Phaséolus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 14-28. DOI: 10.59316/.vi15.95
24. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Часник (лат. Állium) sativum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (7), 11-22. DOI: 10.59316/.vi7.35
25. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
26. Єлісеєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Кукурудза (лат. Zéa máys). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 2-13. DOI: 10.59316/.vi9.46
27. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Морква (лат. Daucus) carota subsp . sativus). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
28. Єлісеєва, Т., & Ткачова, Н. (2018). Капуста білокачанна (лат. Brassica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
29. Єлісеєва, Т. (2022). Кремній (Si) – значення для організму та здоров'я+ 20 кращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 39-46. DOI: 10.59316/.vi20.175
30. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Їжа для вироблення колагену. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 70-75. DOI: 10.59316/.vi17.127
31. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2021). Яблука – користь та шкода, доведені дієтологами. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
32. Ткачова, Н., & Єлісеєва, Т. (2022). Сірка (S) – значення для організму та здоров'я+ 20 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 80-87. DOI: 10.59316/.vi19.164
33. Єлісеєва, Т., & Мироненко, О. (2018). Вітамін А (ретинол) - опис, користь і де міститься. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3(9), 41-86. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.3.5
34. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
35. Шелестун, А., & Єлісеєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10

36. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
37. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2017). Кропива (Urtica). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1

[HTML версія статті](#) наведена на сайті EdaPlus.info.

Отримано 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.