

**Сапунова Т.Ю.**

Врач СПб ГБУЗ КВД №7

## **Профилактический и лечебный уход за волосами в зимнее время года**

Зима непростое время для волос. Именно в этот период на приеме врача-трихолога чаще звучат жалобы на ломкость, хрупкость, потерю блеска волос, их повышенную жирность, зуд кожи головы и перхоть. Появление этих жалоб является следствием сочетания эндогенных и экзогенных этиологических факторов. К наиболее распространенным экзогенным причинам повреждения волос относятся: перепады температур и повышенная сухость воздуха, нерациональный уход, ношение головных уборов. Среди частых эндогенных причин можно назвать: обострения хронических заболеваний, острые инфекционные процессы, психо-эмоциональные состояния, а также нарушение трофики волосяных фолликулов. Воздействие этих факторов приводит к сбою в механизме регуляции цитокинами процесса адаптации кожи и гипоксии, изменению состава липидов кожи, нарушению размножения матричных клеток волоса, их дифференцировки и кератинизации. Вследствие этого вместо увеличения толщины рогового слоя начинается шелушение кожи, липидный барьер получается неполноценным и не способным сдерживать испарение воды. Клинически процессы, происходящие в коже, выражаются в повышенной ломкости волос, появлении перхоти, усилении сальности, обострении себорейного процесса, сопровождающегося зудом.

Основой ухода за волосами и кожей головы зимой должны быть очищение, увлажнение и питание.

Очень важен правильный подбор средств для очищения кожи волосистой части головы в холодное время года. Перед применением шампуня рекомендуется использовать кераторегулирующий крем для глубокой очистки кожи, который содержит кислоты, например, салициловую или гликолевую, очищенный ихтиол, экстракты лекарственных трав (ромашки лекарственной, календулы, лопуха большого) эфирные масла (красного можжевельника), глицерин. Такая предварительная очистка кожи устраним десквамацию, окажет противовоспалительный и успокаивающий противозудный эффект, нормализует рН кожи и подготовит кожу и волосы к использованию шампуня, благодаря чему проникновение питательных веществ усилится.

В зимнее время лучше отдать предпочтение восстанавливающим шампуням для сухих и поврежденных волос, обладающим выраженными питательными свойствами. Наличие в составе шампуня белковых компонентов, таких как гидролизированные шелк, коллаген, кератин, а также фосфолипидов, керамидов, косметических масел — орхидеи, авокадо, жожоба, ши (каритэ), тыквы, масло отрубей риса, манго позволяет не только качественно удалить отмершие роговые чешуйки, остатки кожного сала, но и восстановить водно-липидный слой кожи, целостность кутикулы волоса. Гиалуроновая кислота, натуральные масла, силиконы, небольшое количество глицерина, гликозаминогликаны окажут выраженное увлажняющее действие. Входящие в состав шампуня витамины: пантенол, ниацин, витамин Е, витамин F усилят питательные свойства моющего средства.

Необходимо регулярно использовать зимой лечебные маски или бальзамы для волос, что позволит максимально укрепить структуру волос, восстановить места трещин, изломов кутикулы волоса, окажет противовоспалительный эффект, снимет зуд при наличии симптомов себорейного дерматита. Входящие в состав масок такие компоненты растений, как флавоноиды, дубильные вещества, эфирные масла, фитонциды, полисахариды, слизистые вещества, терпены, сапонины, витамины, фитостеролы, оказывают выраженное противовоспалительное и смягчающее действие.

Желательно ежедневно зимой использовать несмываемые спреи - кондиционеры. Это снимет электростатический разряд и создаст дополнительную защитную пленку на поверхности волоса.

Такие процедуры, как массаж и мезотерапия волосистой части головы, являются наиболее эффективными методами поддержания волос в зимний период, стимулируя кровоснабжение и лимфодренаж, метаболические процессы и способствуя высокой пролиферативной активности матричных клеток волосяной луковицы.

При правильном сочетании лечебных и профилактических средств по уходу за волосами и кожей головы, проведении комплекса физиопроцедур и мезотерапии можно добиться отличных результатов в короткие сроки.