

**Сапунова Т.Ю.**

Врач-дерматовенеролог СПб ГБУЗ КВД №7

### **Общие сведения о волосах и трихологии**

1. Общие сведения о волосах: типы волос, количество, толщина, физические свойства, физиология роста, факторы, влияющие на рост волос.
2. Трихология – наука о волосах.
3. Поводы для обращения к врачу трихологу.
4. Порядок трихологического приема.

### **Общие сведения о волосах**

Основная функция волос – защита органов от воздействий внешней среды. Волосы на волосистой части головы защищают головной мозг от перепадов температуры, брови и ресницы - от механических загрязнений глаза. Большую роль играют волосы в эстетическом облике человека.

Волосы начинают развиваться на 3 месяце внутриутробного развития. Во время эмбрионального периода все тело за исключением слизистых оболочек, ладоней и подошв, покрыто нежным пушком. В конце внутриутробного развития эти волосы опадают и заменяются другими – конечными.

Различают три разновидности волос:

1. пушковые
2. длинные
3. щетинистые

Пушковые волосы покрывают все тело человека, за исключением ладоней и подошв. Они тонкие и малозаметные. Их отличительная особенность – отсутствие сердцевины.

Длинные волосы растут на голове и бороде. Они отличаются густотой, длиной и ускоренным ростом по сравнению с другими волосами.

Щетинистые волосы - это брови и ресницы.

Количество волос на голове у разных людей не одинаково. При рождении на 1 см» волосистой части головы приходится 1035 волосяных фолликулов, до 12 мес. – 800, до 3 лет – 615. У взрослого человека- 200-350 фолликулов на 1 см» волосистой части головы. Уменьшение плотности расположения волосяных фолликулов сопровождается увеличением диаметра волоса. К 10 годам диаметр волоса ребенка равен диаметру взрослого.

Итак, у взрослых обычно насчитывается от 50 до 150 тысяч волос на голове. Максимальное количество волос – у блондинов, среднее у брюнетов, и минимальное у рыжих.

Толщина волос также различна. В среднем- 0,04-0,07 мм. Светлые волосы имеют диаметр 0,04 мм, черные –0,05 мм, а рыжие –0,07мм.

Растут волосы чаще всего небольшими группами (по 2-3). Углубляются в кожу под небольшим углом и укладываются в продольные ряды (пряди) по спирали, идущей от макушки. У 95-98% здоровых людей имеется одна спираль, из которой по ходу часовой стрелки растут волосы, а у 2% может быть 2 спирали или волосы закручены против часовой стрелки.

Волосы обладают важными физическими свойствами, такими как: эластичность, гигроскопичность, электропроводность, прочность.

Волосы обладают большой гибкостью и эластичностью. Известно, что длину сухого волоса при растяжении можно увеличить на 20-30 %, а мокрого - на 50%.

Волосы обладают гигроскопичностью – способностью впитывать влагу, а также глицерин, животные и растительные жиры. Объём волоса при этом может увеличиваться на 10-25 %. Щелочи и окисляющие средства уменьшают прочность волоса, но усиливают его способность впитывать воду, отчего волосы могут увеличивать свой объём в 2-3 раза. Это происходит с волосами после химической завивки или окраски.

Волосы обладают хорошей электропроводностью. Например, при расчесывании в сухом состоянии они легко электризуются.

Характерна для волос большая прочность. Так для разрыва волоса здорового человека среднего возраста потребуется усилие до 160 кг/кв.см.

Волосы обладают значительной устойчивостью к биологическим воздействиям и практически не подвержены загниванию. Благодаря этому, современные ученые имеют возможность исследовать волосы давно умерших людей. Так волосы Наполеона были подвергнуты спектральному анализу, который показал наличие большого количества мышьяка в них. Поэтому был сделан вывод, что Наполеон умер от отравления мышьяком.

Для роста волос человека характерна мозаичность и цикличность. Мозаичность заключается в том, что каждый волос живет независимо от соседних и поэтому смена волос на голове у человека происходит незаметно. В противном случае, мы линяли бы как животные.

В течение своей жизни каждый волос проходит 3 периода - фазы: активного роста, обратного развития и покоя. Продолжительность этих периодов определена генетически и у каждого человека своя. От нее зависит максимально возможная длина волос. В среднем, волос живет 3-5 лет. У людей, занесенных в книгу Гиннеса с самыми длинными волосами, волосы растут больше 10 лет.

Рост волос зависит:

- 1) от пола: у женщин растут быстрее ~ 0,5 мм в день;
- 2) от сезона: максимальный рост весной, в начале лета; максимальное выпадение – начало осени;
- 3) от генетической предрасположенности, национальности и др.

На рост волос и их состояние влияют: состояние здоровья, питания, наличие витаминов, физические нагрузки и стрессы.

В норме 85% волос активно растут, а 15% - отдыхают. Под воздействием неблагоприятных факторов может увеличиваться количество волос, находящихся в стадии покоя. Тогда человек начинает замечать, что

его волосы стали выпадать. Это происходит, если в день выпадает больше 100 волос (норма - 60-70 волос в день).

**Трихология** - область дерматологии, которая изучает волосы. Это название пошло от греческого слова трихос-волос. Врачи дерматологи, углубленно занимающиеся лечением волос и волосистой части головы, называются трихологами.

### **Поводы для обращения к трихологу:**

- Выпадение и поредение волос
- Перхоть, себорея волосистой части головы
- Псориаз волосистой части головы
- Повреждение стержней волос, сухость, ломкость волос
- Подбор индивидуальных средств по уходу за волосами и кожей головы

### **Как проходит лечение у врача-трихолога:**

- сбор анамнеза, беседа, первичный осмотр
- Компьютерная диагностика – микровидеоанализ, дает возможность оценить, в каком состоянии находятся волосяные луковицы и кожа головы, определить характер работы сальных желез, получить информацию о волосах и следить за реакцией волос на выбранный метод лечения.
- Инструментальные и лабораторные обследования, консультации у других врачебных специалистов (при необходимости).
- Разработка плана лечения с его подробным обоснованием.
- Рекомендации относительно лечения и питания, а также подбор персональных средств для ухода за волосами.

Фраза о том, что болезнь легче предупредить, чем впоследствии лечить ее, давно у всех на слуху. При проблемах с волосами это утверждение справедливо целиком и полностью. На ранней стадии остановить выпадение волос вполне реально, но вот если вы уже лишились половины своей шевелюры, шансы её восстановить не велики. Поэтому лечение волос (облысения) у трихолога представляет собой эффективный и при этом доступный способ сохранить красивые, густые и здоровые волосы.