Автор: admin
11.11.2013 16:43 -

Как поступить, если выпадают волосы?

Наши волосы - одно из главных украшений, данное нам самой природой. Но что делать, если с каждым прожитым днем все труднее и труднее удается сохранять это сокровище? Вот прядь на подушке, вот на щетке, на полотенце после сушки… Только не надо паниковать! Причиной для более интенсивной потери волос может быть что угодно:

1) стресс – он приводит к ранней седине, морщинам и общему плохому самочувствию, а значит, и к ухудшению состояния волос. Хороший психолог, более умеренный ритм жизни, успокаивающие ванны, фиточаи, витамины да просто неактивный, спокойный отдых и положительные эмоции – вот что вам нужно.

2) гормональные проблемы – особо часто такие случаи бывают у женщин во время и после беременности или в связи с отказом от принятия каких-либо гормональных препаратов. Первоначально некоторые из них способствуют густоте волос, но при отказе от них, например, если вы принимали противозачаточные таблетки, но решили завести ребенка и прекратили прием, они наносят огромный ущерб красоте волос и восстановиться в таком случае будет не так-то легко. В подобной ситуации нужно обратиться к врачу, который выпишет вам подходящий препарат «в противовес».

3) неблагоприятная экологическая ситуация – старайтесь использовать для мытья волос хотя бы отстоявшуюся воду, а в идеале кипяченую. Промывайте волосы шампунем дважды. В первый раз он смывает грязь, во второй шампунь начинает действовать в лечебных целях. Мойте волосы тогда, когда они того требуют. Ведь чистые волосы намного сильнее и не лезут так интенсивно. Нежелательно испытывать волосы на прочность, гуляя на морозе с непокрытой головой. В помещении же шапку лучше снимать – пусть кожа дышит.

4) неправильное питание – ешьте больше овощей и фруктов, содержащих витамины А и Е, принимайте специальные препараты, способствующие улучшению состояния волос и ногтей. В аптеках предлагается на выбор такое их количество, что сориентироваться можно разве что по цене. Рекомендуют в таких случаях пить пивные дрожжи, которые продаются там же, в аптеках. Дозировка указана во вкладышах.

Кроме названных причин существует еще много разных обстоятельств, которые нельзя предусмотреть и определить их может только квалифицированный врач-трихолог. Если такового сложно найти, то у дерматолога или эндокринолога. Для окончательного диагноза нужно сдать несколько анализов, которые позволят врачу установить причину, что не так с вашими волосами. Это довольно дорогое удовольствие, но оно того стоит, иначе можно пачками покупать витамины, изготавливать самим или приобретать средства для укрепления волос, но это не решит проблемы. Либо может даже навредить, если причина кроется в чем-то другом. Например, часто советуют для укрепления волос втирать в кожу головы подогретое репейное или крапивное масло. Для тех, у кого жирная перхоть, это смерти подобно. Ведь нередко именно перхоть может служить препятствием для появления новых волос на месте выпавших. В таком случае нужно в первую очередь бороться с перхотью.

Кроме этого, поредение волос может быть вызвано каким-то внутренним заболеванием, и потому нужно опять же сначала справиться с ним, а затем уж заняться восстановлением волосяного покрова.

Пара слов о пересадке волос. Процедура эта очень дорогостоящая, ее делают даже не во всех крупных городах. Но это еще полбеды. Никто вам не даст гарантию, что все пересаженные волосы приживутся. Это как в случае с посадкой деревьев – что-то приживется, что-то нет. Но и даже в самом лучшем случае речь здесь идет всего лишь о перераспределении волосяного покрова, ведь донором выступает сам пациент.

Нельзя не упомянуть в этой связи о средствах, которые заполонили сейчас все аптеки, принимая которые, якобы, можно добиться пушка даже на лысине с -цатилетним стажем. Да, пушок появляется, но если не втирать упомянутое средство (которое стоит отнюдь недешево) хотя бы месяц или два, волосы вернутся в исходное состояние. Об этом производители подобных «лекарств» нередко скромно умалчивают. Подумайте, сможете ли вы покупать такие средства постоянно.

И в заключение хочется сказать, что выпадение волос – проблема, требующая сугубо индивидуальных решений. В море различных статей, посвященных этому вопросу, трудно выбрать методику, которая годится именно вам, в них содержатся только общие советы и рекомендации. Но все эти статьи сходятся в одном: не теряйте драгоценное время, ведь предотвратить дальнейшее выпадение намного проще, чем заставить «уснувший» волосяной фолликул «проснуться». Чем раньше вы займетесь поиском подходящего именно вам решения, тем лучше.

Автор - **Мария Озерова**
Источник