

## ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС СЛЕДСТВИЕМ НЕДОСТАТКА ВИТАМИНОВ?

*Михайлова Т.Г., Башура А.Г., Филипцова О.В.*

**Национальный фармацевтический университет, г. Харьков, Украина**

Выпадение волос – проблема, с которой сталкивался практически любой человек. Так же, как и волосы на теле, волосы на коже головы постоянно обновляются. Вот почему потеря от 50 до 100 волос в день абсолютно естественна и нормальна. Однако по ряду причин выпадение волос может быть более интенсивным. Такие причины повышенного выпадения волос включают генетические, гормональные факторы или факторы окружающей среды (например, изменение сезона или подверженность загрязнению). В некоторых случаях недостаток витаминов может быть причиной выпадения волос. В большей степени облысению подвержены представители сильного пола, однако и для женской части населения эта проблема может стать ребром.

Если выпадение волос все же имеет патологический характер, причин может быть много. Одной из самых распространённых является сезонная нехватка витаминов и микроэлементов. Самые первые признаки – снижение работоспособности, повышенная утомляемость, пониженная стрессоустойчивость. Что касается волос, обратить внимание следует не только на их выпадение. Если же причёска становится менее податливой, плохо держит форму, тускнеют, путаются и секутся волосы – стоит обратиться к специалисту. Также стоит обратить внимание на состояние кожи головы. Она становится сухой, раздражительной и зудящей. Стоит обратить внимание на частоту мытья головы, волосы быстро становятся жирными и появляется перхоть, это значит – авитаминоз уже наступил.

Самым точным вариантом, чтобы определить недостаток витаминов или же минералов в организме это будет консультация врача и сдача необходимых анализов.

Начнем с того, что из себя представляют витамины. Это особые вещества, в которых нуждается организм, однако самостоятельно продуцировать их он не в состоянии. Следовательно, их можно получить только извне – в основном через пищу и воду. Исключениями являются витамин D, который образуется в коже человека под воздействием ультрафиолетового излучения, витамины K и B3, эти в достаточном количестве синтезируются бактериальной микрофлорой толстой кишки. Эти, низкомолекулярные органические соединения, не имеют калорийности, и даже не являются строительным материалом для тканей.

Витамины выполняют огромное количество важнейших функций в организме, начиная с активации обменных процессов, повышения иммунитета, повышения общего тонуса и заканчивая воздействием на гормоны. Каждый из существующих витаминов необходим для нормального функционирования всех органов и систем человеческого организма. Многие из них играют важную роль в процессе образования волоса и формировании определенного количества волосных луковиц.

Раннее облысение, очаговая алопеция, диффузное выпадение волос,

ухудшение состояния кожи на голове свидетельствуют о том, что в организме не хватает витаминов: Дефицит железа - очень распространенная форма дефицита питательных веществ и основная причина выпадения волос. Железо помогает эритроцитам переносить кислород по кровотоку. Без достаточного количества железа клетки крови не могут доставлять достаточно кислорода в организм, что приводит к таким симптомам, как выпадение волос, ломкость ногтей и усталость.

Цинк - важнейшее питательное вещество для здоровых волос. Он играет жизненно важную роль в клеточной и иммунной функции, а также в синтезе белка. Дефицит цинка является основной причиной телогенового оттока и ломкости волос. Беременные женщины, алкоголики, люди с заболеваниями органов пищеварения и вегетарианцы более склонны к дефициту цинка.

Омега-3 и Омега-6 - незаменимые жирные кислоты, уменьшающие воспаление и способствующие росту волос. Их недостаток может привести к выпадению волос на коже головы и бровей, а также к осветлению волос. Жирные кислоты можно получить из рыбы, такой как лосось, скумбрия, сардины, а также из яиц, льняного семени, грецких орехов или добавок / масел.

Витамин В3 играют огромную роль в росте блестящих волос. Это помогает повысить энергию и улучшить приток крови к коже головы. Дефицит ниацина связан с такими состояниями, как диарея, деменция, алопеция и многое другое. Он содержится в таких продуктах, как орехи, яйца, грибы, говядина и тунец.

Витамин D стимулирует рост клеток, повышает иммунитет, улучшает состояние кожи и укрепляет кости, а также стимулирует старые и новые волосяные фолликулы. Он укрепляет иммунитет и противодействует воспалительным реакциям, которые могут вызывать плохой рост волос, включая такие состояния, как очаговая алопеция и тотальная алопеция.

Селен - это микроэлемент, который выполняет несколько жизненно важных функций в организме, включая рост волос. Он обладает антиоксидантными свойствами, которые улучшают обмен веществ в организме, а также помогают поддерживать гормональный баланс, необходимый для производства здоровых волос.

Витамин Е обладает антиоксидантными свойствами, которые борются с окислительным стрессом и повреждением клеток и тканей организма, вызванным свободными радикалами, включая повреждение клеток волосяного фолликула. Витамин Е также играет важную роль в циркуляции и снабжении кислородом по всему телу, включая циркуляцию в коже головы.

Витамин А помимо того, что витамин А помогает поддерживать здоровье костей, кожи и зубов, он также активизирует стволовые клетки волосяных фолликулов. Витамин А помогает в создании кожного сала, маслянистого вещества, которое увлажняет кожу головы и сохраняет волосы здоровыми.

Биотин или витамин В7 усиливают рост волос, обогащая кератиновую структуру волос. Чтобы получить биотин, соблюдайте диету, богатую мясом, яйцами, орехами и молочными продуктами.

Фолиевая кислота - это витамин, который жизненно важен для роста кле-

ток в тканях кожи, а также в ногтях и волосах. Фолиевая кислота также помогает поддерживать здоровье красных кровяных телец. Его можно получить из листовой зелени, фруктов, орехов, мяса, птицы и бобов.

Антиоксиданты - это соединения, которые противодействуют окислительному и стрессовому повреждению волос. Такие вещества, как цинк, витамины А и Е, селен и витамин С, можно классифицировать как антиоксиданты. Такие продукты, как растения, фрукты, овощи и злаки, содержат более безопасные и полезные соединения по сравнению с добавками. Аминокислоты и белки. Дефицит белка приводит к выпадению и истончению волос. Аминокислоты помогают в нескольких функциях организма, включая восстановление тканей, регулирование гормонов, укрепление иммунитета, расщепление пищи и рост волос.

Чтобы не запустить болезнь, стоит посетить трихолога или дерматолога, ведь истинной причиной выпадения волос могут быть нарушения в работе различных органов и систем. Врач порекомендует не только прием витаминных добавок, но и назначит комплексное лечение. Терапия облысения должна включать массаж кожи головы, дарсонвализацию, укрепляющие маски и сбалансированное питание. Нехватка одного или нескольких витаминов приводит к ломкости, тусклости, ухудшению внешнего вида шевелюры и увеличению количества ежедневно выпадающих волос. Нельзя забывать о том, что для здоровья и густоты волос необходимы различные минералы. Они, как и витамины, стимулируют кровообращение в коже головы, укрепляют корни волос и улучшают их питание, препятствуют преждевременному выпадению, появлению перхоти, себореи, себорейного дерматита, ломкости, ранней седины и облысения. Организм – это система, а, значит, нарушение в одном её звене может быть связано с любым другим. Однако также не стоит впадать в панику, обнаружив на расчёске десяток другой волосков. Оценивайте ситуацию трезво и помните, что здоровье превыше всего. На состояние здоровья волос, ногтей и кожи влияет плохая экология, несбалансированное питание и ритмичный темп жизни, в котором приходится жить человеку. Часто на красоте волос сказывается недостаток в организме витаминов и минералов. Для того, чтобы восполнить их и дать своим волосам новую жизнь, необходимо принимать витаминные комплексы, в составе которых есть все полезные вещества. Купить биологически активные добавки можно в аптеке, но подобрать подходящие витамины для волос и рассчитать нужную дозировку поможет только лечащий врач.