



# КОВИД ПРОЙДЕТ, ПРОБЛЕМЫ С ВОЛОСАМИ ОСТАНУТСЯ

ИХ СОСТОЯНИЕ — САМАЯ БОЛЬШАЯ И АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА УХОДЯЩЕГО 2020-ГО И НАСТУПАЮЩЕГО 2021 ГОДА. В ЭТОМ СЕЗОНЕ ОНИ НАХОДЯТСЯ ПОД ДВОЙНЫМ УДАРОМ — ВЫПАДЕНИЕ ОТ СТРЕССА И ПОСЛЕДСТВИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ COVID-19. ТАКЖЕ ВСЕ ЕЩЕ СОХРАНЯЕТСЯ НЕГАТИВНОЕ ВЛИЯНИЕ СМЕНЫ СЕЗОНОВ, ХОТЯ И НЕМНОГО В ДРУГОМ КАЧЕСТВЕ, ЧЕМ МЫ ПРИВЫКЛИ.



**Елена ВАРФАЛОМЕЕВА,**  
главный врач Capilum Clinic

## РАЗНИЦА ЕСТЬ

Традиционно пряди страдают от перепада температур. Но уходящий год не похож на предыдущие (для состояния волос тоже). Причина — длительный стресс и долгое нахождение в изоляции: многие начинают меньше заботиться о себе и своем внешнем виде, реже моют голову, создавая условия для гиперкератоза.

Влияет изменение режима дня и питания, прибавка в весе и последующие попытки резко похудеть. Если

сбросить или набрать 5 кг, по анализу крови это два разных человека: меняется метаболизм, баланс витаминов и микроэлементов. Многие за период карантина впали в депрессию и апатию, что повлияло на ежедневные привычки. Они перестали следить за собой, а также принимать витамины и назначенные препараты.

Работа из дома сказалась не только на настроении и социальных навыках — больше часов за компьютером (часто в неудобной позе), гиподинамия усугубили проблему шейно-воротниковой зоны и кровоснабжения кожи головы. Проблема сосудистой алопеции могла появиться даже у тех, кто раньше не сталкивался с плохим состоянием волос.

## ВСЕМ — К ТРИХОЛОГУ

Остановку повсеместного роста волос невозможно заметить самому, как и их истончение у корней. Это приводит к выпадению, которое заставляет обратиться к врачу. Даже не в период пандемии и без сильного стресса к специалисту рекомендовано ходить раз в год.

В 2021-м количество факторов, травмирующих волосы, станет больше. Остановить процесс выпадения быстро нельзя, волосы — это инерционная структура, которая реагирует на все (хорошее и плохое) с задержкой в несколько недель или месяцев. Это касается не только негативных факторов, но и улучшений — приема витаминов или эффекта от мезотерапии.

Самостоятельно диагностировать проблему и назначить качественное лечение невозможно.

## ПОСЛЕ COVID-19

Выпадение волос начинается после любого заболевания, если есть высокая температура и интоксикация (хотя это кажется неочевидным). Прием антибиотиков, противовирусных, гормональных препаратов, цитостатиков и лечение в стационаре ухудшает ситуацию. Трихологи во всем мире сходятся во мнении, что выпадение волос — одно из последствий коронавирусной инфекции. Это только подтверждают



1. Шампунь The Re-Bond Strength-rehab System, Matrix
2. Кондиционер The Re-Bond Strength-rehab System, Matrix
3. Шампунь Extreme Shampoo, Redken
4. Маска Extreme Mask, Redken
5. Пилинг-шампунь для кожи головы Ilona Lunden
6. Маска-концентрат Fiber Strong Deep Treatment Recovery Pack, Biolac
7. Термоход Ciment Thermique, Kérastase
8. Шампунь-ванна Force Architecte, Kérastase

исследования ученых японского Национального центра глобального здравоохранения и медицины и британских ученых.

Тем, кто переболел ей, особенно в средне-тяжелой или тяжелой форме, нужно обратиться к специалисту. Учитывая небыструю реакцию волос на лечение, сделать это нужно как можно раньше, лучше сразу после выписки. Только он сможет определить степень повреждения и назначить правильное лечение. Приема витаминов и изменений в домашнем уходе может быть недостаточно.

По практическому опыту, пациенты, кто переболел летом, но начал лечиться поздней осенью, ощущали масштабные последствия: активное выпадение «кочьями», потеря объема 50–80 %, у некоторых — изменения кожи по аутоиммунному типу, ломкость и сыпучесть структуры, множественные витаминдефициты и отчаяние в глазах от перспективы стремительного облысения.

## МНОГИЕ НЕ ВИДЯТ ПРОБЛЕМЫ

Но волосы — структура, которая резко реагирует на любые изменения в образе жизни человека. Если стали выпадать волосы, задумайтесь, что было с вами несколько недель или месяцев назад. Наверняка у вас возник сильный стресс, психоэмоциональный или физический (любые заболевания, отравление, прием препаратов, переутомление, перенапряжение, прием или отмена гормонов).

Поэтому, если сегодня не чувствуете разницу, вы все равно подвержены большому количеству негативных факторов, которые влияют на волосы.

Универсальная, но эффективная процедура, которую можно посоветовать всем, — физиотерапия кожи головы. Это основа любого лечения и профилактики, которая может включать комплекс или несколько отдельных процедур. Они мягко, но глубоко очищают, нормализуют pH-баланс, поддерживают здоровый блеск волос, естественный кровоток, непрерывный рост.



1. Восстанавливающий кондиционер Botanical Repair Strengthening Conditioner, Aveda 2. Восстанавливающий шампунь Botanical Repair Strengthening Shampoo, Aveda 3. Трехступенчатая система №3 для окрашенных волос с тенденцией к истончению System 3, Nioxin

Терапия даст результат, если подбирать ее индивидуально под тип кожи и структуру волос. Эффект впечатляет — по отзывам пациентов, кожа буквально начинает дышать, заметно улучшается качество прядей, они становятся очень приятными на ощупь.

## НАЧЕМ С ОСНОВ

Ни лечение, ни профилактика не будут работать без эффективного и регулярного домашнего ухода. В составе средства должны быть правильные компоненты, наносить его нужно по схеме.

В первую очередь — шампунь для качественного очищения кожи головы. Это главная и единственная задача средства. Оно не может проникнуть в кожу и влиять на луковицы, поэтому не стимулирует рост и не укрепит корни. Зато избавит от излишков себума, остатков стайлинга, откроет чешуйки.

Мыть часто или слишком редко — еще одна ошибка, которая не спо-

собствует лечению или улучшению качества прядей. Золотой стандарт трихологии для взрослого человека, который живет в мегаполисе, — один раз в три дня. Главное, не реже, в остальном можно ориентироваться на состояние волос. Делайте это регулярно, даже если продолжаете самоизолироваться. Подход «меня никто не видит, все равно, что голова грязная» — в корне неверный. Это необходимый ритуал очищения кожи, от которого зависит здоровье и рост волос.

## ПРАВИЛО ЧЕТЫРЕХ «НЕ»

Не забывайте про бальзам, им нужно пользоваться после каждого мытья, а не когда хотите, чтобы пряди стали гладкими и блестящими. Избегайте большого количества силиконов в составе — они дают wow-эффект, но только до следующего мытья. Более здоровыми волосы от них не станут. Если хотите результат «в долгую», эффект должен быть накопительным, чему способствуют кератин и шелк. Для более активного питания и восстановления несколько раз в неделю делайте маски. Оба средства нужно наносить только по длине, не затрагивая кожу головы. Оставьте его на волосах на несколько минут, прежде чем смывать, чтобы все питательные компоненты успели проникнуть в структуру.

Не наносите на кожу головы масла (репейное, касторовое, льняное, аргановое), которые считаются лучшим средством для питания и укрепления. На самом деле они могут закупорить поры и образовать сальные пробки даже за одно применение. Это не способствует росту и восстановлению.

Не наносите ни одно средство, если чувствуете зуд, жжение, появились краснота, шелушение, корочки. Особенно народные рецепты — маски с перцем, горчицей, луком или чесноком. Любое может усилить воспаление и сжечь кожу. Опишите все симптомы трихологу — он скажет, что использовать, пока не пройдет воспаление.