13) TITLE: Диффузное выпадение волос (диффузная алопеция) - у женщин, мужчин и детей, лечение, причины, фото
H1 Что такое диффузное выпадение волос или диффузная алопеция
**диффузное выпадение волос у женщин**
**диффузная алопеция лечение
диффузная алопеция у женщин**
**диффузное выпадение волос негормональной этиологии
диффузная алопеция причины**
**народные средства**
**диффузное облысение**
**хроническая диффузная алопеция**
**у детей**
**ребенок
у мужчин**
**диффузная телогеновая алопеция**
**препараты**

Диффузное выпадение волос (диффузная алопеция) - у женщин, мужчин и детей, лечение, причины, фото

Что такое диффузное выпадение волос или диффузная алопеция

Диффузная алопеция – эта такая форма облысения, при которой волосы выпадают равномерно по всей поверхности волосистой части головы с высокой интенсивностью.

Встречается диффузная алопеция как у женщин, так и **у мужчин**. Может наблюдаться и **у детей**, потому на поредение волос у **ребенка** нужно обязательно обращать внимание, даже если никаких других видимых симптомов нет.

Формы диффузной алопеции и причины, их вызывающие

* Телогеновая форма.

Под влиянием неблагоприятных факторов волосяные фолликулы переходят в стадию телогена (покоя) досрочно. Если в норме в стадии телогена находится до 15% всех фолликулов, то при **диффузной телогеновой алопеции** в фазу покоя уходят до 80% волос. При этом стержни волос отделяются от своих корней и выпадают особенно интенсивно во время таких процедур как мытье головы, расчесывание волос, массаж кожи головы.

Если влияние стрессовых факторов на организм значительное, то волосы могут начать выпадать и на теле.

Причины телогеновой диффузной алопеции:

1. значительная нервная нагрузка, нервные стрессы, хроническое психическое перенапряжение;
2. заболевания, как инфекционные, так и соматические, острые или хронические, особенно те, для лечения которых потребовалась хирургическая операция;
3. жесткие диеты с низким содержанием белка;
4. недостаток таких микроэлементов в организме как железо, цинк и селен;
5. нарушение баланса ряда витаминов, самым значимым из которых является витамин А;
6. длительный прием ряда препаратов, например, антибиотиков, противоопухолевых средств, нейролептиков;
7. беременность с ее меняющимся гормональным фоном;
8. гормональные противозачаточные средства с высокими дозами гормонов;
9. заболевания щитовидной железы.

Как правило, выпадение волос начинается не сразу после появления для этого причины, а спустя пару недель - месяц. Обычно, к этому времени состояние организма улучшается, цикл роста волос восстанавливается и в проборах становится заметным пушок новых волос.

Выпадать волосы при телогеновой форме диффузной алопеции могут длительно, от нескольких месяцев до года после окончания влияния вызвавшей нарушение цикла роста волос причины.

Если не устранять причины, вызывающие сбои в цикле роста волос, то диффузная алопеция принимает хроническую форму и приводит к значительному поредению волос.

* Анагеновая форма.

Если вредный фактор, который воздействует на организм, имеет выраженное повреждающее действие, то волосы не успевают уйти в фазу покоя и начинают выпадать прямо в анагене (фазе роста). Отсюда менее продолжительный период между воздействием и началом выпадения волос.

Протекает анагеновая диффузная алопеция значительно более интенсивно, чем телогеновая и в которкий срок приводит к значительному снижения густоты волос вплоть до полного **диффузного облысения**.

Причины острой анагеновой диффузной алопеции:

1. действие радиации;
2. прием токсичных химиотерапевтических препаратов;
3. отравление токсическими веществами.

Обычно фолликулы волос не повреждаются, потому после того, как организм восстановится, рост волос возобновляется. Есть наблюдение, что может измениться оттенок или структура волос. Например, кудрявый может стать обладателем гладких волос и наоборот.

Также существует хроническая анагеновая диффузная алопеция, причины которой до сих пор не установлены.

Для нее характерны обострения раз в несколько лет, во время которых происходит значительное поредение волос без полного облысения. Потом волосы постепенно восстанавливаются до своего прежнего состояния.

В ряде случаев диффузное выпадение волос у женщин может спровоцировать развитие анрогенетической алопеции, если есть генетическая предрасположенность. Происходит такой переход чаще всего в период беременности на фоне изменения гормонального статуса.

Самое распространенное наблюдение врачей-трихологов по поводу диффузной алопеции

Есть у американских врачей очень интересное понятие, которое еще не стало медицинским термоном, но уже обозначило существующую проблему. Причем проблема эта характерна как для Америки, так и для всего остального мира. Это так называемые краш-диеты, диеты, в которых значительно снижена калорийность суточного рациона и поступления необходимого количества питательных веществ, прежде всего белков.

Время начала краш-диет у большого количества людей совпадает - январь: обычно это те, кто начинает новую жизнь с нового года и те, кто хочет похудеть к весне.

Потому к февралю появляются «первые ласточки» с жалобами на выпадение волос, а в марте наблюдается наплыв пациентов с проблемой поредения волос.

По времени это обычно 4-6 недель после начала краш-диеты.

На приеме выясняется, что большинство людей не осознает пагубного влияния жесткой диеты на организм и не видит связи между тем стрессом, в который они вогнали свой организм отказом от нормального питания, и выпадением волос.

Также многие люди уверены, что выпадение волос закончится сразу, как только они начнут нормально питаться. На самом же деле организму нужно будет еще не менее 6 месяцев на полное восстановление и возобновление нормального цикла роста волос.

Следует учитывать тот факт, что при генетической предрасположенности к истончению волос, длительность периода выпадения волос может растянуться, и снижение густоты волос при этом будет значительное.

Простые советы от трихологов, которые помогут сохранить здоровье волос:

1. придерживайтесь рациона питания с нормальной калорийностью, содержанием белков и железа;
2. полезны для волос и организма в целом жирная рыба, рыбий жир, препараты Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот из рыбьего жира;
3. способствуют здоровью волос витамины Н и В7, витамины А и С, цинк.

Диффузная алопеция у женщин во время беременности

Во время беременности у женщины значительно меняется гормональный фон. Наиболее значимым в плане влияния на жизненный цикл волоса является эстроген. Он стимулирует рост волос и препятствует их выпадению.

После родов гормональный фон нормализуется, количество эстрогена снижается, а волосы, которые задержались дольше своего срока в волосяных фолликулах, обильно выпадают. Пик интенсивности выпадения волос обычно приходится на 3-4 месяц после родов. Вся же длительность периода повышенного выпадения волос около 1 года.

Повлиять на интенсивность выпадения волос могут также такие факторы как постоянный стресс у мамы от постоянного беспокойства или частых болезней у малыша, отсутствия помощи родственников, несбалансированное питание и целый ряд других факторов, которые редко берутся в расчет.

Простые советы, которые помогут уменьшить интенсивность выпадения волос после родов:

1. включите в рацион достаточное количество фруктов и овощей, которые содержат много флавоноидов и антиоксидантов, это защитит олосяные фолликулы и простимулирует рост волос;
2. проследите за тем, чтобы получать необходимое количество витаминов группы В, С, Е, Биотина, цинка (идеальны в плане сохранения волос специальные витаминно-минеральные комплексы для беременных);
3. перейдите на шампунь и кондиционер, которые содержат цинк и кремний;
4. бережно расчесывайте волосы после мытья, пока они мокрые, временно откажитесь от причесок, которые предполагают сильное натяжение волос (тот же «конский хвост» с жесткой резинкой).

Лечение диффузной алопеции

Как таковая, диффузная алопеция не лечится, что бы по этому поводу вам не рассказывали продавцы всевозможных средств и услуг по лечению диффузной алопеции.

Сам волосяной фолликул здоров и может давать началу роста волоса при нормализации работы организма в целом. Потому фактически, точки приложения лекарственных препаратов и физиопроцедур в организме для лечения диффузной алопеции нет.

Единственное, что необходимо сделать – это выявить причину выпадения волос, устранить ее и немножко подождать, когда восстановится нормальный цикл роста волос.

Только после выявления и устранения причины выпадения волос можно начинать использование народных средств или лекарственных препаратов.

Тут стоит четко для себя уяснить такой момент: и народные, и аптечные средства не могут остановить диффузное выпадение волос, они могут ускорить рост новых волос на месте выпавших.

Чаще всего для ускорения восстановления волос используются стимуляторы трикомин и фоллиген, которые являются пептидами меди.

Пептиды меди, попадая в волосяные фолликулы, стимулируют выработку в их клетках белков и ряда других веществ, необходимых для нормального роста волоса.

Пептиды меди способны остановить выпадение волос за 30 дней постоянного применения. Еще через месяца использования появляется новый рост волос, увеличение их толщины и улучшение состояния кожи головы.

Трикомин выпускается в трех формах:

1. <http://www.tricomin.com/images/products/solutionko2.jpg>Tricomin Solution Follicle Therapy Spraу – специальный спрей для распыления препарата на участки кожи с редеющими волосами;
2. шампунь;
3. кондиционер.

В свое время трикомин прошел две из трех ступеней контроля ФДА (организации за надзором за качеством лекарств и продуктов). Не изменяет цвет волос.

Фоллиген также идет в виде спрея, шампуня и кондиционера.

Из физиотерапевтических методов и средств народной медицины подойдут для ускорения восстановления волос любые процедуры, направленные на усиление притока крови к коже волосистой части головы и ускорения обмена веществ в этой зоне. Наиболее распространенный и доступные из них: Дарсонваль, лазерная расческа, маски для волос с горчицей и красным жгучим перцем и др.