7) TITLE: Облысение у мужчин, выпадение волос у мужчин - средства, причины, лечение, как остановить, народные средства
H1 Выпадение волос у мужчин
**средство от облысения для мужчин**
**облысение у мужчин лечение народными средствами** ( перечислить - подробнее , ссылку на статью про народные средства)
**лечение облысения у мужчин
алопеция у мужчин**
**причины выпадения волос у мужчин**
**причины облысения у мужчин**
**как остановить облысение**
**шампунь** - перечислить ( сослаться на статью о шампунях)
**причины раннего облысения**
**выпадение волос на ногах**
**на бороде**
**препараты и таблетки
витамины
наследственное облысение**
**признаки**
**таблетки
борьба с облысением
тестестерон**
**виды облысения у мужчин**
**в 20 лет**
**на макушке**
**частичное**
**профилактика**
**на затылке**
**как начинается
гормоны**
**передается ли по наследству**
**какой врач нужен**

Облысение у мужчин, выпадение волос у мужчин - средства, причины, лечение, как остановить, народные средства

Выпадение волос у мужчин

Вопреки распространенному мнению, обильное выпадение волос у мужчины – это не обязательно свидетельство высокого уровня **тестостерона**. Облысение может быть признаком хронических стрессов, заболеваний эндокринной системы, иммунологической патологии. Потому в каждом конкретном случае нужно разбираться, обследоваться и назначать лечение исходя из диагноза. Из статьи вы получите необходимые общие сведения о **причинах алопеции** **у мужчин** и **какой врач нужен** для назначения обследования и лечения.

**Виды облысения у мужчин**

Самый частый вид облысения, который встречается у мужчин – **наследственное облысение.** Андрогенетическая алопеция встречается у 95% всех мужчин. Некоторые парни отмечают первые ее признаки уже **в 20 лет**. В 35 лет значительное поредение волос **на макушке** становится заметный у 50-60% мужчин. Так как идет быстрая потеря волос в молодом возрасте, очень часто облысение становится еще и психологической проблемой, связанной с уверенностью в себе, самооценкой, самоидентификацией.

Отличительные **признаки** андрогенной алопеции следующие:

1. первые признаки надвигающегося облысения становятся заметны по линии роста волос на лбу, и особенно в области лобно-височных залысин, которые могут значительно отступать от линии роста волос;
2. сначала волосы изменяются, становятся тонкими, короткими и теряют пигмент, потому волосы есть, но они уже не могут закрывать кожу головы;
3. постепенно начинается потеря волос на макушке с образованием круглой или овальной зоны разрежения волос, а затем и лысины;
4. волосы **на затылке** процесс облысения не затрагивает.

**Причины выпадения волос у мужчин** в случае наследственного облысения:

1. тестостерон;
2. генетически обусловленная повышенная чувствительность волосяных фолликулов лобной и теменной области головы к высокому уровню тестостерона.

Ни одна из этих причин не работает по отдельности.

Тестостерон под действием специального фермента превращается в свою активную форму дигидротестостерон. Дигидротестостерон в коже головы приводит к выраженному стойкому сужению сосудов, питающих волосяные фолликулы. Такой длительный спазм сосудов приводит к тому, что волосяные фолликулы становятся не способны производить нормальные волосы, и стержни волос истончаются, теряют пигмент, а период их активного роста резко укорачивается. Примерно через 10-12 лет после начала облысения волосяные фолликулы зарастают соединительной тканью и восстановить рост волос из них уже невозможно.

Чувствительны к действию **гормонов**  только фолликулы лобной и теменной областей кожи головы. Волосяные фолликулы на коже затылочной области к дигидротестостерону не чувствительны, потому не повреждаются.

Второй по частоте встречаемости вид облысения – это диффузный. При диффузной алопеции волосяные фолликулы досрочно переходят из фазы роста волос в фазу покоя под влиянием неблагоприятных для организма человека причин.

Телогеновая диффузная алопеция проявляется спустя некоторое время после воздействия вредного для организма фактора. Обычно это 4-6 недель. Выпадение волос при телогеновой алопеции может продолжаться от трех месяцев до года, даже если причинный фактор уже перестал действовать. Волосы после эпизода выпадения волос восстанавливаются полностью, даже без лечения.

Причины телогеновой диффузной алопеции:

1. высокие, часто даже завышенные требования к себе, постоянная самокритика, выполнение большого объема работы в нереально короткие сроки, недосыпание, стресс от перенапряжения, гиперответственность, конфликты на работе и дома;
2. болезни, хирургические операции, особенно заболевания щитовидной железы;
3. интенсивные физические нагрузки, совпадающие по времени с низкокалорийной диетой;
4. нарушение баланса витаминов и микроэлементов в организме (цинк, селен, железо, витамин А и др.);
5. прием некоторых препаратов, таких как анаболические стероиды, антидепрессанты и др.

Анагеновая диффузная алопеция наблюдается тогда, когда влияние причинного фактора на организм слишком сильное. Тогда волосяные фолликулы просто не успевают переходить в фазу покоя и волосы начинают выпадать уже в фазе роста. Выпадение волос начинается сразу после воздействия причинного фактора и может достигать значительной степени выраженности, вплоть до полного облысения. Обычно, если волосяные фолликулы не повреждаются, волосы постепенно восстанавливаются.

Причины анагеновой диффузной алопеции:

1. прием химиопрепаратов для лечения онкологический заболеваний;
2. воздействие радиации;
3. отравление токсинами.

После анагеновой диффузной алопеции может измениться структура или цвет вновь отросших волос: на месте прямых волос могут вырасти кудрявые и наоборот.

Очаговая и рубцовая алопеция у мужчин встречаются, но крайне редко.

Очаговая (гнездная) алопеция, как считают, связана с нарушениями в работе иммунной системы организма. При этом клетки иммунной системы атакуют волосяные фолликулы, что приводит к быстрому выпадению волос на округлых участках кожи. Сама кожа при этом не повреждается. Чаще всего очаги гнездной алопеции встречаются на коже волосистой части головы, но при тяжелом течении очаги могут образовываться **на бороде**, ресницах, бровях. В некоторых случаях встречается очаговое **выпадение волос на ногах** и туловище. Отдельные очаги обычно образуются в течение суток. Затем отдельные элементы начинают концентрический рост и сливаются между собой.

Рубцовая алопеция – это отсуствие роста волос на местах бывших ран, ушибов, ожогов, где кожа с волосяными фолликулами заместилась соединительно-тканным рубцом.

Встречается у мужчин и травматическая алопеция, при которой волосы выпадают в тех местах, где подвергаются значительному натяжению. Чаще всего травматическая алопеция встречается у мужчин с начальными стадиями андрогенетического облысения, которые применяют постижерные приспособления, чтобы скрыть намечающиеся залысины (парики со специальными креплениями, отдельные пряди, которые фиксируются к волосам, накладки на специальных зажимах, которые крепятся к волосам). Любое из средств, которое крепится к собственным волосам, имеет вес и создает нагрузку на и так поврежденные волосяные фолликулы и провоцирует усиленное выпадение волос. Отличить травматическое выпадение волос от других видов облысения можно по тому, что оно **частичное**, т.е. происходит только в тех местах, где есть нагрузка на собственные пряди. Если причинный фактор устранен, волосы на местах травматических залысин постепенно восстанавливаются.

Профилактика облысения у мужчин

Если учесть то, что облысению подвержено большинство мужчин, облысение у них зачастую начинается в молодом возрасте, а ношение париков и накладок мужчинами обществом не одобряется, то **профилактика** облысения становится намного более предпочтительной и эффективной, чем последующая **борьба с облысением**.

Неэффективные способы профилактики и лечения:

* Ношение коротких стрижек для того, чтобы не создавать нагрузку на волосяной фолликул.

На самом деле длина волоса не имеет никакого значения для функционирования волосяного фолликула. Имеют значение кровоток в волосяном сосочке и наличие/отсутствие повреждающих факторов (их мы перечислили выше в разделе причин и видов облысения). Короткая стрижка хороша для тех, кто предпочитает короткие стрижки за простоту в уходе и стиль, а также для тех, кто начал замечать первые признаки облысения (на коротких волосах снижение густоты шевелюры не так заметно).

* Сбривание волос в детском и подростковом возрасте для того, чтобы волосы лучше росли.

На самом деле сбривание волос наголо на последующую толщину волос и густоту шевелюры не влияет, иначе бы все те, кто служил в армии, имели бы волосы лучше, чем те, кто не служил.

* Народные средства, лекарственные препараты и процедуры по рекомендации знакомых и рекламе из интернета и СМИ.

На самом деле применение способов лечения алопеции без понимания причины собственного облысения и механизмов действия используемых препаратов и процедур в лучшем случае не даст эффекта, в худшем – заставит вас потерять бесценное время, которое вы могли бы потратить на правильное и эффективное лечение.

* Отказ отношения головных уборов, из-за которых «кожа не дышит».

На самом деле весь необходимый кислород кожа головы и волосяные фолликулы получают не из воздуха, и из крови. Потому ношение шапок и других головных уборов никак не влияет на рост волос.

Эффективные способы профилактики:

* Диета с богатым содержанием белка, цинка, железа, витаминов.
* Физическая активность для повышения снабжения крови кислородом, усиления кровотока в тканях тела.
* Своевременное лечение заболеваний, обоснованный прием лекарственных препаратов.
* Применение препаратов, улучшающих условия функционирования волосяных фолликулов и их устойчивость к повреждающим факторам.

Такие препараты можно условно разделить на четыре группы:

1. витамины и микроэлементы, необходимые для роста волос: витамины группы В, витамин А, железо, цинк и др.;
2. вещества, обладающие общеукрепляющим и тонизирующим действием: пантенол, растительные экстракты, деготь, прополис, горчица, красный жгучий перец, камфара, ментол, никотиновая кислота или никотинамид и др.;
3. вещества, направленно воздействующие на интенсивность обменных процессов в волосяном фолликуле: аминексил, трикомин, TRX2 и др.;
4. противогрибковые препараты для местного применения: Низорал-шампунь.

Следует понимать, что ни одна из групп препаратов не способна предотвратить развитие рубцовой или гнездной алопеции, а препараты первых двух групп бессильны в случае андрогенетического облысения.

**Лечение облысения у мужчин**

Для того, чтобы лечение принесло результаты быстро и с минимальными затратами сил и времени, необходимо прежде всего выявить **причины облысения у мужчин**, а затем выбрать оптимальные **препараты и таблетки**, которые помогут восстановить нормальный рост волос и густоту шевелюры.

Лечение диффузной алопеции

В принципе, остановить выпадение волос при диффузной алопеции не получится, так как когда волосяной фолликул переходит в фазу покоя, то волос гибнет и со временем все равно выпадет. Другое дело, что есть большое количество средств, которые позволяют уменьшить количество фолликулов, которые переходят в фазу покоя преждевременно, и ускорить рост новых волос.

* **Лечение облысения у мужчин народными средствами**.

К таким средствам относятся маски для кожи головы с веществами, усиливающими приток крови и ускоряющими обмен веществ. Это порошок горчицы, сок лука, красный жгучий перец, любые спиртосодержащие препараты.

Также хорошо помогает добавление в рацион орехов, сухофруктов, морепродуктов, которые содержат ценные масла, витамины и минералы, необходимые для здоровья волос.

Хорошо помогает нормализовать самочувствие и снять нервное напряжение йога, если заниматься регулярно.

* Применение специальных **шампуней** и кондиционеров против выпадения волос.

Обычно в составе косметических средств против выпадения волос находится одновременно несколько активных веществ: витамины, минералы, протеины, экстракты растений, продукты пчеловодства, пантенол. Также в состав такой косметики могут входить компоненты, усиливающие кровообращение в коже головы: спирт, ментол, камфара, никотинамид и др.

* Физиотерапия.

Хороши любые процедуры, улучшающие обменные процессы в коже головы и питание фолликулов. Это может быть лазерная расческа, дарсонвализация кожи головы, массаж кожи волосистой части головы, криотерапия.

Для улучшения роста волос можно использовать мезотерапию, если правильно подобрать сочетание препаратов для инъекций или использовать специально предназначенные для профилактики и лечения облысения лекарственные средства.

Озонотерапия как общая, так и местная также с успехом применяется для интенсификации роста волос в случае диффузной алопеции.

Лечение андрогенетической алопеции

Чего не стоит делать для лечения андрогенного облысения.

* Смотреть на родителей и думать, **передается ли по наследству** предрасположенность к облысению. На самом деле, в большинстве случаев генетическая особенность передается от отца или матери, но почти в 7% случаев андрогенетическая алопеция может развиться у человека впервые, при отсутствии у родителей симптомов облысения.
* Надеяться, что **причины раннего облысения** – это стресс и курение, недосып и несбалансированное питание. В случае диффузного облысения так и есть. Но если волосы выпадают по времени более 12 месяцев, если волосы на макушке истончаются и теряют цвет, если на фото одно-двухлетней давности волосы у вас значительно гуще, чем теперь, то следует заподозрить у себя андрогенетическую алопецию и обратиться к врачу-трихологу.
* Надеяться на чудесное **средство от облысения для мужчин**, которое за одно применение решит все проблемы и тратить драгоценное время на его поиски. Чудесного средства нет. Народные методы не могут на генетическом уровне решить проблему. Остановить андрогенетическое облысение нельзя. Но есть проверенные медицинские препараты, которые помогают сохранить густоту волос на приемлемом уровне в течение долгого времени. Намного лучше сразу начать лечение с этих препаратов и получить заметный эффект, который тем более выражен, чем раньше вы начнете лечение, чем прийти к этим препаратам намного позже, после того, как разочаруетесь во всех чудо-средствах.
* Ставить себе нереальные цели лечения. Не стоит пытаться восстановить такую густоту волос, которая была у вас в 16 лет, если вашей лысине уже более 10 лет. Это только создаст почву для беспокойства и фрустрации. Намного плодотворнее искать сначала то, как остановить облысение. А затем уже планировать прирост волос. Эффективным считается такое лечение, которое позволяет уменьшить выраженность облысения на 1-2 стадии по шкале Норвуда. Использование шкалы Норвуда полезно для объективной оценки степени выраженности потери волос и результатов лечения.

Препараты и их сочетание для лечения андрогенной алопеции назначает врач в каждом конкретном случае. Здесь же мы приводим общие рекомендации, которые позволят сделать лечение более эффективным:

1. чем раньше вы начнете лечение, тем более выраженный эффект получите;
2. лечение будет эффективно только в том случае, если оно проводится постоянно и длительно, так как после прекращения лечения волосяные фолликулы очень быстро повреждаются и перестают функционировать;
3. желательно использовать сразу два препарата для лечения андрогенетической алопеции, которые обладают различными механизмами действия: финастерид и миноксидил, миноксидил и спиронолактон, трикомин и Эль Каннель и др.;
4. если средства для местного применения перестают действовать, можно или заменить их на препараты с более эффективным проникновением в кожу или использовать мезороллер (скальпороллер) перед нанесением препаратов.

Лечение гнездного облысения не разработано. На практике применяется несколько схем лечения, назначает которые врач-дерматолог.

Рубцовая алопеция не лечится, так как в рубцах соединительной ткани нет волосяных фолликулов.