Лупа і свербіння голови - швидше до дерматолога

**Свербіння волосистої частини голови, відчуття стягнутості, поява лупи вказують на порушення нормальних функцій шкіри.**

Зіткнувшись зі свербінням голови, багато людей не поспішають записуватися на прийом до дерматолога або [трихолога](https://doctorpro.ua/departments/trichology" \t "_blank), вважаючи, що неприємний симптом мине сам.

Подібний підхід, як і самолікування, призводить до погіршення стану - може розвинутися серйозний [себорейний дерматит](https://doctorpro.ua/uk/departments/trichology/seborrhea-and-seborrheic-dermatitis" \t "_blank) - одна з причин облисіння. Якщо ваше волосся стало сухим або жирним, з'явилося дратівливе свербіння шкіри, біла або жовтувата лупа, - рекомендуємо якомога швидше проконсультуватися у дерматолога. Неприємні симптоми можуть бути пов'язані з недотриманням правил особистої гігієни або більш серйозними причинами: алергією на компоненти косметики, гормональними змінами, шкірними інфекціями.

Свербіння шкіри голови - симптом себореї

Постійне свербіння шкіри голови - один із симптомів себореї або себорейного дерматиту. Це шкірне захворювання, що з'являється переважно на волосистій частині шкіри голови і викликане надмірною активністю грибків роду Malassezia при одночасному збільшенні вироблення шкірного сала.

На поверхні шкіри розташована велика кількість сальних залоз, що виходять протоками в волосяні фолікули. Вони виробляють «шкірне сало» - секрет, що створює захисну ліпідну плівку, яка не дозволяє шкірі пересихати і перешкоджає проникненню мікроорганізмів в глибокі шари дерми. Але з різних причин робота сальних залоз порушується - вони виробляють або надмірну, або недостатню кількість секрету.

Якщо шкірного сала стає багато, активізуються умовно-патогенні грибки Malassezia. У нормі вони живуть на поверхні шкіри людини і не завдають ніякої шкоди, але в разі себореї (надлишкової секреції залоз) створюються сприятливі умови для розвитку колоній. Грибок починає переробляти шкірне сало, виділяючи ліпідні кислоти, які подразнюють поверхню дерми, розвивається запалення.

Від чого з'являється лупа

Одним із симптомів себорейного дерматиту є лупа. [Лупа](https://doctorpro.ua/uk/departments/trichology/dandruff-and-itchy-scalp)- відшаровані частинки шкіри, пластівці білого або жовтуватого кольору. Вони не завдають фізичного дискомфорту, але вказують на наявність в організмі патологічних процесів.

Зміна роботи сальних залоз одночасно зі зростанням грибкових колоній порушує структуру шкіри. Дерма стає пухкою, більш схильною до зроговіння. При дотику до волосистої частини голови відділяється велика кількість лусочок. Важливо розуміти, що лупа - це не косметичний дефект, а прояв себорейного дерматиту, шкірного захворювання. Підходити до усунення лупи необхідно комплексно.

Причини появи себореї

Існують різні зовнішні і внутрішні чинники, які «запускають» [себорею](http://www.vitapol.com.ua/user_files/pdfs/uzdvk/125239899896559_27092009224029.pdf). Досить часто себорейний дерматит проявляється в підлітковому віці на тлі гормональних коливань. Статеве дозрівання позначається на роботі сальних залоз - вони працюють інтенсивніше. Тому у віці 12-14 років у дітей часто спостерігається акне, себорея. Щоб впоратися з шкірними захворюваннями швидко і без наслідків, рекомендуємо проконсультуватися з дерматологом.

Але себорейний дерматит може розвинутися в будь-якому віці. Найчастіше його провокують:

* гормональний дисбаланс, викликаний хворобами, неконтрольованим прийомом оральних контрацептивів;
* стрес;
* імунодефіцитні стани - ВІЛ, СНІД, недавній курс хіміо- або радіохвильової терапії;
* авітаміноз.

Різні системні і метаболічні порушення (наприклад, цукровий діабет) також можуть викликати себорейний дерматит. Не завжди себорея свідчить про серйозні патології в організмі. Неправильний догляд за шкірою голови також може призвести до захворювання. Наприклад, якщо користуватися невідповідним шампунем, занадто часто (або, навпаки, рідко) мити волосся, використовувати жорсткий гребінець, це призведе до пошкодження верхнього шару шкіри. Щоб встановити причину захворювання, необхідно пройти дерматологічне обстеження.

Лікування себорейного дерматиту

Лікуванням себорейного дерматиту займається дерматолог. Але якщо захворювання пов'язане з ендокринними або нейрогенними факторами, може знадобитися консультація інших фахівців: невропатолога, ендокринолога, дієтолога. Терапія призначається лікарем після огляду пацієнта, визначення причин і типу себореї.

Фахівці виділяють наступні види захворювання:

* жирний тип. Сальні залози працюють особливо активно, волосся набуває жирний вигляд дуже швидко. Лупа зазвичай біла, велика. Даний тип порушення відбивається на всій поверхні тіла: наприклад, на обличчі розширюються пори, з'являється висип. Найчастіше діагностується у чоловіків;
* сухий тип. Неправильна робота сальних залоз веде до їх закупорювання, в результаті шкірне сало не розподіляється по поверхні шкіри, вона стає сухою і стягнутої. При такому типі себореї лупа дрібна і біляста, волосся тонке і ламке. Зустрічається як у чоловіків, так і у жінок;
* змішаний тип. Для нього характерні чергування періодів жирності та сухості.

Виділяють ще один різновид хвороби - вроджену, при якій у людини з народження сальні залози працюють аномально. При обранні тактики лікування дерматолог враховує рівень тяжкості захворювання і його симптоми.

Чи довго лікувати себорею

Результативність терапії залежить від того, як точно пацієнт виконує рекомендації дерматолога. Лікування має бути комплексним - недостатньо просто змінити шампунь або застосовувати мазі. Для усунення себорейного дерматиту потрібно:

* використовувати зволожуючі засоби на волосистій частині голови. Вони усувають відчуття стягнутості, створюють захисну плівку при сухому типі себорейного дерматиту;
* застосовувати протигрибкові мазі - їхня дія спрямована безпосередньо на колонії грибка;
* змащувати шкіру препаратами з антибактеріальною і заспокійливою дією - актуально для пацієнтів з сильним свербінням. Постійне розчісування шкіри призводить до її додаткового пошкодження, в ранках можуть розвиватися бактерії;
* замінити шампунь на спеціальний (антисеборейний) - він не тільки усуває лупу, а й нормалізує роботу сальних залоз;
* застосовувати препарати, спрямовані на нормалізацію гормонального фону і метаболічних процесів в організмі.

Всі засоби і медикаменти призначає дерматолог, самолікування може погіршити перебіг захворювання. Якщо захворювання викликане неврологічними порушеннями або зниженням імунітету, терапія доповнюється заспокійливими препаратами, імуномодуляторами, вітамінними комплексами.

Лікування себореї займає від 2 тижнів до декількох місяців. Чим раніше почати терапію, тим швидше помітний результат. Тому не варто відкладати візит до лікаря: при появі лупи слід одразу записатися на прийом до трихолога.

Як позбутися лупи

Існує помилкова думка, що лупа - це звичайний косметичний дефект, який можна усунути заміною шампуню. Але лупа - це симптом себорейного дерматиту. Навіть якщо хворий не стикається з іншими проявами захворювання (свербіння, червоні плями, випадіння волосся), це не означає, що у нього немає себореї. Тому знищення лупи вимагає комплексного підходу.

Недостатньо мити голову частіше - більш того, такий підхід може додати проблем зі шкірою голови. Шампуні (навіть спеціальні) змивають ліпідний шар і залишають шкіру без природного захисту, що особливо небезпечно при сухому типі себорейного дерматиту. В результаті лупи стає більше. Для результативного відновлення здоров'я необхідно пройти лікування під контролем [дерматолога](https://doctorpro.ua/departments/dermatology).

Чи можно вилікувати лупу в домашніх умовах

Щоб вилікувати лупу і назавжди забути про себорейний дерматит, не варто займатися самолікуванням - краще відразу звернутися до лікаря. Справа в тому, що шкірне порушення зазвичай розвивається при системних збоях: наприклад, на тлі гормональних коливань, авітамінозу або постійного стресу. І, щоб впоратися з лупою і свербінням, потрібно не тільки використовувати спеціальну мазь, але і пройти комплексне лікування.

Самолікування - наприклад, використання цинкової мазі або заміна шампуню на антисеборейний - знімає тільки зовнішні прояви хвороби. До того ж, безконтрольне використання медикаментів може погіршити стан шкіри.

Як лікувати себорею під час вагітності

Себорея часто розвивається на тлі гормональних перебудов, тому з даним захворюванням нерідко стикаються вагітні жінки. Під час вагітності особливо небезпечне самолікування: мазі і шампуні можуть містити речовини, які нашкодять майбутній мамі і плоду. Тому перше правило успішної терапії - переконатися, що всі медикаменти схвалив дерматолог та гінеколог, який супроводжує вагітність.

Лікування себореї при вагітності нічим не відрізняється від стандартної схеми, з тією лише різницею, що лікар підбирає спеціальні препарати, безпечні для жінки і плоду.

Себорея - заходи профілактики

Для профілактики себорейного дерматиту дерматологи рекомендують:

* підібрати косметичні засоби у відповідності з типом шкіри;
* дотримуватися правильної схеми догляду за волоссям: мити голову не частіше, ніж 1 раз за 3 дні;
* не використовувати щітки і гребінці, які можуть подряпати шкіру голови;
* скоротити використання фенів, прасок, лаків, гелів для волосся;
* збалансувати харчування;
* регулярно вживати вітамінні комплекси для попередження авітамінозу.

Також слід відмовитися від куріння і надмірного вживання алкоголю, не забувати про помірні фізичні навантаження і регулярно бувати на свіжому повітрі. Це зміцнить захисні сили організму і допоможе підтримувати нормальну роботу сальних залоз.