Перхоть. Само звучание этого слова какое-то неблагозвучное и неприятное.

А уж сколько она доставляет проблем — это и белесые мелкие хлопья на одежде, особенно выделяющиеся на темном фоне, и усыпанное ими рабочее место, да и сами волосы, усы или борода, покрытые словно белой пылью.

Не эстетично. Неприятно. Но отчаиваться не стоит. О том, откуда она берется и как от нее избавиться, речь пойдет ниже.

**Что такое перхоть?**

Это невероятно распространенная проблема, но многие люди не понимают, что вызывает у них перхоть кожи головы, бороды, бровей и как лучше с этим бороться.

Не вызывает сомнений, что перхоть раздражает, расстраивает и даже смущает. Более того, она может усиливаться в зимние месяцы (как будто морозов недостаточно, чтобы сделать нас несчастными).

Перхоть — это избыточное отшелушивание омертвевшего верхнего слоя кожи боковых поверхностей носа, головы, бровей и бороды, основной задачей которого служит защита более уязвимых клеток, расположенных ниже.

На самом деле это нормально, когда омертвевшие клетки регулярно удаляются для освобождения места другим, поскольку наш организм постоянно производит новые клетки, которые просто перемещаются вверх для замены старых.

Но при перхоти дело обстоит иначе, потому омертвевшие клетки удаляются с повышенной скоростью.

Перхоть — это прежде всего эстетическая проблема, которую многие люди считают малопривлекательной или постыдной.

С медицинской точки зрения в ней нет ничего серьезного. Она не приведет к облысению и не заразна. Ее может сопровождать зуд, однако волосяные фолликулы (корни стержней волос) не заражаются.

Перхоть так же распространена у мужчин, как и у женщин. Она склонна к увеличению в подростковом и юношеском возрасте, а затем идет на спад.

Люди, которые страдают от угревой сыпи или жирной кожи, чаще сталкиваются с этой проблемой.

В летние месяцы, если только погода не является исключительно жаркой и влажной, количество чешуек заметно снижается. Воздействие естественного солнечного света и снижение стресса способствуют этому процессу.

**Причины появления перхоти**

Что же вызывает это неприятное явление? Зачастую непонятно, почему возникает перхоть, и мы рассмотрим несколько возможных факторов.

**Себорейный дерматит (СД)**

Это неинфекционное заболевание кожи. На коже появляются чешуйчатые пятна с жирными чешуйками, напоминающими перхоть.

Когда он возникает у младенцев в первые месяцы жизни, то обычно проходит сам по себе в течение одного года и чаще всего не повторяется.

Однако, если себорейный дерматит впервые возникает в подростковом или взрослом возрасте, он практически всегда склонен к рецидиву в течение всей жизни.

Точная причина этого недуга пока не известна. Однако разные факторы могут играть роль в повышении риска его развития:

1. **Разрастание дрожжей Malassezia**

Одна из основных причин себорейного дерматита связана с дрожжевым грибом (вид грибковой инфекции) под названием Malassezia.

Он обычно обитает на коже, но по каким-то необъяснимым причинам у людей с себорейным дерматитом обнаруживается аномальная воспалительная реакция на его присутствие.

Патологический рост Malassezia способен привести к тому, что клетки кожи будут вырабатывать больше кожного сала, чем обычно. Это может стать причиной себорейного дерматита.

1. **Пол и возраст**

Пол и возраст человека могут сделать его/ее более восприимчивым к развитию себорейного дерматита. Согласно «Индийскому журналу дерматологии» (Indian Journal of Dermatology), заболевание чаще всего встречается у младенцев и взрослых в возрасте от 30 до 60 лет.

По данным «Журнала клинической и исследовательской дерматологии» (Clinical and Investigative Dermatology), это состояние чаще встречается у мужчин.

1. **Сопутствующие заболевания**

У некоторых людей причиной себорейного дерматита могут быть определенные сопутствующие заболевания. Некоторые них перечислены ниже:

* болезнь Паркинсона;
* другие неврологические состояния, такие как эпилепсия и травма спинного или головного мозга;
* восстановление после сердечного приступа или инсульта;
* вирус иммунодефицита человека (ВИЧ);
* вирус гепатита C;
* хронический алкогольный панкреатит;
* определенные психические состояния, такие как расстройство пищевого поведения или депрессия;
* синдром Дауна;
* дефицит цинка.

1. **Реакция на лекарства**

К ним относятся:

* Буспирон;
* Литий;
* Галоперидола деканоат;
* ПУВА-терапия;
* Хлорпромазин.

1. **Генетические факторы**

Согласно статье в «Журнале Европейской академии дерматологии и венерологии» (European Academy of Dermatology and Venereology), одиннадцать генных мутаций или белковая недостаточность чаще встречаются у людей с себорейным дерматитом.

Большинство этих генов играют роль либо в иммунном ответе, либо в дифференцировке эпидермиса.

Поскольку себорейный дерматит обычно возникает в местах интенсивной выработки кожного сала, считается, что жирная кожа может быть одной из причин, способствующих развитию этой патологии.

1. **Образ жизни**

Помимо вашего пола, возраста, генов и других факторов, связанных со здоровьем, различные жизненные обстоятельства и экологические условия способны вызывать себорейный дерматит.

Они включают в себя:

* проживание в регионе с холодным, сухим климатом;
* недосыпание или бессонница;
* чрезмерный стресс.

**Некоторые кожные заболевания**

Шелушение кожи головы могут вызвать:

* экзема;
* стригущий лишай — грибковая инфекция, отличная от Malassezia;
* контактный дерматит.

**Дрожжи**

Мы снова возвращаемся к злополучному грибу Malassezia, который может быть причиной возникновения не только себорейного дерматита, но и перхоти.

Поразительно, но Malassezia присутствует в составе микрофлоры кожи почти у 90% населения.

Однако иммунная система некоторых людей слишком сильно реагирует на него. Это может привести к раздражению эпидермиса головы и образованию дополнительных клеток кожи.

И когда они отмирают и отшелушиваются, то смешиваются с жиром волос и кожи головы, образуя перхоть.

**Средства для мытья головы и ухода за кожей**

Некоторые средства по уходу за волосами могут раздражать кожу головы и вызывать перхоть. Если вы обнаружили, что тот или иной продукт вызывает у вас раздражение, переключитесь на мягкий шампунь, не содержащий лекарств.

Любопытно, что некоторые люди считают, что перхоть вызвана редким мытьем головы, в результате чего происходит накопление жира и омертвевших клеток.

Другие, напротив, уверены, что частое применение этой гигиенической процедуры обезжиривает кожу головы, и это приводит к тому же прискорбному результату.

Однако нет никаких доказательств того, что любое из этих утверждений соответствует действительности. Частота мытья головы у каждого человека разная.

**Прочие факторы**

Другие причины, которые могут увеличить риск развития перхоти, включают:

* экстремальные зимние температуры и, возможно, сочетание холода и перегретых помещений;
* редкое расчесывание волос, которое помогает удалить омертвевшие клетки кожи;
* стресс;
* возраст, так как перхоть чаще встречается между подростковым и средним возрастом (хотя тип перхоти, известный как колыбельная шапочка, нередко встречается у младенцев);
* гормональные факторы (чаще у мужчин).

**Питание**

Дефицит некоторых питательных веществ способствует появлению перхоти и для ее профилактики особое внимание следует уделить наличию в рационе:

цинка;

витаминов группы B.

**Перхоть и себорея - одно и то же?**

Себорейный дерматит и перхоть — распространенные кожные нарушения, поражающие себорейные участки тела.

Они рассматриваются как две стороны одной медали, имеющие много общих черт, но различающиеся только локализацией и степенью тяжести, однако реагирующие на сходные методы лечения.

Перхоть ограничена только кожей головы и вызывает зуд, шелушение кожи без видимого воспаления.

Себорейный дерматит поражает кожу головы, а также лицо, ретроаурикулярную область (за ушами) и верхнюю часть грудной клетки, вызывая шелушение, отслоение, воспаление и зуд кожи, причем последняя может иметь выраженную эритему (покраснение).

Чешуйки при СД и перхоти по цвету варьируют, как правило, от белого до желтоватого, но могут быть жирными или сухими.

По сравнению с себорейным дерматитом перхоть встречается гораздо чаще и поражает примерно 50% взрослого населения во всем мире.

Клинические проявления СД и перхоти у детей и взрослых кратко изложены в Таблице 1.

Распределение поражений, как правило, симметричное, и себорейный дерматит не является ни заразным, ни смертельным.

СД имеет сезонный характер — чаще возникает зимой и проходит обычно летом.

У младенцев себорейный дерматит наблюдается на коже головы, лице, ретроаурикулярной области, складках тела и туловище, причем колыбельная шапочка — наиболее частое его клиническое проявление. СД у детей обычно купируется самостоятельно. Генерализованным бывает редко.

Напротив, у взрослых себорейный дерматит считается хроническим или рецидивирующим заболеванием, проявляющимся в виде эритематозных пятен, с шелушащимися, большими, жирными или сухими чешуйками на участках, богатых кожным салом, таких как лицо (87,7%), кожа головы (70,3%), верхняя часть тела, туловище (26,8%), нижние (2,3%) и верхние конечности (1,3%).

Зуд не является обязательным признаком себорейного дерматита, но он часто присутствует, в основном, при поражении кожи головы.

Основное осложнение себорейного дерматита — вторичная бактериальная инфекция, которая усиливает покраснение, экссудат и местное раздражение.

**Таблица 1. Клинические проявления себорейного дерматита (СД) и перхоти**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | | **Особенности** |
| **Перхоть** | | Легкие, от белого до желтого цвета чешуйки, рассеянные на коже головы и волосах без эритемы; зуд от отсутствующего до умеренного. Может распространяться на линию роста волос, ретроаурикулярную область и брови. |
| **СД у младенцев** | Кожа головы | Колыбельная шапочка — наиболее распространенная форма. Красно-желтые бляшки на макушке, покрытые толстыми жирными чешуйками, появляются в возрасте до 3 месяцев. |
| Лицо/Аурикулярная область | Эритематозные, шелушащиеся, лососевого цвета бляшки на лбу, бровях, веках, носогубных складках или ретроаурикулярных областях. |
| Складки тела | Поражения имеют влажные, блестящие, не чешуйчатые участки, которые обычно сливаются на шее, подмышечных впадинах или паховой области. |
| Туловище | Более обширная форма: резко ограниченные шелушащиеся эритематозные бляшки, покрывающие нижнюю часть живота. |
| Генерализованная | Необычная, связана с иммунодефицитом. Кожный зуд от отсутствующего до умеренного. Сопутствующий понос и нарушение нормального развития. Спонтанное очищение от нескольких недель до нескольких месяцев. |
| **СД у взрослых** | Кожа головы | От легкого шелушения до корок медового цвета на коже головы и волосах, приводящих к алопеции. Может доходить до лба в виде чешуйчатой эритематозной каймы, известной как «корона себорейная». |
| Лицо/Аурикулярная область | Лоб, брови, глабелла или носогубные складки. Может распространяться на скуловые области и щеки при распространении бабочки. |
| Веки: желтоватые чешуйки между ресницами. Может привести к блефариту с корками медового цвета на свободном крае. |
| Ретроаурикулярная область: корки, выделения и трещины. Может распространяться на наружный канал с выраженным зудом при вторичной инфекции (наружный отит). |
| Верхняя часть груди | Петалоидная форма (часто): маленькие красноватые фолликулярные и перифолликулярные папулы с маслянистыми чешуйками в начале, которые затем становятся пятнами, напоминающими медальон (лепестки цветов). |
| Питириазиформная форма: широко распространенные 5–15 мм овальные чешуйчатые макулы и пятна. Распределяется по линиям натяжения кожи (аналогично обширному розовому отрубевидному лишаю). Новые высыпания могут продолжаться более 3 месяцев. Обычно на лице и интертригиозных областях. |
| Складки тела | Влажный мацерированный вид с эритемой у основания и по периферии подмышек, пупка, груди, гениталий или паховой области. Может прогрессировать до трещин и вторичной инфекции. |
| **СД с иммуносупрессией** | | Обширный, тяжелый и трудно поддающийся лечению. И у детей, и у взрослых со СПИДом. Вовлечены необычные участки, например конечности. Более широко распространен с количеством CD4 <200 клеток / мм3. Ассоциируется с розацеа, псориазом и акне. |

**Таблица 2. Дифференциальная диагностика себорейного дерматита и перхоти**

Основную дифференциальную диагностику СД и перхоти проводят с псориазом, атопическим дерматитом (в основном при детской форме СД), дерматомикозом головы, розацеа и системной красной волчанкой (СКВ).

Хотя псориаз может поражать те же места, что и себорейный дерматит, типичные поражения при псориазе более обширные и представляют собой бляшки, резко ограниченные серебристо-белыми чешуйками.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Диагностика** | | **Диагностические подсказки** |
| **Псориаз** | | Обычно затрагивает разгибатели, ладони, подошвы, ногти и области разгибателей. Толстые бляшки резко ограничены серебристо-белыми чешуйками. Положительный семейный анамнез. Артрит присутствует у 10% пациентов. Нечасто у детей. |
| **Атопический дерматит** | | Первое появление после 3 месяцев, зуд и беспокойство являются обычным явлением. Часто затрагивает кожу головы, щеки и области разгибателей. Вовлечение сгибателей чаще встречается в пожилом возрасте. Семейный анамнез атопии, такой как экзема, аллергический ринит и астма. Самостоятельно проходит к 12 годам. |
| **Стригущий лишай** | | Обычно наблюдается у детей, часто сопровождается пятнами выпадения волос с «черными точками» (сломанные волосы). Очень заразен. KOH исследование стержня волоса и грибковая культура подтверждают диагноз. Необходимо обследовать домочадцев пациента. |
| **Розацеа** | | Обычная мишень — лицо. Папулопустулы и телеангиэктазии на скуловой, носовой и периоральной областях с незначительным десквамированием. Рецидивирующие отеки и покраснения. |
| **Системная красная волчанка (СКВ)** | | В острой стадии — сыпь на лице в виде бабочки, не затрагивающая переносицу или носогубные складки. Фоточувствительность — обычное дело. Поражения кожи обычно связаны с другими клиническими признаками СКВ. Гистологические и серологические тесты, такие как антинуклеарные аутоантитела, подтверждают диагноз. |
| **Другие** | Листовая пузырчатка | Эритема, шелушение и корки, которые сначала появляются на коже головы и лице, затем могут распространяться на грудь и спину. Гистология, прямая иммунофлюоресценция с антителами к десмоглеину подтверждают диагноз. |
| Розовый отрубевидный лишай | Внезапное начало, появление геральдического пятна и разрешение в течение нескольких недель. |
| Вторичный сифилис | Периферическая лимфаденопатия, поражения слизистых оболочек и ладонно-подошвенные макулопапулы. Серологические тесты, такие как VDRL / RPR, FTA-ABS , подтверждают диагноз. |
| Пеленочный дерматит | Возникает на выпуклых поверхностях кожи, соприкасающихся с подгузником, таких как нижняя часть живота, половые органы, ягодицы и верхняя часть бедер. Щадит кожные складки. Пустулы встречаются часто. |
| Гистиоцитоз из клеток Лангерганса | Мультисистемное заболевание. Папулы коричневого или пурпурного цвета, склонные к слипанию на коже черепа, ретро-ушных областях, подмышечных впадинах и паховых складках. Возможны литические поражения костей, поражение печени, селезенки и легких. Гистология подтверждает диагноз. |

**Таблица 3. Сравнение себорейного дерматита и перхоти**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Себорейный дерматит** | **Перхоть** |
| **Эпидемиология** | До 40% младенцев в возрасте до 3 месяцев, 1–3% взрослого населения в целом. | 50% взрослого населения. |
| **Местоположение** | Кожа головы, ретроаурикулярная область, лицо (носогубные складки, верхняя губа, веки, брови), верхняя часть груди. | Волосистая часть головы |
| **Описание** | Эритематозные пятна с крупными маслянистыми или сухими чешуйками. | Чешуйки от белого до желтого цвета, рассеянные на коже головы и волосах; без эритемы. |
| **Гистология** | Акантоз, гиперкератоз, спонгиоз, паракератоз, дрожжи Malassezia | |
| Вазодилатация и периваскулярная и перифолликулярная воспалительная инфильтрация; “паракератоз плеча”. | Незначительная нейтрофильная инфильтрация или отсутствие воспалительной инфильтрации. |
| **Лечение** | Противогрибковые шампуни и препараты для местного применения | |
| Кортикостероиды для местного применения, иммуномодуляторы, фототерапия, системное лечение. |  |
| **Предрасполагающие факторы и причины** | Активность сальных желез, колонизация грибами и индивидуальная восприимчивость (целостность эпидермального барьера, иммунный ответ хозяина, генетические факторы, нейрогенные факторы и стресс, питание и т. д.). | |

В гистологической картине перхоть имеет много общих черт с себорейным дерматитом, таких как — гиперплазия эпидермиса, паракератоз и дрожжи Malassezia, окружающие паракератотические клетки.

В то время как воспалительные клетки, а именно лимфоциты и NK-клетки, часто присутствуют в большом количестве при себорейном дерматите, перхоть характеризуется либо незначительным, либо полным отсутствием инфильтрации нейтрофилами.

Эти результаты подтверждают мнение о том, что перхоть и себорейный дерматит представляют собой проявления одного и того же заболевания, различающегося степенью тяжести и локализации.

Они имеют много общих черт и реагируют на схожие методы лечения. Различные внутренние и внешние факторы, например, дрожжи Malassezia, состояние эпидермиса хозяина, секреция сальных желез, иммунный ответ и взаимодействие между этими составляющими, могут вносить свой вклад в патогенез.

**Виды перхоти**

Существуют различные типы перхоти, обусловленные совершенно разными причинами, поэтому важно правильно их идентифицировать для проведения соответствующего лечения.

**Вызванная сухой кожей**

Распространенный вид перхоти. Обычно наблюдается в зимние месяцы, поскольку холодная погода и отопление в помещении могут пересушить вашу кожу, в том числе эпидермис головы.

Частое мытье волос в горячей воде приводит к раздражению кожи и отслаиванию ее клеток.

На сухой коже хлопья перхоти выглядят мелкими и белыми. Голова может чесаться, но не слишком сильно.

Если же зуд становится нестерпимым, у вас может быть более серьезное заболевание кожи, которое требует медицинской помощи.

Для предотвращения сухости эпидермиса необходимо использовать увлажняющие шампуни.

Домашние средства, такие как массаж кожи головы с кокосовым маслом, также могут помочь облегчить зуд и предотвратить пересушивание кожи.

### Связанная с жирной кожей головы

В коже человека располагаются сальные железы, вырабатывающие жировой секрет — кожное сало, которое помогает увлажнять и защищать кожу.

Однако при производстве избыточного его количества волосы становятся жирными.

Излишки жира могут слипаться, вызывая раздражение кожи головы и образование перхоти.

Хлопья перхоти на жирной коже обычно крупнее, чем на сухой. Они больше желтые, чем белые, и кажутся маслянистее.

Себорейный дерматит — более тяжелая форма перхоти жирной кожи.

Регулярное мытье головы и использование шампуня от перхоти с салициловой кислотой поможет держать этот тип перхоти под контролем.

### Ассоциированная с грибком

Как упоминалось выше, этот вид перхоти возникает в результате грибковой инфекции эпидермиса головы, вызванного Malassezia, распространение которой происходит довольно быстро при слишком жирной коже головы или дисбалансе pH.

Не рекомендуется делиться расческой, полотенцем или головным убором с кем бы то ни было, потому что можно подхватить этот грибок от человека, которому вы так любезно предоставили свои вещи.

Malassezia производит олеиновую кислоту, которая увеличивает обновление клеток кожи. Это способствует образованию перхоти.

Использование шампуней с ингредиентами, ингибирующими Malassezia, способно помочь в лечении перхоти, обусловленной этим грибком.

**Вызванная накоплением косметических продуктов**

Использование слишком большого количества средств для укладки (включая несмываемые кондиционеры, гели, сыворотки, помады, муссы или лаки для волос) приводит к их накоплению на эпидермисе головы.

Такое образование может сочетаться с грязью и омертвевшими клетками кожи, образуя перхоть. Оно также может привести к потере волос.

Характерные симптомы — большие беловатые или желтоватые хлопья на коже головы, раздражение и выпадение волос.

**Обусловленная заболеванием**

При некоторых дерматологических заболеваниях, таких как псориаз, атопический дерматит или экзема, стимулируется избыточное производство клеток кожи, вызывающих шелушение эпидермиса головы.

При контакте их с грязью и жиром, вырабатываемым сальными железами, возникает перхоть.

**Перхоть на бороде**

Существует две основные причины появления перхоти на бороде — сухость кожи и грибковые инфекции.

Сухая кожа обычно появляется под бородой при умывании лица агрессивными моющими средствами или обычным мылом.

Эти продукты очистят вашу бороду и кожу под ней, но они также удалят с них кожное сало, которое служит смазкой для волос и предохраняет эпидермис.

И наоборот, редкое мытье бороды может вызвать скопление кожного жира и клеток кожи, что служит отличной пищей грибку Malassezia.

Если у вас чешуйки на бороде без красной или раздраженной кожи под ними, возможно, она у вас просто сухая кожа.

Не рекомендуется оставлять бороду влажной после душа или прогулки под дождем.

В зависимости от уровня pH воды, она может сушить бороду и одновременно способствовать развитию определенных видов грибковых инфекций.

Также очень важно не проявлять чрезмерного усердия при высушивании бороды феном, потому что слишком большая продолжительность этого процесса или высокая температура повредят волосяные фолликулы и вызовут сухость кожи.

Поэтому рекомендуется использовать минимальную температуру при этой процедуре.

Между тем, если вы слишком энергично вытираете бороду полотенцем, вы также рискуете повредить волосяные фолликулы.

Эти же советы применимы и к уходу за кожей головы. Так что будьте нежны и осторожны!

Помимо этого, причиной сухости кожи может быть как очень холодная, так и жаркая погода на улице.

Менее распространенным, но все же значимым фактором являются грибковые инфекции. Они возникают, когда дрожжи, живущие на вашей коже, не подвергаются воздействию солнечных лучей.

Солнечный свет обычно убивает или замедляет их рост, но из-за того, что борода блокирует ультрафиолет, грибок размножается и вызывает сухость и шелушение кожи.

Некоторым людям присуща повышенная скорость обновления клеток кожи, влияющая на частоту их регенерации. Обычно цикл клеточного оборота занимает около 30 дней. Когда процесс ускоряется, это может привести к накоплению омертвевших клеток.

**Как же избавиться от этой напасти?**

Первым дело нужно разработать план по удалению омертвевших клеток кожи, контролируя при этом образование избыточного жира во избежание формирования новых чешуек.

Для большинства людей он включает сочетание регулярного пилинга, мытья и увлажнения.

Независимо от выбранного вами режима или средств по уходу, помните, что может пройти неделя или две, прежде чем вы начнете видеть ощутимые результаты.

**Пилинг**

Это процесс способствует удалению омертвевших клеток кожи, включая и те, которые вызывают перхоть.

Вы можете сделать его своим ежедневным правилом, используя щетку для бороды.

Перед чисткой бороды осторожно помассируйте щеткой кожу под бородой. Убедитесь, что вы не слишком сильно скребете бороду, иначе это может усилить перхоть.

**Мытье**

Мойте бороду так же, как и волосы. Вы можете применять тот же шампунь, что и для для кожи головы.

В то же время, при необходимости, вы можете использовать лекарственный шампунь, предназначенный для лечения перхоти (см раздел «Средства от перхоти»).

Ищите в нем следующие ингредиенты:

* цинка пиритион;
* каменноугольную смолу;
* сульфид селена;
* масло чайного дерева.

Аккуратно вотрите шампунь в бороду. Убедитесь, что он достигает кожи под ней. Подождите минуту или две, прежде чем смыть.

Избегайте использования слишком горячей воды, так как она может высушить кожу и еще больше вызвать ее раздражение.

Имейте в виду, что традиционные шампуни, предназначенные для кожи головы, могут быть слишком агрессивными для вашего лица, особенно если у вас чувствительная или сухая кожа.

Если шампунь слишком сушит, вы можете попробовать очищающие средства, разработанные специально для ухода за бородой.

**Увлажнение**

Эта процедура имеет решающее значение для избавления от перхоти, поскольку помогает увлажнить и защитить кожу под бородой после мытья головы.

Первое средство, которое сразу приходит на ум – это лосьон. Однако его бывает сложно нанести на бороду, не оставив кучу следов на ней.

Вместо него выберите масло для бороды, но при предрасположенной к акне кожи используйте не закупоривающее поры некомедогенное масло, например, аргановое.

Наносите увлажняющее средство сразу после очищения кожи. Поместите несколько капель масла между ладоней и втирайте его в кожу под бородой, стараясь ничего не пропустить.

Чтобы не переборщить, начните с 1-2 капель масла. Если вам кажется, что его не хватает для обработки всей поверхности кожи бороды, просто увеличьте это количество.

**Как предотвратить повторное появление перхоти?**

После избавления от нее, важно соблюдать привычный распорядок дня, особенно когда речь идет о мытье и увлажнении.

Старайтесь регулярно следить за состоянием кожи. Ощущение стянутости или зуда? Для лучшего эффекта добавьте еще несколько капель масла для бороды, но имейте в виду, что в холодную и сухую погоду вам может потребоваться средство, обладающее большим увлажняющим эффектом.

После исчезновения перхоти используйте лечебный шампунь один или два раза в неделю.

**Резюме**

Перхоть на бороде — распространенная проблема, но ее легко взять под контроль с помощью простых процедур. Что бы вы ни выбрали, внимательно следите как за самой бородой, так и за кожей под ней.

Если по прошествии нескольких недель вы все еще не заметили улучшения, поговорите с вашим врачом.

Возможно, вам понадобится антигрибковый шампунь или местное лечение стероидами. Как только перхоть исчезнет, вы можете предотвратить ее появление, придерживаясь упомянутых выше мероприятий.

**Перхоть на бровях**

Перхоть на бровях может случиться с каждым, в любом возрасте, от младенцев (у которых она обычно называется колыбельной шапочкой) до пожилых людей.

Обычно она появляется после полового созревания на участках кожи, где много сальных желез, поэтому вы часто видите перхоть на голове или лице (брови).

Cуществует несколько причин, связанных с более высокой вероятностью ее появления, и их понимание служит отправной точкой для эффективного избавления от этой проблемы.

**Генетические.** Чаще поражает людей с жирной кожей. Во многом это связано с генетикой, и исправить эту ситуацию нелегко.

**Malassezia.** Любит расти во влажной и теплой среде, а жирная кожа головы служит для него благодатной почвой, потому что он питается кожным салом на нашем эпидермисе и волосах, и при этом вырабатывает олеиновую кислоту, обладающей раздражающим действием на кожу.

У некоторых людей его активность вызывает иммунный ответ, приводящий к быстрому обновлению клеток кожи.

Загрязнение воздуха может усугубить эту реакцию, в то время как ультрафиолетовый свет от солнечного света может помочь смягчить ее.

**Заболевания кожи.** Перхоть на бровях может быть симптомом другого дерматологического заболевания — себорейного дерматита, псориаза, экземы, акне, розацеа и прочих, которые начинаются на волосистой части головы и могут распространяться по всему телу в виде пятен.

В любом случае эффективное лечение этих состояний может помочь избавиться от этого неприятного явления.

**Контактный дерматит.** Если вы используете новое средство для умывания или шампунь, перхоть на бровях может быть вызвана реакцией кожи, проявлением которой являются красная, зудящая сыпь и чешуйчатая, шелушащая кожа.

Будучи уверенными, что кожа на вашем лице вступила в контакт с новым веществом — шампунем, кондиционером, мылом и даже духами, — попробуйте другой продукт во избежание каких-либо побочных реакций.

**Питание.** Потребление большого количества углеводов вызывает усиление перхоти. Виновники, как правило, продукты и напитки, вызывающие угревую сыпь. К ним относятся сладкие и молочные продукты.

Сокращение их количества в рационе способствует избавлению как от акне, так и от перхоти.

**Стресс:** Немаловажная причина появления перхоти. Он может негативно сказаться на здоровье кожи. Чтобы перхоть на бровях вас больше не беспокоила, следует научиться эффективно справляться со стрессом.

**Климат**: Окружающая среда, в которой вы живете и работаете, также может влиять на появление перхоти. Холодный и сухой климат усугубляют эту проблему, впрочем, как и загрязненный воздух.

**Общее состояние здоровья и другие причины:** Болезнь Паркинсона, гипокомплементемический уртикарный васкулит, алкоголизм, расстройства пищевого поведения, эпилепсия, депрессия и общее состояние вашего здоровья играют не последнюю роль в возникновении перхоти бровей.

Причины появления перхоти сложны и до конца не изучены. Это может вызвать у вас страх, когда вы пытаетесь справиться с проблемой. К счастью, не стоит отчаиваться. Есть эффективные решения для лечения этой проблемы.

**Как лечится перхоть на бровях?**

В зависимости от причины лечение может различным. Иногда то, что работает для одного человека, не годится для другого, поэтому не расстраивайтесь, если какая-либо терапия вам не помогает.

Вы можете попробовать различные домашние процедуры (см. раздел «Как избавиться от перхоти»).

1. **Лечение себорейного дерматита.** Себорейный дерматит иногда усугубляется холодной и сухой погодой, либо стрессом.

Если домашние средства не помогают избавиться от симптомов, поговорите с вашим лечащим врачом о назначении противогрибкового крема для местного применения, либо лекарственного шампуня.

1. **Терапия Malassezia.** Обычно проводится с помощью шампуня против перхоти и применением местных средств, таких как увлажняющие либо противозудные кремы.

Если симптомы не проходят, вам может понадобиться что-то более серьезное после консультации дерматолога.

1. **Лечение контактного дерматита.** Отказ от продуктов, причиной которых он стал, поможет в его устранении.

В то же время увлажнение кожи вокруг бровей поможет уменьшить раздражение и шелушение

Использование крема против зуда или прием антигистаминных препаратов уменьшают зуд, а прикладывание на зудящую область холодных влажных компрессов на 15–30 минут способно снизить еще и раздражение кожи.

Обратитесь за помощью к врачу, если:

* у вас внезапно появилась болезненная сыпь;
* симптомы мешают повседневной деятельности и не проходят в течение 3 недель;
* вы обнаружили гной, исходящий от раздражённых участков кожи, и они выглядят инфицированными;
* у вас лихорадка;
* вы хотите быть уверенными в отсутствии инфекции.

**Каковы перспективы появления перхоти бровей?**

Это довольно-таки распространенное явление и, как правило, хроническое заболевание, о котором не следует беспокоиться.

Существует множество домашних средств, которые вы можете попробовать, и если одно не помогает, используйте другое.

Если через несколько недель вы не заметите улучшений, посетите дерматолога. Вам могут потребоваться препараты, отпускаемые по рецепту, способные держать перхоть на бровях под контролем или лечить любые ее обострения.

**Питание и перхоть**

То, что вы едите или, наоборот, забыли включить в свой рацион, способно вызвать перхоть и зуд кожи головы.

Вне зависимости от времени года, перхоть для некоторых представляется вечнозеленой проблемой.

Большинство из нас используют шампуни от перхоти, маски для волос и дорогостоящие средства для ухода за ними, чтобы справиться с этими белыми, шелушащимися раздражающими монстрами, которые лишают ваши волосы блеска и здоровья.

Но создается ощущение, словно эта проблема каждый раз возвращается с удвоенной силой, и все потому, что в ее основе лежит пища, которую мы едим, о чем многие и не догадываются.

Так что стоит задуматься, почему ваша кожа вообще страдает. И, как и при многих дерматологических заболеваниях, ответ обычно кроется в вас самих.

Обеспечивая свой организм хорошим питанием, вы вручаете ему эффективные инструменты, в которых он так нуждается для самовосстановления.

Помня об этом, необходимо сделать несколько простых шагов, которые помогут вам в комплексе с терапевтическими средствами избавиться от перхоти:

1. **Выявите любую пищевую непереносимость**

Около 70% иммунных клеток человека находится в кишечнике. Это означает, что при потреблении пищи, которая вам не подходит, у вас, скорее всего, случится какая-то иммунная реакция.

И как следствие, воспаление необязательно локализуется в вашем кишечнике — оно может проявиться в организме где угодно. Красные зудящие образования на коже головы — лишь один из таких примеров.

И хотя контролируемых испытаний с участием взрослых с перхотью и пищевой непереносимостью не проводилось, исследование 187 детей с колыбельной шапочкой (детская версия перхоти) показало, что после того, как аллергенные продукты были исключены из их рациона, потребовалась всего одна неделя, чтобы это состояние полностью исчезло у большинства из них.

К наиболее распространенным продуктам, вызывающим пищевую непереносимость, относятся пшеница, коровье молоко, арахис, яйца и моллюски.

Если вы подозреваете, что тот или иной продукт вызывает у вас проблемы, то лучший подход — исключить его из рациона на 2-3 недели.

После этого снова введите его в свой рацион и проследите, как он влияет на перхоть.

Если она вновь быстро появляется или ее становится больше, скорее всего, дело в этом продукте.

1. **Сократите потребление сахара**

Одно из исследований показало, что больные себорейным дерматитом склонны употреблять в пищу больше сахара, чем те, кто не страдает этим заболеванием.

Существует несколько причин, из-за которых сахар может стать проблемой.

Во-первых, он может усугубить воспаление. Сахар стимулирует производство свободных жирных кислот в печени и в процессе их усваивания организмом образуются соединения, способные вызывать воспалительные процессы.

Во-вторых, появление перхоти часто ассоциируют с дрожжевыми грибами. Помимо Malassezia, обитающей на голове и питающейся кожным жиром, другие живут в кишечнике и способны повлиять на его состояние, потому что сахар — их излюбленный продукт.

Кроме сладких продуктов, таких как газированные напитки, выпечка, конфеты и прочие, лучше избегать крахмалистой пищи и изделий из белой муки, поскольку они способствуют резким колебаниям уровня инсулина в крови, что, в свою очередь, запускает выработку жира — виновника нездоровой, сухой и шелушащейся кожи головы.

Вместо этого, стройте свой рацион на белках хорошего качества, большом количестве свежих овощей и цельнозерновых продуктах. Для многих людей этого достаточно, чтобы убрать эти надоедливые хлопья.

1. **Увеличьте потребление полезных жиров**

Хотя перхоть может быть связана с жирными областями, 59% тех, кто страдает от нее, испытывают ощущение сухой или стянутой кожи головы.

Незаменимые жиры не только укрепляют целостность кожи, но и увлажняют ее изнутри. Источниками полезных жиров выступают жирная рыба, семена чиа, льняное семя и грецкие орехи.

Ряд ученых считает, что всего 1-2 столовые ложки льняного масла в день эффективны в борьбе с перхотью. Их можно легко добавлять в смузи или салаты.

1. **Увеличьте в рационе количество продуктов, богатых витаминами группы B**

Существует множество различных витаминов этой группы и дефицит многих из них ассоциировался с развитием перхоти.

Например, установлено, что недостаток биотина (витамин В7) вызывает поражения кожи, напоминающие себорейный дерматит, в то время как фолиевая кислота (витамин В9) улучшает состояние кожи.

Практика показывает, что прием витаминов группы В в количествах, удовлетворяющих потребности организма, в частности, витаминов В6 (пиридоксин) и В12 (рибофлавин), способствует снижению перхоти.

Неэффективный метаболизм углеводов и жирных кислот считается одной из главных причин перхоти, и, как уже давно известно, витамины группы В играют важнейшую роль в метаболических процессах.

Помимо этого, витамин В6 (пиридоксин), содержащийся в различных продуктах питания, включая бобовые, мясо, птицу, рыбу, а также некоторые фрукты и овощи, помогает в борьбе с пристрастием к сахару.

Витамины группы В содержатся во множестве натуральных, цельных продуктах, включая овощи, бобовые, орехи, семена, курицу, рыбу, яйца и некоторые цельные злаки. Постарайтесь разнообразить свой рацион большинством из них.

1. **Добавьте аллицин в свой рацион**

Аллицин — мощное, укрепляющее здоровье соединение, содержащееся в чесноке и других растениях семейства Allium, таких как репчатый и зеленый лук.

Установлено, что он способствует укреплению здоровья сердца и сердечно-сосудистой системы, профилактике и лечению рака, а также снижает высокое кровяное давление.

Выяснилось, что аллицин полезен людям, страдающим перхотью, благодаря своим противогрибковым свойствам.

1. **Увеличьте потребление цинка и биотина**

В коже головы содержится много сальных желез, производящих кожный жир (кожное сало) для защиты кожи головы и волос.

Однако чрезмерное количество кожного сала может способствовать появлению перхоти, поскольку этот жир служит питательной средой для гриба Malassezia.

Клинические испытания показали, что добавки цинка эффективно контролируют выработку кожного сала.

Необходимо помнить, что этот элемент нуждается в витамине В6 для лучшего усвоения в кишечнике.

Цинк, присутствующий в растительных продуктах, таких как бобовые, орехи и зерновые, отличается от того, который содержится в животных источниках и поэтому с трудом усваивается организмом, хотя овес — приятное исключение из данного правила.

Проведенные исследования свидетельствуют о том, что младенцы с низким содержанием биотина (витамин B7) чаще страдают себорейным дерматитом (перхоть или колыбельная шапочка).

Он содержится в яйцах, йогуртах, помидорах и моркови. Арахис и темный шоколад богаты как биотином, так и цинком.

1. **Ограничьте потребление глютена**

Это важно, поскольку глютен может вызвать шелушение кожи. Контроль за потреблением чрезмерно переработанной и жареной пищи, а также продуктов, богатых клейковиной, способствует снижению количества перхоти.

1. **Позабудьте о белом вине и шампанском**

Бокал белого вина — отличный способ расслабиться после утомительного рабочего дня, однако он также способен внести свой вклад в шелушение кожи головы.

Белое вино сладкое и может влиять на уровень сахара в крови, что способствует повышенному образованию перхоти.

Шампанское нежелательно по той же причине. Так что подумайте дважды, прежде чем наливать такое вино или открывать шампанское, если вы склонны к шелушению кожи головы.

1. **Откажитесь от кофеиносодержащих напитков**

Кофе поможет вам чувствовать себя более бодрым и менее сонным на работе, но чрезмерное потребление кофеина может усугубить проблему перхоти.

Кофеин обладает мочегонным эффектом, а это значит, что он может ускорить выведение жидкости из организма.

Такой эффект способен вызвать сухость и шелушение кожи, похожее на перхоть. Кофеин содержится также в чае, газированных и энергетических напитках.

1. **Исключите из рациона или ограничьте полножирные молочные продукты**

Если у вас перхоть, держитесь подальше от любой пищи с сыром, будь то пицца, бутерброд или сливочные продукты.

Такие жирные молочные продукты могут усугубить перхоть, особенно сыр, из-за хронического воспаления в организме, вызванного его плохой усвояемостью.

Поэтому, если вы склонны к шелушению кожи головы, избегайте или ограничивайте потребление жирных молочных продуктов, включая сыр и сливки.

1. **Уменьшите потребление пива и хлеба**

Многие исследования показывают, что существует прямая связь между ростом дрожжей и потреблением хлеба и пива.

Несмотря на то, что по этому вопросу все еще ведутся споры, важно, чтобы вы либо снизили их потребление, либо исключили из рациона.

1. **Принимайте пищу, богатую антиоксидантами.**

Фрукты и овощи богаты антиоксидантами, поэтому старайтесь употреблять в пищу больше фруктовых порций, а также салатов. Это улучшит самочувствие, а также поможет решить проблему перхоти.

1. **Снизьте хроническое воспаление в организме**

В таблице перечислены изменения в рационе и образе жизни, которые помогут снизить хроническое воспаление.

|  |  |
| --- | --- |
| **Изменения в питании и образе жизни** | **Причины** |
| Ешьте продукты с низким гликемическим индексом | Высокое потребление сахара связано с хроническим воспалением, риском инсульта, ишемической болезни сердца и диабета 2 типа. Сладкая газированная вода, рафинированные углеводы и кукурузный сироп с большим содержанием фруктозы — продукты, способствующие воспалению. |
| Попробуйте рацион с низким содержанием жиров | Насыщенные жиры и трансжиры усугубляют воспаление. Необходимо сократить или исключить переработанные и фасованные продукты, содержащие трансжиры из обработанных растительных или семенных масел, а также хлебобулочные изделия с соевым или кукурузным маслом. |
| Потребляйте много фруктов и овощей | Эти продукты богаты антиоксидантами и другими противовоспалительными соединениями, которые могут помочь снизить риск хронического воспаления. |
| Получайте достаточное количество клетчатки | Исследователи доказали связь между пищей с высоким содержанием клетчатки и более низкими воспалительными факторами, такими как TNF-альфа и интерлейкин-6. |
| Ешьте больше орехов | Миндаль и другие орехи помогают уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Сердечно-сосудистые заболевания, такие как атеросклероз, являются провоспалительными состояниями. Диабет — хроническое воспалительное заболевание. |
| Пейте зеленый и черный чай | Ученые связали соединения, обнаруженные в зеленом и черном чаях, с более низким содержанием С-реактивного белка в крови. |
| Добавляйте куркумин в пищу | Компонент куркумы, называемый куркумином, улучшает состояние при некоторых воспалительных заболеваниях. |
| Добавьте в рацион семена льна и чиа, грецкие орехи, лосось, скумбрию | Жирные кислоты омега-3 снижают уровень факторов воспаления в крови, таких как С-реактивный белок, интерлейкин-6 и TNF-альфа. Дефицит этой жирной кислоты может привести к нежелательным симптомам, таким как перхоть, ломкость ногтей и сухость кожи. |
| Ешьте больше бобов мунг | Эти бобы обладают противовоспалительными свойствами. |
| Получайте больше микронутриентов | Магний, витамин D, витамин E, цинк и селен обладают противовоспалительным действием и сокращают уровень воспалительных агентов в крови. |
| Добавьте лигнаны из кунжута в рацион | Кунжутное масло содержит лигнаны, которые ученые связывают со снижением факторов воспаления и улучшением кровяного давления. |
| Регулярно выполняйте физические упражнения | Сжигание калорий с помощью упражнений уменьшают количество воспалительных агентов, даже если вы при этом не худеете. |

**Как избавиться от перхоти?**

Прежде, чем прибегнуть к лечению перхоти лекарственными препаратами, зачастую имеющих тяжелые побочные эффекты и несовместимых с другими медикаментами, которые вы уже принимаете, следует выполнить несколько простых шагов.

Вполне возможно, что их будет достаточно для избавления от перхоти.

Итак, рассмотрим некоторые из них.

**Держите волосы и кожу головы в чистоте**

Берегите их от суровой погоды от загрязняющих веществ. Выходя на солнце, наденьте на голову шарф/ шляпу/кепку. Всегда сушите волосы после физических упражнений или после особенно жаркого дня. Никогда не прикасайтесь к коже головы или волосам грязными руками, если вы страдаете от перхоти.

**Придерживайтесь правильного питания** (смотрите «Питание и перхоть»)

**Используйте домашние средства**

Когда дело доходит до лечения перхоти, домашние процедуры — отличный вариант. Хотя в тяжелых случаях лучше довериться специалистам.

Попробуйте различные средства для ухода за волосами, чтобы выбрать то, что вам больше всего подходит. Как только вы найдете для себя наиболее эффективный способ, неукоснительно следуйте ему.

Наберитесь терпения, поскольку перхоть проходит не сразу, а через некоторое время, поэтому для достижения наилучших результатов используйте процедуры в течение более продолжительного срока.

Пробуйте такие решения:

1. **Разотрите в мелкий порошок две таблетки ацетилсалициловой кислоты**. Добавляйте его в шампунь каждый раз, когда моете голову.

Оставьте смесь на несколько минут и хорошо смойте.

Еще раз вымойте волосы обыкновенным шампунем, чтобы удалить с них остатки лекарства.

Этот препарат содержит салициловую кислоту, часто используемую в большинстве продуктов против перхоти.

1. **Боритесь с белыми хлопьями с помощью соды, которая обладает противогрибковыми свойствами**. Считается, что она, помимо этого, действует как нежное отшелушивающее средство для удаления омертвевших клеток кожи и уменьшает шелушение и зуд кожи.

Возьмите несколько ложек этого кухонного завсегдатая, добавьте немного воды до образования пасты, обильно нанесите ее на кожу головы и смойте водой (не используйте шампунь).

Возможно, после первых нескольких процедур мытья головы волосы станут немного суше, но через несколько недель они начнут вырабатывать натуральные масла и будут мягкими и свежими, как и прежде.

1. **Непосредственно перед нанесением на кожу головы добавьте несколько капель масла чайного дерева в обычный шампунь или масло-носитель, например, кокосовое.** Доказано, что оно обладает мощными антимикробными и противовоспалительными свойствами, которые могут помочь облегчить симптомы перхоти.

Согласно одному обзору, масло чайного дерева эффективно против специфического штамма гриба, способного вызывать как себорейный дерматит, так и перхоть.

Но помните, что масло чайного дерева может вызвать раздражение у людей с чувствительной кожей.

1. **Нанесите на кожу головы алоэ вера.** Согласно одному обзору, алоэ вера обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами. В итоге, этот суккулент способствует снижению воспаления и уменьшению симптомы перхоти.
2. **Применяйте яблочный уксус.** Он используется как натуральное средство от перхоти.

Считается, что его кислотность помогает стимулировать удаление омертвевших клеток кожи головы, а поддержание баланса pH кожи позволяет уменьшить рост гриба. Все это приносит свои плоды в борьбе с чешуйками.

1. **Минимизируйте уровень стресса.** Полагают, что он влияет на многие аспекты здоровья и благополучия — от хронических заболеваний до психического здоровья.

Хотя стресс сам по себе не вызывает перхоти, он может усугублять такие симптомы, как сухость и зуд кожи. Продолжительное пребывание в состоянии сильного стресса подавляет деятельность иммунной системы.

Ослабленный иммунитет ослабляет способность организма бороться с некоторыми грибковыми инфекциями и кожными заболеваниями, содействующими появлению перхоти.

Чтобы держать уровень стресса под контролем, попробуйте некоторые методы его снижения, такие как медитация, йога, глубокое дыхание или ароматерапия.

Более того, стресс часто предваряет приступы себорейного дерматита — одной из наиболее частых причин перхоти.

Стресс и малоподвижный образ жизни играют большую роль в усилении перхоти и вызывают покраснение, зуд и язвы на коже головы.

1. **Высыпайтесь.** Лишение сна чревато стрессом, способным ограничить кровообращение кожи головы, делая ее уязвимой для грибковой инфекции.

В дополнение к этому, недостаточное кровообращение затрудняет поступление питательных веществ в кожу головы, в результате чего ситуация с перхотью значительно ухудшается.

1. **Придерживайтесь личной гигиены.** Регулярная стирка наволочки и мытье щетки для волос лидируют, когда речь заходит о поддержании элементарной гигиены.

Не делитесь личными вещами с другими людьми. Это поможет быстро избавиться от перхоти и дольше держать ее в страхе.

1. **Используйте горячее полотенце для избавления от перхоти.** Возьмите достаточно большое полотенце, чтобы им можно было накрыть всю голову.

Погрузите полотенце в горячую воду на несколько минут и выньте его. Отожмите лишнюю воду, подождите минуту-другую, пока полотенце не станет теплым. (Не накрывайте голову очень горячим полотенцем).

Оберните голову полотенцем примерно на 15-20 минут и затем снимите его. Этот совет работает как по волшебству, лучше попробуйте его сами!

**Чаще мойте голову**

Если у вас жирная кожа головы, то ежедневное мытье ее шампунем может предупредить появление перхоти.

Слегка помассируйте ее, чтобы удалить хлопья, затем тщательно промойте.

**Проведите немного времени на солнце**

Солнечный свет помогает бороться с перхотью, но поскольку воздействие ультрафиолета повреждает кожу и увеличивает риск рака кожи, не загорайте.

Вместо этого просто проведите немного времени на свежем воздухе. И обязательно нанесите солнцезащитный крем на лицо и тело.

**Ограничьте использование средств для укладки волос**

Они могут накапливаться на ваших волосах и коже головы, делая их более жирными

**Не повреждайте кожу головы**

Остерегайтесь при зуде поцарапать кожу головы ногтями, заколкой, шпилькой или острым гребнем, потому что это сопряжено с ее шелушением, порезами, кровотечением, покраснением и увеличением вероятности инфицирования.

**Средства от перхоти**

Лечение себорейного дерматита и перхоти направлено на устранение признаков заболевания, улучшение сопутствующих симптомов, особенно зуда, и поддержание ремиссии при длительной терапии.

Поскольку основные патогенные механизмы, лежащие в их основе, включают распространение Malassezia с местным раздражением и воспалением кожи, наиболее распространенной терапией стало применение местных противогрибковых и противовоспалительных средств.

Другие широко используемые методы лечения — каменноугольная смола, глюконат / сукцинат лития и фототерапия.

В качестве новых способов терапии практикуется применение иммуномодуляторов — ингибиторов кальциеврина (пимекролимус и такролимус), однако их эффективность спорна, впрочем, как и метронидазола.

Сообщалось и об альтернативных методах лечения, таких как масло чайного дерева.

Факторы, которые следует учитывать перед выбором лечения, включают эффективность, побочные эффекты, простоту использования / соблюдение режима лечения и возраст пациента.

Системная терапия необходима только при обширных поражениях и в случаях, когда местное лечение не приносит результатов.

**Лечение себорейного дерматита и перхоти**

**Средства для местного применения**

**Противогрибковые**

**Кетоконазол**

**Форма выпуска**: 2% шампунь, крем, гель или пена.

**Режим**: кожа головы или кожа: два раза в неделю, затем один раз в неделю для профилактики.

**Механизм действия**: подавление синтеза клеточной стенки грибов.

**Побочные эффекты**: контактный дерматит у <1% пациентов; зуд, жжение и сухость у 3% пациентов.

**Бифоназол**

**Форма выпуска**: 1% шампунь, крем или мазь.

**Режим**: кожа головы: через день или один раз в день; кожа: один раз в день.

**Механизм действия**: подавление синтеза клеточной стенки грибов.

**Побочные эффекты**: контактный дерматит у 10% пациентов.

**Миконазол**

**Форма выпуска:** крем.

**Режим:** кожа: 1-2 раза в день.

**Механизм действия:** подавление синтеза клеточной стенки грибов.

**Побочные эффекты:** контактный дерматит, зуд, жжение.

**Циклопироксоламин**

**Форма выпуска:** 1,5% шампунь, крем, гель или лосьон.

**Режим:** кожа головы: 2–3 раза в неделю × 4 недели, затем один раз в неделю для профилактики; кожа: два раза в день.

**Механизм действия:** ингибирование металл-зависимых ферментов.

**Побочные эффекты:** контактный дерматит у <1% пациентов; зуд, жжение у 2% пациентов.

**Сульфид селена**

**Форма выпуска:** 2,5% шампунь.

**Режим:** кожа головы: два раза в неделю × 2 недели, затем один раз в неделю × 2 недели. Повторите через 4–6 недель.

**Механизм действия:** цитостатическое и кератолитическое.

**Побочные эффекты:** контактный дерматит около 3% пациентов; оранжево-коричневый цвет кожи головы.

**Цинка пиритион**

**Форма выпуска**: 1% шампунь.

**Режим:** кожа головы: 2–3 раза в неделю.

**Механизм действия**: увеличение концентрации клеточной меди препятствует взаимодействию железосернистых белков.

**Побочные эффекты:** контактный дерматит около 3% пациентов.

**Кортикостероиды**

**Гидрокортизон**

**Форма выпуска:** 1% крем.

**Режим:** наносить на кожу 1-2 раза в день.

**Механизм действия:** противовоспалительное, антираздражающее.

**Побочные эффекты:** риск атрофии кожи, телеангиэктазий, фолликулита, гипертрихоза и гипопигментации при длительном применении.

**Бетаметазона дипропионат**

**Форма выпуска:** 0,05% лосьон

**Режим:** кожа и кожа головы: 1-2 раза в день.

**Механизм действия:** противовоспалительное, антираздражающее.

**Побочные эффекты:** риск атрофии кожи, телеангиэктазий, фолликулита, гипертрихоза и гипопигментации при длительном применении.

**Десонид**

**Форма выпуска:** 0,05% лосьон, гель

**Режим:** кожа и кожа головы: 2 раза в день.

**Механизм действия:** противовоспалительное, антираздражающее.

**Побочные эффекты:** риск атрофии кожи, телеангиэктазий, фолликулита, гипертрихоза и гипопигментации при длительном применении.

**Флуоцинолон**

**Форма выпуска:** 0,01% шампунь, лосьон или крем.

**Режим:** кожа и кожа головы: 1-2 раза в день.

**Механизм действия:** противовоспалительное, антираздражающее.

**Побочные эффекты:** риск атрофии кожи, телеангиэктазий, фолликулита, гипертрихоза и гипопигментации при длительном применении.

**Иммуномодуляторы**

**Пимекролимус**

**Форма выпуска:** 1% крем.

**Режим:** кожа: 1-2 раза в день.

**Механизм действия:** подавление выработки цитокинов Т-лимфоцитами.

**Побочные эффекты:** риск развития злокачественных новообразований кожи и лимфомы при длительном применении.

**Такролимус**

**Форма выпуска:** 0,1% мазь.

**Режим:** кожа: 1-2 раза в день × 4 недели, затем два раза в неделю для профилактики.

**Механизм действия:** подавление выработки цитокинов Т-лимфоцитами.

**Побочные эффекты:** риск развития злокачественных новообразований кожи и лимфомы при длительном применении.

**Прочие**

**Каменноугольная смола**

**Форма выпуска:** 4% шампунь.

**Режим:** кожа головы: 2 раза в день.

**Механизм действия:** противогрибковое, противовоспалительное, кератолитическое, снижает выработку кожного сала.

**Побочные эффекты:** местный фолликулит, контактный дерматит на пальцах рук, обострение псориаза, атрофия кожи, телеангиэктазии, гиперпигментация. Риск развития плоскоклеточной карциномы при длительном применении

**Глюконат / сукцинат лития**

**Форма выпуска:** 8% мазь или гель.

**Режим:** кожа: два раза в день × 8 недель.

**Механизм действия:** противовоспалительное действие за счет увеличения IL-10 и снижения TLR2 и TLR4 в кератиноцитах.

**Побочные эффекты:** контактный дерматит <10% числа пациентов.

**Метронидазол**

**Форма выпуска:** 0,75% гель.

**Режим:** кожа: два раза в день × 4 недели.

**Механизм действия:** противовоспалительное за счет ингибирования свободных радикалов.

**Побочные эффекты:** редкие случаи контактной сенсибилизации при длительном применении.

**Фототерапия**

**Форма:** УФ-B лучи: кумулятивная доза 9,8 Дж / см2.

**Режим:** три раза в неделю × 8 недель или до очищения.

**Механизм действия:** иммуномодуляция и ингибирование клеточной пролиферации; ощущение жжения, зуда во время/после терапии.

**Побочные эффекты:** риск развития опухоли половых органов при длительном применении.

**Препараты для системного применения**

**Итраконазол**

**Форма выпуска:** перорально: 200 мг.

**Режим:** один раз в день × 7 дней, затем один раз в день × 2 дня / месяц для профилактики.

**Механизм действия:** подавление синтеза клеточной стенки грибов; противовоспалительное действие за счет ингибирования метаболитов 5-липоксигеназы.

**Побочные эффекты:** редкие случаи токсического воздействия на печень.

**Тербинафин**

**Форма выпуска:** перорально: 250 мг.

**Режим:** один раз в день × 4–6 недель или 12 дней в месяц × 3 месяца.

**Механизм действия:** ингибирование синтеза клеточной мембраны и клеточной стенки.

**Побочные эффекты:** редко — тахикардия и бессонница.

**Заключение**

Для избавления от перхоти требуется приложить немало усилий, но упорство и желание, помноженные на терпение и изменение образа жизни, позволят вам достигнуть желаемого результата.