

ВИДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПОСЕДЕНИЯ ВОЛОС

Гуломов Максадбек

Студент, АГМИ

Эркинов Элшодбек

Студент, АГМИ

Болтабоев Хусан

Студент, АГМИ

Холикназарова Шохсанам

Ассистент, АГМИ

TYPES OF PREVENTION FOR GRAYING HAIR

Gulomov Maksadbek

Student, ASMI

Erkinov Elshodbek

Student, ASMI

Boltaboev Khusan

Student, ASMI

Kholiknazarova Shokhsanam

Assistant, ASMI

Аннотация. В данной статье описаны основные структуры волос, причины поседения волос, народная и косметологическая профилактика.

Abstract. This article described the basic structure of hair, the causes of graying of hair and folk and cosmetological prevention.

Ключевые слова: пигмент, кутикула, традиционная медицина, корень волоса, фолликул, терминальный волос.

Key words: pigment, cuticle, traditional medicine, hair root, follicle, terminal hair.

В процентном соотношении волосы имеет следующий химический состав: 78%-кератина, 6%-липиды, 1%-пигмента и 15%-воды.

Часть волоса, расположенная над поверхностью эпидермиса, называется стержнем. Невидимая часть, расположенная в толще кожи, называется корнем (луковицей).

Строение волос: 1) Кутикула представляет собой внешнюю оболочку из ороговевших чешуек. Она служит защитой для внутренних слоев от внешних воздействий. Именно кутикула обеспечивает блеск и шелковистость волос.

2) Кортекс (корковый слой волоса) находится непосредственно под кутикулой. Он состоит из множества ороговевших веретенообразных клеток, которые можно сравнить с нитью. Эти переплетенные «ниточки» образуют микрофибриллы волоса, которые составляют крупные волокна - макрофибриллы. Чтобы миллионы микрофибрилл не распадались между собой на молекулярном уровне, существуют поперечные связи: дисульфидные, водородные и солевые.

Из-за особенностей в строении кортекса волосы могут быть прямыми и кудрявыми, которые в свою очередь наследуются генетически. В клетках этого слоя находятся пигменты, придающие волосам цвет. Кортекс также отвечает за прочность и эластичность. В данном слое происходит химический процесс выпрямления, разглаживания или окрашивания волос.

3) Медула (сердцевина) – это стержень волоса, который состоит из 2-4 слоев, не ороговевших клеток различной структуры с кератиноподобным веществом. Медула отвечает за терморегуляцию, объем и придает силу волосам. В наше время сердцевина у многих прерывистая или полностью отсутствует.

Терминальные (длинные) волосы — это волосы, которые растут на голове, на лице (борода и усы), в зоне подмышечных впадин и бикини. Щетинистые волосы — это брови, ресницы и волосы ноздрей.

Терминальные и щетинистые волосы имеют одинаковое строение, отличаются только длиной, поэтому очень часто их объединяют в одну группу и называют терминально-щетинистыми волосами. Фолликул терминально-щетинистых волос находится глубоко в кожном слое, имеют широкую луковицу. Стержень терминально-щетинистых волос имеет сердцевину — слой ороговевших, плотных клеток, и называется мозговым веществом.

Причины старения волос — нарушение кровообращения фолликул с недостаточным обменом питательных веществ, нарушение в работе сальных и потовых желёз, скудное или избыточное выделение гидролипидного слоя, любые гормональные изменения и неправильный уход за волосами и кожей головы.

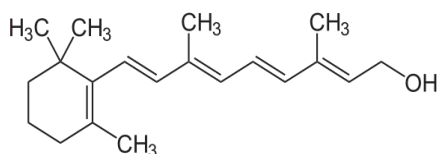
В редких случаях при аутоиммунных заболеваниях, таких как квашиоркор, целиакия или гнездное облысение может произойти побеление волос. В первых двух случаях потеря белка влияет на меланоциты - пигментные клетки, которые отвечают за цвет волос.

Квашиоркор - наиболее распространено в странах, где люди страдают от дефицита питания, главным образом белка, который влияет на меланоциты. Целиакия связана в основном с непереносимостью глютена.

Способы лечения Квашиокока: 1. Инъекций 25% раствора магнезии;

2. Употребление минеральных препаратов и витаминов, в основном, серии В, содержащих селен, кальций, цинк, триптофан и т.п., то есть, вещества, способствующих выработке меланина;

3. Использование особых лечебных шампуней, в составе которых присутствуют такие элементы, как цинк, медь, железо и им подобные;



4. Ретинол (витамин А). Кожа нуждается в этом витамине, от его концентрации зависит полноценное питание кожных покровов и

обмен веществ. Он включает процесс естественной выработки пигмента. Ретинол (истинный витамин А, (1,1,5-триметилциклогексен-5-ил-6)-(3,7-диметилнонатеотри-2,4,6,8-ол-1) (рац. формула $C_{20}H_{30}O$) — жирорастворимый витамин, антиоксидант. Витамин А представляет собой циклический непредельный спирт, состоящий из β -ононового кольца и боковой цепи из двух остатков изопрена и первичной спиртовой группы. В организме окисляется до ретиналя (витамин А-альдегид) и ретиноевой кислоты.

5. Рибофлавин (витамин В2) $C_{17}H_{20}N_4O_6$. Активизирует кровообращение в коже и тканях головы. Благодаря этому витамину волосы получают полноценное питание. Рибофлавин является биологически активным веществом, играющим важную роль в поддержании здоровья человека. Биологическая роль рибофлавина определяется вхождением его производных флавиномононуклеотида (ФМН) и флавинаденидинуклеотида (ФАД) в состав большого числа важнейших окислительно-восстановительных ферментов в качестве коферментов.

6. Сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, регулярная физическая активность, отсутствие стресса помогут привести в норму состояние здоровья и тем самым замедлят процесс старения организма.

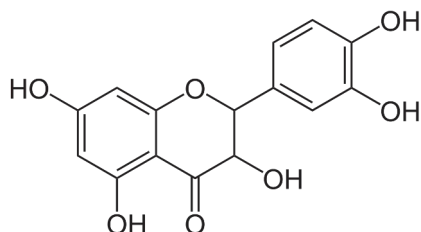
7. Самый простой и эффективный продукт-это соль и оливковое масло. Результат от использования достигается за счет содержания в соли особых веществ, закрепляющих и восстанавливающих волосяные луковицы (натрий, магний, кальций, калий, бром). А оливковое масло придает волосам очарование сияния и блеска и активизирует их рост.

8. Комбинация меда, соли и репейного масла – лучшее средство для восстановления и выпадения волос. Мед насыщает витаминами, соль

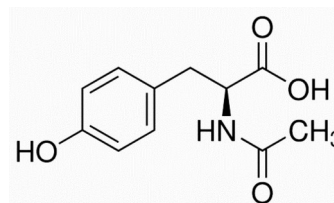
убирает загрязнения, а масло репейника нормализует выделение кожного сала.

Приготовление: смешать столовую ложку меда и репейного масла. Добавить щепотку соли. Нанести на волосы и помассировать. Смыть через 3–5 минут.

9. Швейцарская компания Givaudan разработала революционную инновацию для решения этой проблемы — даркенил. Нанесение Даркенила непосредственно на кожу головы добавит пигментов в волосы и восстановит их цвет. Ингредиенты даркенила включают комбинацию:



Дигидрокверцетин



N-ацетил-тирозин

Тирозин – это заменимая аминокислота, то есть ваш организм может синтезировать ее из других аминокислот, которые вы получаете с пищей. Поэтому, чтобы ваш организм получал и использовал тирозин, не обязательно принимать его. Он используется для синтеза нескольких мощных нейромедиаторов – катехоламинов, включая эпинефрин (адреналин), норэпинефрин (норадреналин) и дофамин.

Литература

1. Trüeb RM. Oxidative stress in ageing of hair. *Int J Trichology*. 2009; 1:6–14.
2. Van Neste D, Tobin DJ. Hair cycle and hair pigmentation: Dynamic interactions and changes associated with aging. *Micron*. 2004; 35:193–200.
3. Shin H, Ryu HH, Yoon J, Jo S, Jang S, Choi M, et al. Association of premature hair graying with family history, smoking, and obesity: A cross-sectional study. *J Am Acad Dermatol*. 2015; 72:321–7.

4. Tobin DJ, Paus R. Graying: Gerontobiology of the hair follicle pigmentary unit. *Exp Gerontol.* 2001; 36:29–54.

5. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.dentalcanada.ru/articles/lechenievolos/&ved=2ahUKEwiI1NrSpaaDAxUOGhAIHbDIBxcQFnoECBMQAQ&usg=AOvVaw3mJgn6LbVfs8XzIW7De68y>.