

## **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.

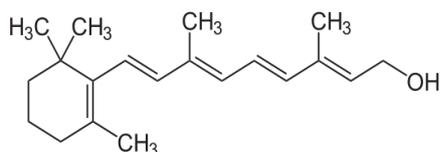
В редких случаях при аутоиммунных заболеваниях, таких как квашиоркор, целиакия или гнездное облысение может произойти побеление волос. В первых двух случаях потеря белка влияет на меланоциты - пигментные клетки, которые отвечают за цвет волос.

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  $\beta$ -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.

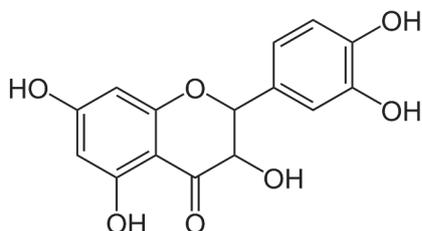
7. Самый простой и эффективный продукт-это соль и оливковое масло. Результат от использования достигается за счет содержания в соли особых веществ, закрепляющих и восстанавливающих волосяные луковицы (натрий, магний, кальций, калий, бром). А оливковое масло придает волосам очарование сияния и блеска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

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

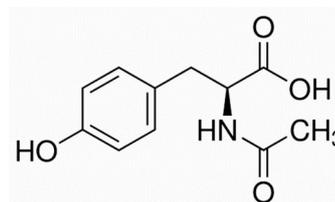
убирает загрязнения, а масло репейника нормализует выделение кожного сала.

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:



Дигидрокверцитин



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>.