

Не рыба чешуя:

Как известно, все неприятности делятся на большие и маленькие. Но ведь есть еще и средние! Например, такая деликатная проблема, как перхоть. Наверное, о ней не знают только те граждане, которые не моют голову. А если это и случается, то результаты водных процедур им либо не видны, либо игнорируются. Зато в мегаполисах с перхотью многие знакомы не понаслышке — она портит одежду, прическу и настроение

трагедия или обычное явление?

ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО

Себорея (общее название перхоти) — поражение волосистой части головы, которое характеризуется образованием на коже мелких чешуек. Это явление обусловлено расстройством салообразования — выработка сального секрета либо усиливается, либо уменьшается, меняется его химический состав.

Как ни странно, перхоть есть почти у всех, как чешуя у рыб. Проблема же — в ее количестве и в чрезмерной жирности/сухости кожи головы. Как правило, клетки кожи головы обновляются за 25–30 дней. Но иногда цикл может сократиться до шести дней. В результате — клетки кожи не высыхают полностью, а остаются липкими, склеиваются или отшелушиваются в виде белых хлопьев. Одна из причин — повышение численности дрожжевого грибка *Pityrosporum Ovale*, который постоянно живет на поверхности кожи головы. Меняется pH — и грибок усиленно размножается, вызывает воспалительную реакцию.

У каждого человека этот весьма неприятный процесс проходит по-разному, но есть несколько общих особенностей. При *жирной себорее* происходит избыточное салоотделение. Жир расщепляется — и появляется подходящая среда для размножения бактерий, которые, в свою очередь, раздражают кожные рецепторы. Начинается сильный зуд. Кожа головы

Объявление
Продаю черные
рубашки в белую
кратинку —
100 % защита от
перхоти

До появления шампуней от перхоти многие даже не подозревали, что у них есть перхоть

покрывается чешуйками, пропитанными жиром. Вот почему волосы быстро жирнеют, выглядят неопрятно и совсем не держатся в укладке. Частое мытье головы ситуацию вовсе не улучшит. Скорее, наоборот, — стимулирует выделение еще большего количества жира. При *сухой себорее* кожного сала выделяется очень мало. Поэтому кожа пересушивается, образуются светлые тонкие чешуйки перхоти. Волосы истончаются и выпадают. Частое мытье головы в этом случае тоже не поможет: в результате — кожа высыхает еще сильнее.

ЧТО БЫ ЭТО ЗНАЧИЛО?

Первая мысль — подумаешь, шампунь не подошел или лака для волос оказалось слишком много. Действительно, появление сухой перхоти может быть вызвано реакцией кожи головы на химические вещества. Например, на частое осветление волос, окраску, «химию». Но иногда под маской перхоти могут скрываться заболевания органов эндокринной системы и пищеварительного тракта, а также паразитирование грибов на кожных покровах. Еще к факторам, которые способствуют появлению перхоти, относят переутомление и недостаток витаминов А и группы В, что приводит к снижению иммунитета. Правда, жирная себорея может свидетельствовать и о гормональных изменениях в организме. Например, в период полового созревания подростков, когда мужские гормоны преобладают над женскими. Трагедию из этого делать не стоит — обычно с возрастом все проходит.

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ПЕРХОТИ?

Устранение себореи нужно начать с коррекции рациона питания: исключить солёности, копчености и сладости. В меню обязательно должны быть рыба, фрукты, овощи. Чтобы уменьшить обезвоживание кожи, необходимо выпивать не менее 1,5–2 литров воды в день.

Перед мытьем головы можно делать питательные маски. Кстати, с древних времен известен противосеборейный эффект оливкового масла. Теплое оливковое масло втирали в кожу головы. Потом оборачивали голову полотенцем и оставляли не менее чем на 40 минут. Затем ополаскивали водой, разбавленной соком половинки лимона. Еще один действенный рецепт от перхоти, правда, более современный, — маска из кефира с яйцом. Одно яйцо смешать с ложкой кефира, втереть эту смесь в кожу головы на 20–30 минут. Затем хорошо промыть водой, чтобы не оставался запах. Помогает и процеженный свекольный отвар, и ржаной хлеб, залитый кипятком. Но следует учесть, что наружное лечение при себорее должно быть систематическим, не менее двух-трех недель подряд — будь-то проверенное опытом поколений народное средство или последняя разработка фармацевтов.

В общем, главное — систематический уход и здоровый образ жизни, и тогда многочисленной чешуе не останется места на коже и волосах.

Марианна Хмельницкая

12 интересных фактов о волосах



- За сутки каждый волосок удлиняется примерно на 0,35 мм.
- Оптимальная температура воды для мытья волос — 37 °С.
- 84 % женщин улучшают себе настроение походом в парикмахерскую.
- Волос можно растянуть на 1/5 его длины, и после этого он

возвращается к своему состоянию.

- По прочности волосы сравнимы с алюминием. Женская коса состоит в среднем из 200 тыс. волос и способна выдержать груз весом в 20 тонн.
- Волосы могут накапливать некоторые вещества, что позволяет использовать их как идентификатор.

По подсчетам американских специалистов, от потери волос страдают 60–70 % мужчин и 25–40 % женщин.

- Больше всего волос у блондинов — около 150 тыс.
- Волосы у чернокожих людей могут быть в три раза толще, чем у светлокожих.

- Первые волосики появляются у ребенка еще в утробе матери, примерно на четвертом-пятом месяце беременности.
- Ежедневно мы теряем от 40 до 80 волос. Если цифра намного больше, пора записаться к врачу!

Кожа человека на 95 % покрыта волосами.

- Из каждой волосяной луковицы в течение жизни последовательно вырастает около 20 волос.
- В мире насчитывается 300 тыс. средств от выпадения волос — больше, чем средств от любой другой болезни.

