



Облысение встречается у представителей обоих полов, но в большей степени ему подвержены все же мужчины. Недуг, как известно, легче предупредить. Но можно ли избежать облысения, зная о его причинах?

Факторов, провоцирующих склонность к облысению, немало – только в качестве главных специалисты называют десять.

Наследственность. Обычно это мужская проблема. Генетическое облысение развивается из-за активности половых гормонов андрогенов (тестостероном, дигидротестостероном), нарушающей питание волосяных луковиц. Бороться с ним трудно, косметические средства тут не помогут. Основным методом борьбы с "наследственным" облысением является прием специальных препаратов, в том числе гормональных.

Внутренние проблемы. Типичные для облысения внутренние причины - гормональные колебания и нарушения обмена веществ, аутоиммунные нарушения. При недостаточно интенсивной деятельности щитовидной железы происходит облысение в области наружной трети бровей, на лобном и затылочном участках. При слизистом отеке щитовидной железы волосы становятся сухими, тусклыми, истончаются и редеют. Когда происходит атрофия железы, начинается усиленное выпадение волос, характерное для

пожилого возраста. Также облысение может быть вызвано увеличением щитовидной железы. При аутоиммунном сбое организм воспринимает волосяные фолликулы как инородные тела и пытается избавиться от них. Природа возникновения такого вида облысения до конца не изучена.

Недостаточный иммунитет. Чаще решающий фактор у женщин. Выпадение волос и ухудшение их состояния могут вызывать ослабление организма, работа, роды, кормление грудью, простудные и инфекционные заболевания. Нередко при этом назначают укрепление организма, отпуск к морю, внимание к витамину D.

Дефицит железа. Встречается как у женщин, так и у мужчин. Может быть обусловлен диетами, голоданием, анемией, сопровождается сонливостью, слабостью. При дефиците железа рекомендуется особое питание: упор на печень, рыбу и мясо (говядина), яичный желток, ржаной хлеб, каши (гречневая, овсяная), соки (яблочный, гранатовый).

Влияние лекарств. В списке главных "провокаторов" - химиотерапия, таблетки от повышенного давления, некоторые противозачаточные средства, антидепрессанты, мочегонные препараты, аспирин.

Инфекции. Причиной выпадения волос могут оказаться себорея и дерматит. В этом случае специалисты рекомендуют не увлекаться использованием народных средств, а

как можно скорее посетить врача.

Недостаточное снабжение кровью корней волос и кожи головы. Сужение сосудов происходит при сердечно-сосудистых нарушениях, остеохондрозе. Свою роль играют и привычки - кофемания, страсть к алкоголю.

Дефицит витаминов и микроэлементов. Его зачастую усугубляют частое употребление алкоголя и курение, при которых гибнет часть витаминов, потребляемых с едой. С этой проблемой можно бороться, принимая витаминные комплексы и налегая на свежие фрукты и овощи.

Стрессы. При хронических стрессах кровообращение ослабевает и волосы начинают выпадать. В качестве натурального успокоительного полезно пить чай с мятой или мелиссой.

Время года. Выпадение волос может быть связано даже с тем, какое время года на дворе. Весной и осенью этот процесс обычно активизируется. Кроме того, волосы очень плохо переносят перепады температуры.