

Вероника Константинова

ПРАКТИЧЕСКАЯ ТРИХОЛОГИЯ

ПРОТОКОЛ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ

- медицинские причины выпадения волос
- диагностика алопеции и других заболеваний
- принципы правильного ухода: питание и средства для здоровья волос



Эстетика здоровья. Практикум успешного мастера

Вероника Константинова

**Практическая трихология.
Протокол восстановления
ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ**

«ЭКСМО»

2025

УДК 616.5
ББК 55.83

Константинова В. А.

Практическая трихология. Протокол восстановления волос и кожи головы / В. А. Константинова — «Эксмо», 2025 — (Эстетика здоровья. Практикум успешного мастера)

ISBN 978-5-04-247359-3

Проблемы с волосами и кожей головы — одни из самых распространенных поводов для обращения к врачу. Эта книга — не справочник болезней и не сборник рецептов. Это честный разговор о том, что на самом деле происходит с волосами. Что вы найдете внутри: • Разбор страхов и мифов: ответы на самые острые вопросы. Почему редеют волосы? Есть ли жизнь после химиотерапии? Поможет ли пересадка при облысении? • Четкий план действий: как отличить безобидную перхоть от серьезного заболевания, когда бежать к врачу, а когда достаточно сменить шампунь. • Анатомия лечения: подробный разбор всех существующих методов: от народных масок до высоких технологий (плазмолифтинг, лазер, трансплантация). Эта книга для тех, кто устал от противоречивых советов в интернете и хочет получить целостную картину: от анализа до выбора правильной стратегии по сохранению здоровья и красоты волос. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.5
ББК 55.83

ISBN 978-5-04-247359-3

© Константинова В. А., 2025

© Эксмо, 2025

Содержание

Введение	7
Глава 1	9
Кожа головы, ее строение и функции	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Вероника Альбертовна Константинова
Практическая трихология
Протокол восстановления
ВОЛОС И КОЖИ ГОЛОВЫ

© Константинова В.А., текст, фотографии, 2025

© Константинова В.А. Сирмайс Н.С., Чиркин А.А., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*С нежной любовью и глубокой благодарностью
я посвящаю эту книгу моим родителям*

Введение

Начиная работу над этой книгой, я хотела, чтобы она была написана интересно и профессионально, но языком, понятным даже человеку без медицинского образования.

Одной из основных задач было развеять страхи, рожденные незнанием, и дать вам, нашим читателям, чувство контроля и понимания того, что происходит с вашим здоровьем.

Чаще всего проблемы с выпадением волос и болезнями кожи головы беспокоят нас потому, что видны окружающим. Для людей по-прежнему очень важным остается то, как мы выглядим со стороны, а густые и блестящие волосы являются атрибутом успешности, здоровья и красоты.

В древние века волосы считалисьместилищем души и жизненной энергии, связующим звеном между мирами живых и мертвых. У некоторых народов они были символом свободы и бессмертия, источником силы и залогом покровительства богов. Недаром индейцы снимали с врагов скальпы как трофей, как знак победы над недругом и перехода его магической жизненной силы к победителю. В древних мифах и сказках мы видим отражение особого отношения к «культу волос». Так, у ветхозаветного героя Самсона секрет его нечеловеческой силы был связан с магическими свойствами его длинных волос. И когда его возлюбленная Далила остригла их, он потерял всю свою мощь. В восточных сказках описаны всемогущие джинны. Они, вырывая волос из бороды и произнося заклинания, могли творить чудеса.

В современном обществе цвет волос и стиль прически отражают особенности личности их обладателя, они могут многое сказать о статусе человека, его эмоциональном состоянии и поисках своего образа. Поэтому социальное и психологическое значение волос для большинства из нас невозможно переоценить. Эволюционно волосы давно перестали быть для человека одним из необходимых условий выживания. Наш организм, в первую очередь, интересуется поддержание в эффективном состоянии жизненно важных органов – сердца, легких, мозга, печени и почек, а волосам все витамины и питательные вещества достаются по остаточному принципу. Поэтому при возникновении проблем с ними так трудно становится сохранить густоту и привлекательность прически.

Когда речь заходит о болезнях кожи головы, следует помнить, что среди них есть серьезные заболевания, которые необходимо правильно диагностировать и лечить. Зачастую они существенно ухудшают качество жизни человека, сопровождаясь сильным зудом, чувством сухости или стянутости кожи. Все это создает дополнительный дискомфорт и сильно влияет на психологическое состояние и работоспособность.

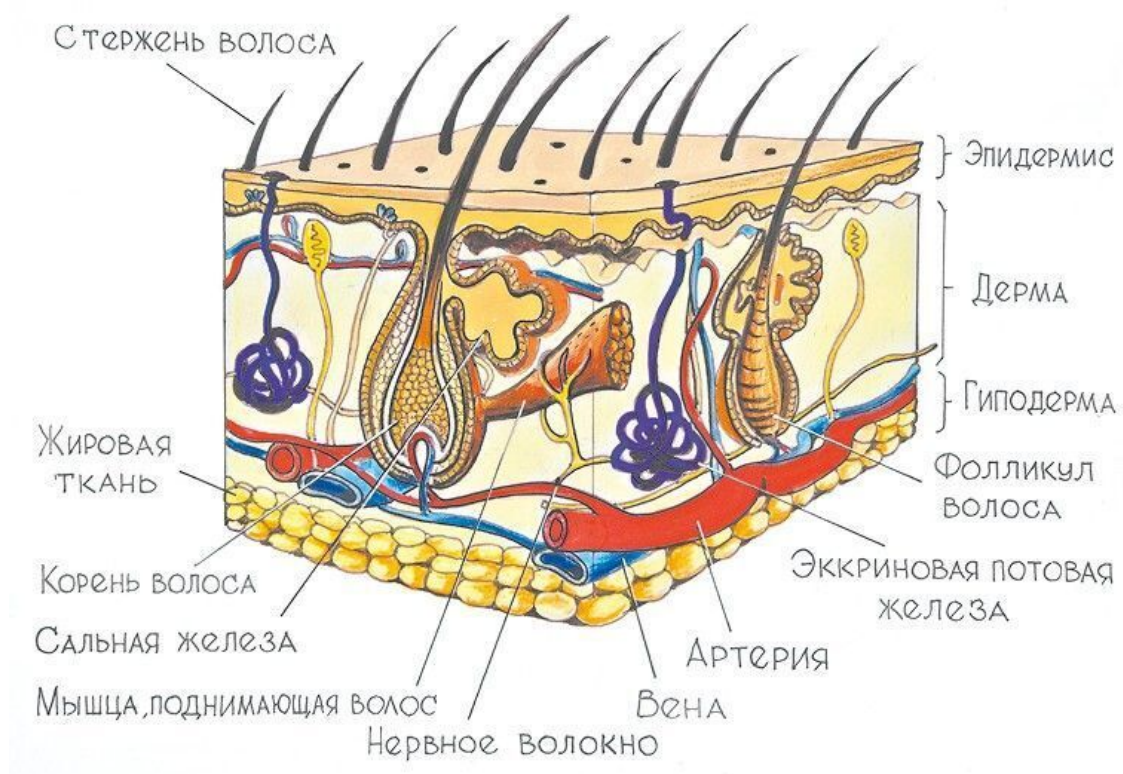


Рис. 1. Строение кожи головы

Эта книга создавалась не для того, чтобы каждый мог поставить себе диагноз и заниматься самолечением. Но она поможет вам больше узнать о своем организме, понять, чего стоит бояться, а чего – нет, как правильно ухаживать за своими волосами и кожей головы.

Формат ответов на часто задаваемые вопросы принесет практическую пользу. Думаю, что многие из вас, читая книгу, скажут: «Это про меня! Это тот самый вопрос, который я стеснялся задать врачу!»

Истории из практики, клинические случаи наглядно продемонстрируют, что за каждым симптомом стоит личная история пациента и надежда на помощь и выздоровление.

Эта книга будет полезна и интересна парикмахерам, которые часто первыми замечают проблему и рекомендуют своим клиентам проконсультироваться с врачом.

Моей задачей было не просто излагать сухие факты, но и вложить в эту работу частичку своих знаний, профессионального опыта и эмпатии. Хочется верить, что для вас это будет не обычный просветительский текст, а что-то гораздо большее – диалог, основанный на искренности и уважении, позволяющий разрушить барьер между врачом и пациентом.

Глава 1

Анатомия и функции кожи и волос

Кожа головы, ее строение и функции

Кожа – самый большой орган человеческого организма (**рис. № 1**). Она состоит из огромного количества расположенных послойно разнообразных клеток: клеток кожи (кератиноцитов и фибробластов), пигментных (меланоцитов), нервных клеток, клеток кожных желез (потовых и сальных), волосяных фолликулов, формирующих волос; иммунных и даже гормон-продуцирующих клеток. Еще несколько десятилетий назад человечество не знало о наличии в коже многих из этих структур, и в этот факт трудно было бы даже поверить.

Кожа головы имеет свою специфику по сравнению с другими областями и состоит из трех слоев: эпидермис, дерма и подкожно-жировая клетчатка. **Эпидермис** – самый поверхностный и тонкий слой кожи. Клетки кератиноциты в нем расположены в несколько слоев и растут изнутри кнаружи, постоянно обновляясь за счет отшелушивания. В норме этот процесс происходит незаметно для глаз.

В более глубоких слоях клетки функционально активны и объемны. Чем ближе к поверхности кожи, тем клетки более сухие и плоские, как чешуйки. Они уже не делятся и являются практически отмершими. Вместе с кожным салом они выполняют защитную функцию. В этих поверхностных слоях среди кератиноцитов располагаются пигментные клетки кожи (меланоциты). Они есть как в эпидермисе, так и в структуре волосяного фолликула и «отвечают» за выработку пигмента для окрашивания волоса в тот или иной цвет в зависимости от генетической программы организма. Чуть глубже расположена **дерма**, состоящая из слоев клеток фибробластов и волокон соединительной ткани, которая создает структуру и поддерживает тонус кожи. Это мощный каркас из волокон коллагена и вплетающихся в него более гибких и тонких структур эластина. В пространстве между этими волокнами распределяется гиалуроновая кислота, «отвечающая» за увлажнение кожи. Ее активно вырабатывают фибробласты. Далее располагается **подкожно-жировая клетчатка (гиподерма)**. Она содержит слой крупных жировых клеток. Дерма и гиподерма пронизаны обильной сетью кровеносных сосудов – артерий и вен, – которые и осуществляют основное питание всех слоев кожи. Строение кожи головы отличается наличием под гиподермой мощного соединительнотканного слоя (**скальпа**), который покрывает всю голову, создавая как бы шапочку. По бокам он плотно фиксируется к костям черепа, но между ними и скальпом есть более рыхлые соединительные ткани. Скальп имеет множество миниатюрных сквозных отверстий, через которые проходят мелкие кровеносные сосуды, ответвляющиеся от более крупных сетей, покрывающих череп. Выходя на поверхность скальпа, они кровоснабжают все основные структуры кожи. Кроме того, от поверхностных крупных кровеносных стволов к коже отходят мелкие сосуды. Таким образом, питание всех образований кожи происходит с двух сторон: от поверхностных и глубоких сетей мелких артерий. Похожим образом происходит и отток венозной крови.

В глубоких слоях кожи головы располагается единый сложный комплекс из таких структур, как волосяной фолликул, сальная железа, мышца, поднимающая волос, а также мелкие вены и артериолы, питающие луковицу волоса. На волосистой части головы таких образований огромное множество. Рядом с ними в толще дермы находятся в большом количестве потовые железы.

В поверхностных слоях дермы расположены многочисленные нервные и чувствительные клетки, отвечающие за восприятие температуры (терморецепторы), боли (болевые рецепторы),

давления на кожу (барорецепторы), легкого прикосновения (клетки Меркеля). Есть клетки, передающие ощущение зуда.

Кожа волосистой части головы отличается от других участков тела тем, что вся покрыта густым слоем длинных волос. Кроме того, она существенно толще, чем в большинстве других областей, и имеет целые комплексы структур (о чем мы уже упомянули выше).

Функции, которые выполняет кожа:

- ▶ барьерная (защитная),
- ▶ иммунная,
- ▶ секреторная,
- ▶ обменная,
- ▶ гормональная,
- ▶ терморегулирующая,
- ▶ рецепторная.

Барьерная функции кожи – это механическая защита от внешнего воздействия. Ее осуществляют коллагеновые и эластические волокна, подкожно-жировая клетчатка, но первым «форпостом», с которым сталкиваются чужеродные агенты (бактерии, вирусы, грибы, химические вещества), является дермальный барьер, образованный роговыми чешуйками эпидермиса и жировой смазкой (кожным салом, или себумом). При всей кажущейся хрупкости кожи проникнуть через дермальный барьер очень непросто. К сожалению, при заболеваниях кожи, сопровождающихся сухостью и образованием трещин на коже, этот защитный слой частично разрушается, и тогда любые чужеродные агенты могут беспрепятственно проникать в более глубокие слои.

Кожа считается еще и иммунным органом. Во всех ее слоях представлены различные клетки иммунной системы: Т-лимфоциты, макрофаги и другие. Мы не будем подробно вдаваться в тонкости сложных цепочек взаимодействий всех компонентов этой системы, но ее надежность иногда поражает, а важность выполняемых ею функций не вызывает сомнений. Так, если даже бактериальный агент проник вглубь кожи через дефекты в кожно-жировом барьере, его встречают и пытаются нейтрализовать иммунные клетки.

Секреторную функцию осуществляют и некоторые клетки кожи, и отдельные образования (железы): сальные железы выделяют кожное сало, которое затем поступает на поверхность кожи, смазывая ее и стержень волоса, и таким образом защищает их от пересыхания и травматизации. Потовые железы выделяют пот. Но не все знают, что клетки кожи кератиноциты вырабатывают и выделяют белок – кератин, – необходимый для формирования новых кератиноцитов и поверхностных слоев стержней волос. А клетки глубоких слоев дермы – фибробласты – синтезируют огромное количество биологически активных и важных веществ, включая гиалуроновую кислоту, коллаген, эластин.

В коже депонируется ряд витаминов, аминокислот, микроэлементов, холестерин, йод и бром. Они поддерживают здоровое состояние всех клеток кожи, участвуют в детоксикации вредных агентов. Шлаки, образующиеся в коже в процессе ее жизнедеятельности, выводятся с поверхности кожи через потовые железы. Особенно важны для процессов клеточного обновления, регенерации и антибактериальной защиты кожи такие витамины, как витамин А, Е, D, РР, группы В. Они депонируются в коже для дальнейшего использования.



Рис. 2. Строение стержня волоса

Клетки кожи не только вырабатывают различные гормоны, но и реагируют на них, в частности, на половые гормоны, кортикостероиды, гормоны щитовидной железы. В коже синтезируются ретиноиды и некоторые стероидные гормоны, происходит трансформация андрогенов (мужских гормонов) в эстрогены (женские гормоны). Что же касается системного действия гормонов на структуры кожи, то тестостерон и прогестерон, например, повышают активность сальных желез и провоцируют обострение угревой сыпи, фолликулитов и жирной себореи. Эстрогены и гормоны роста способствуют синтезу коллагена и эластина, делая кожу более молодой и упругой. Высокий уровень кортизола снижает как общий, так и местный иммунитет, усугубляя воспаление в коже и вызывая обострения гнойничковых инфекций и аллергических состояний. Гормоны щитовидной железы влияют на меланоциты, а через них – на пигментацию кожи и волос.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.