КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ

МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС
З ДИСЦИПЛІНИ
«Здоров’я волосся»

для студентів спеціальності 022 «Дизайн»
Напрям: 02 «Мистецтво»

Київ-2024

Укладач ***Подвезко Вікторія Валеріївна***

Методичний комплекс з дисципліни розглянуто та затверджено на засіданні педагогічної ради Структурного підрозділу «Міжнародний фаховий коледж моди і дизайну» ВНЗ « Київська Академія прикладних мистецтв».



КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ

Робоча навчальна програма
З ДИСЦИПЛІНИ
«Здоров’я волосся»

Спеціальність: 022 “Дизайн”
Напрям: 02 Мистецтво

Київ-2024

ЗМІСТ

1. Пояснювальна записка……..5-6
2. Тематичний план ……..7-8
3. Зміст дисципліни……..9-17
4. Список використаних джерел……..…..18-21
5. Питання до заліку…….....23
6. Модульна контрольна робота…….25-29
7. Конспект лекцій……...31-73
8. Додатки…….75-77

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Курс передбачає поєднання теоретичних лекцій з практичними заняттями, що дозволяє студентам не тільки здобувати теоретичні знання, а й розвивати навички самостійного догляду за волоссям. Планується використання сучасних наукових досягнень у галузі дерматології та косметології, а також народних методів догляду за волоссям.

Мета навчальної дисципліни:

Метою курсу є надання студентам знань про анатомію та фізіологію волосся, основи догляду за волоссям, а також розуміння важливості здоров'я волосся для загального самопочуття людини. Курс спрямований на формування навичок профілактики та лікування захворювань волосся, що дозволить студентам застосовувати отримані знання в практичній діяльності, а також у повсякденному житті.

Міжпредметні зв’язки

Під час вивчення курсу «Здоров’я волосся» застосовано принцип системності, тобто поглиблюються та розширюються знання зі спеціальності. Викладач застосовує міжпредметні зв’язки з іншими навчальними дисциплінами, спираючись на знання, здобуті студентами під час вивчення попереднього матеріалу. «Здоров’я волосся» вивчається паралельно з дисциплінами «Технологія перукарських робіт», «Колористика та сучасні методи фарбування», і має передувати іншим обов’язковим, нормативним, фаховими дисциплінам, таким як «Матеріалознавство».

Завдання начальної дисципліни:

- Вивчення анатомії і фізіології волосся, його будови та функцій.
- Ознайомлення з різними типами волосся та шкіри голови.
- Розгляд основних проблем здоров'я волосся, таких як випадіння, ламкість, переростання волосся.
- Розгляд профілактичних та лікувальних процедур для збереження і відновлення здоров'я волосся.

До закінчення курсу студент повинен вміти:

Розуміння особливостей волосся дозволяє людині своєчасно звертатися до фахівців для лікування та профілактики захворювань, а також вибирати ефективні засоби для догляду. Здоров'я волосся тісно пов'язане зі станом організму в цілому. Проблеми з волоссям можуть бути індикаторами внутрішніх захворювань або порушень, тому їх своєчасне виявлення і правильний догляд є важливими для підтримки загального здоров'я.

Шкала оцінювання навчальних досягнень: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
100-90	A	відмінно	зараховано
89-82	B	дуже добре	
82-75	C	добре	
74-65	D	задовільно	
64-50	E	достатньо	
49-35	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано
35-0	X	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	



Тематичний план з дисципліни

“Здоров’я волосся та догляд за ним ”

***Спеціальність**: “ Дизайн”*

Спеціалізація: “Перукарське мистецтво та декоративна косметка”

Фаховий молодший бакалавр на базі 11класів

(денна форма навчання)

№ з/п	***Назва теми***	***Кількість годин***			
		Всього	***Теоретич. Заняття***	***Лабораторні заняття***	***Самостійні роботи***
	6 семестр				
1.	Знання про шкіру та волосся	14	6	2	6
2.	Догляд за здоровим волоссям	18	8	4	6
3.	Косметичні засоби догляду за волоссям та їх застосування	22	10	6	6
4.	Проблеми волосся	19	7	6	6
5.	Ефективні методи лікування волосся	17	6	5	6
	Всього:	***90***	***37***	***23***	***30***
	Форма контролю	***Підсумок***			



Тематичний план з дисципліни

“Здоров’я волосся та догляд за ним ”

***Спеціальність**: “ Дизайн”*

Спеціалізація: “Перукарське мистецтво та декоративна косметка”

Фаховий молодший бакалавр на базі 9 класів

(денна форма навчання)

№ з/п	***Назва теми***	***Кількість годин***			
		Всього	***Теоретич. Заняття***	***Лабораторні заняття***	***Самостійні роботи***
	6 семестр				
1.	Знання про шкіру та волосся	14	6	2	6
2.	Догляд за здоровим волоссям	18	8	4	6
3.	Косметичні засоби догляду за волоссям та їх застосування	22	10	6	6
4.	Проблеми волосся	19	7	6	6
5.	Ефективні методи лікування волосся	17	6	5	6
	Всього:	***90***	***37***	***23***	***30***
	Форма контролю	***Підсумок***			

ЗМІСТ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕМА 1. Знання про шкіру та волосся.

1. Будова шкіри.

2. Волосся його будова.

3. Фази росту валосся.

Будова шкіри є важливою для розуміння її функцій і роль в організмі. Шкіра складається з кількох шарів, кожен з яких має свою специфічну роль. Вона є не тільки захисним бар'єром, але й виконує багато інших важливих функцій, таких як терморегуляція, чутливість та обмін речовин. Шкіра складається з трьох основних шарів: епідерміс, дерма та гіподерма (підшкірна клітковина).

Завдання для самостійної роботи:

Описати структуру волосся:

- Які основні складові волосся (корінь, стрижень, кутикула тощо)?
- Як відбувається процес росту волосся? Які фактори можуть впливати на цей процес

Питання до семінару:

1. Охарактеризуйте основні функції шкіри та її роль у підтримці здоров'я організму. Як шкіра взаємодіє з навколишнім середовищем?
2. Які основні складові структури волосся та які функції вони виконують? Описати процес росту волосся.
3. Які фактори впливають на стан шкіри голови та волосся? Розгляньте зовнішні та внутрішні чинники, що можуть спричиняти проблеми, такі як лупа, випадіння волосся тощо.

Використані джерела та література:

1. Шевченко, В. О. *Догляд за волоссям: поради та рекомендації* / В. О. Шевченко, О. В. Ковальчук. – Київ: Вид-во "Здоров’я", 2020. – 256 с.
2. Литвин, О. А. Профілактика проблем з волоссям у сучасному світі / О. А. Литвин. // *Здоров’я і краса*. – 2021. – Т. 3. – С. 45-50.

3. Коваленко, Н. В. Вплив стресу на стан волосся / Н. В. Коваленко. // *Журнал дерматології та косметології*. – 2019. – Т. 12. – № 4. – С. 31-35.

4. Кузьменко, І. М. *Анатомія волосся: здоров'я та збереження* / І. М. Кузьменко, Ю. П. Сидоренко. – Львів: Видавництво "Наука", 2018. – 185 с.

5. Сидоренко, О. В. Особливості догляду за волоссям в осінньо-зимовий період / О. В. Сидоренко. // *Дерматологія і косметологія*. – 2020. – Т. 4. – № 2. – С. 54-58.

ТЕМА 2. Догляд за здоровим волоссям

1. Правильне миття голови.

2. Частота миття голови.

3. Правильний підбір води та шампуню для волосся.

4. Розчісування вологого волосся.

5. Різновиди та техніки масажу.

Правильне миття голови – це важливий етап догляду за волоссям, який впливає на його здоров'я, вигляд та міцність.

Масаж голови – це ефективна процедура для покращення кровообігу, стимуляції росту волосся, зняття напруги та зміцнення коренів волосся. Він має різні техніки та методи, які можуть бути спрямовані як на загальне оздоровлення, так і на вирішення конкретних проблем.

Завдання для самостійної роботи:

1. Які фактори впливають на здоров'я волосся та шкіри голови? Розгляньте зовнішні та внутрішні чинники (харчування, стрес, забруднення навколишнього середовища).

2. Як часто слід мити волосся для підтримки його здоров'я, і чому? Як вибрати шампунь для різних типів волосся?

3. Як правильно вибирати шампунь, кондиціонер і маски для волосся в залежності від його типу (сухе, жирне, нормальне)?

4. Які натуральні засоби та масла (наприклад, олія жожоба, кокосова олія, арганова олія) можуть бути використані для догляду за здоровим волоссям? Як вони впливають на волосся та шкіру голови?

Питання до семінару:

1. Які основні функції волосся і як вони визначають потреби в догляді за ним?
2. Як правильно вибрати засоби для догляду за волоссям залежно від типу волосся (сухе, жирне, комбіноване, нормальне)?
3. Які етапи включає комплексний догляд за волоссям, і чому кожен з них є важливим?
4. Як різні фактори навколишнього середовища (сонце, холод, вітри) впливають на стан волосся? Які заходи допоможуть захистити волосся в різні пори року?

Використані джерела та література:

1. Шевченко, В. О. *Догляд за волоссям: поради та рекомендації* / В. О. Шевченко, О. В. Ковальчук. – Київ: Вид-во "Здоров'я", 2020. – 256 с.
2. Литвин, О. А. Профілактика проблем з волоссям у сучасному світі / О. А. Литвин. // *Здоров'я і краса*. – 2021. – Т. 3. – С. 45-50.
3. Коваленко, Н. В. Вплив стресу на стан волосся / Н. В. Коваленко. // *Журнал дерматології та косметології*. – 2019. – Т. 12. – № 4. – С. 31-35.
4. Кузьменко, І. М. *Анатомія волосся: здоров'я та збереження* / І. М. Кузьменко, Ю. П. Сидоренко. – Львів: Видавництво "Наука", 2018. – 185 с.
5. Сидоренко, О. В. Особливості догляду за волоссям в осінньо-зимовий період / О. В. Сидоренко. // *Дерматологія і косметологія*. – 2020. – Т. 4. – № 2. – С. 54-58.

ТЕМА 3. Косметичні засоби по догляду за волоссям

1. Різновиди шампунів.

2. Бальзами, маски, ополіскувачі.

3. Засоби домашнього приготування.

4. Олії для волосся.

Різновиди шампунів та їх особливості

Шампунь – це основний засіб для очищення волосся та шкіри голови. Його вибір залежить від типу волосся, стану шкіри голови та специфічних потреб догляду.

Вибір шампуню залежить від типу волосся та його потреб. Для щоденного використання варто обирати м’які шампуні, а при специфічних проблемах – лікувальні або спеціалізовані засоби.

Догляд за волоссям є важливою складовою здорового способу життя. Для підтримки краси і здоров’я волосся використовуються різні косметичні засоби, серед яких бальзами, маски та ополіскувачі. Вони допомагають зміцнити волосся, зволожити його та забезпечити необхідний догляд.

Завдання для самостійної роботи:

1. Як правильно вибрати шампунь для різних типів волосся (сухе, жирне, нормальне)? Чим відрізняються шампуні для тонкого та грубого волосся?
2. Які види кондиціонерів існують (ополіскувачі, бальзами, беззмивні кондиціонери)? Як вони допомагають підтримувати здоров'я волосся?
3. Як правильно наносити маски, кондиціонери та олії на волосся? Які техніки застосовувати для досягнення найкращих результатів?
4. Які рекомендації для використання термозахисних засобів перед використанням фена або прасок? Як ці засоби можуть запобігти пошкодженню волосся?
5. Як часто слід застосовувати косметичні засоби для догляду за волоссям, щоб не перенаситити волосся або не пересушити його?

Питання до семінару:

1. Які основні типи косметичних засобів для волосся існують і для чого вони використовуються?
2. Як правильно вибирати шампунь в залежності від типу волосся та шкіри голови?
3. У чому полягає різниця між бальзамом і кондиціонером для волосся? Як вибрати відповідний засіб?

4. Як часто слід використовувати маски для волосся, і чому важливо не зловживати ними?

5. Які активні інгредієнти є найбільш ефективними для зволоження і живлення сухого волосся?

6. Які засоби допомагають при проблемі жирного волосся? Які інгредієнти в складі таких засобів зменшують надмірне виділення жиру?

Використані джерела та література:

1.Шевченко, В. О. Догляд за волоссям: поради та рекомендації / В. О. Шевченко, О. В. Ковальчук. – Київ: Вид-во "Здоров'я", 2020. – 256 с.

2. Литвин, О. А. Профілактика проблем з волоссям у сучасному світі / О. А. Литвин. // Здоров'я і краса. – 2021. – Т. 3. – С. 45-50.

3. Коваленко, Н. В. Вплив стресу на стан волосся / Н. В. Коваленко. // Журнал дерматології та косметології. – 2019. – Т. 12. – № 4. – С. 31-35.

4. Кузьменко, І. М. Анатомія волосся: здоров'я та збереження / І. М. Кузьме-нко, Ю. П. Сидоренко. – Львів: Видавництво "Наука", 2018. – 185 с.

5. Сидоренко, О. В. Особливості догляду за волоссям в осінньо-зимовий пе-ріод / О. В. Сидоренко. // Дерматологія і косметологія. – 2020. – Т. 4. – № 2. – С. 54-58.

ТЕМА 4. Проблеми волосся

План

1. Сухе, жирне, тонке та ламке волосся. Порушення росту волосся

2. Лупа та себорея (суха та жирна)

3. Випадіння волосся

4. Причина випадіння волосся у жінок та чоловіків (алопеція)

Волосся — це не просто природний атрибут зовнішнього вигляду, а й важливий елемент, що формує образ людини. У багатьох культурах воно асоціюється з молодістю, красою та здоров'ям. Волосся може відображати індивідуальність людини, підкреслювати її стиль та навіть соціальний статус.

Основні функції волосся:

· **Захист шкіри голови:** Волосся допомагає зменшити вплив ультрафіолетових променів, пилу та інших зовнішніх агресорів на шкіру голови.

· **Терморегуляція:** Воно сприяє збереженню тепла в холодну пору року та може допомагати відводити тепло в спекотний період.

· **Естетична роль:** Красиве та здорове волосся підвищує впевненість у собі та створює позитивне враження у оточуючих.

Завдання для самостійної роботи:

1. Охарактеризуйте різні типи волосся: сухе, жирне, тонке, ламке. Які основні причини їх виникнення?
2. Як правильно визначити тип волосся і які засоби необхідно застосовувати для догляду за кожним типом?
3. Визначте типи лупи (суха та жирна). Які симптоми відрізняють ці два види лупи?
4. Які основні причини виникнення себореї, і як її можна лікувати за допомогою косметичних та медичних засобів?
5. Які є основні причини випадіння волосся? Опишіть фізіологічні і патологічні фактори.
6. Розробіть рекомендації щодо догляду за волоссям для мінімізації його випадіння.
7. Що таке андрогенна алопеція? Як вона проявляється у чоловіків та жінок?

Питання до семінару:

1. Які основні типи волосся існують (сухе, жирне, тонке, ламке) і як кожен з них потребує особливого догляду?
2. Які основні причини виникнення сухого та жирного волосся? Як можна боротися з надмірною сухістю чи жирністю волосся?
3. Що таке себорея, та в чому відмінність між сухою та жирною себореєю?
4. Як правильно діагностувати та лікувати лупу? Які косметичні та медичні засоби можуть допомогти?
5. Які фактори можуть спричинити випадіння волосся? Як відрізнити фізіологічне випадіння волосся від патологічного?

6. Як впливає стрес на стан волосся? Які методи боротьби зі стресом можуть допомогти зменшити випадіння волосся?

7. Що таке алопеція та які її типи існують? Які причини алопеції у чоловіків та жінок?

Використані джерела та література:

1.Шевченко, В. О. Догляд за волоссям: поради та рекомендації / В. О. Шевченко, О. В. Ковальчук. – Київ: Вид-во "Здоров'я", 2020. – 256 с.

2. Литвин, О. А. Профілактика проблем з волоссям у сучасному світі / О. А. Литвин. // Здоров'я і краса. – 2021. – Т. 3. – С. 45-50.

3. Коваленко, Н. В. Вплив стресу на стан волосся / Н. В. Коваленко. // Журнал дерматології та косметології. – 2019. – Т. 12. – № 4. – С. 31-35.

4. Кузьменко, І. М. Анатомія волосся: здоров'я та збереження / І. М. Кузьме-нко, Ю. П. Сидоренко. – Львів: Видавництво "Наука", 2018. – 185 с.

5. Сидоренко, О. В. Особливості догляду за волоссям в осінньо-зимовий пе-ріод / О. В. Сидоренко. // Дерматологія і косметологія. – 2020. – Т. 4. – № 2. – С. 54-58.

ТЕМА 5. Ефективні методи лікування волосся

План

1. Методи лікування облисіння.

2. Метод Марго.

3. Електролікування (дарсонвалізація).

4.Методи лікування лупи.

Лікування алопеції залежить від багатьох факторів, зокрема причин випадіння волосся, стадії розвитку проблеми та індивідуальних особливостей організму. На сьогодні існує багато ефективних методів, які допомагають зупинити випадіння волосся та стимулювати його ріст. Одним із найбільш поширених варіантів є медикаментозна терапія. Препарати, що використовуються для лікування облисіння, поділяються на місцеві та системні.

Завдання для самостійної роботи:

1. Розробіть план догляду для сухого волосся, включаючи косметичні засоби та домашні рецепти масок.

2. Як жирне волосся впливає на загальний стан шкіри голови та волосся? Які є методи лікування та профілактики надмірного виділення жиру?

3. Складіть список косметичних засобів та природних компонентів, які допомагають у боротьбі з жирністю волосся.

4. Опишіть різницю між сухою та жирною лупою. Які методи лікування лупи є найбільш ефективними?

5. Розробіть план лікування себореї з використанням медичних та косметичних засобів.

Питання до семінару:

1. Як визначити тип волосся (жирне, сухе, нормальне) і які косметичні засоби найкраще підходять для догляду за кожним типом?

2. Які народні засоби ефективні для лікування лупи та себореї? Як вони працюють і в чому їх переваги порівняно з медичними засобами?

3. Як правильно лікувати випадіння волосся? Які основні методи терапії існують для відновлення росту волосся?

4. Що таке алопеція, і які ефективні методи лікування існують для боротьби з цією проблемою у чоловіків та жінок?

5. Як масаж шкіри голови може стимулювати ріст волосся? Які методи масажу є найбільш ефективними?

6. Які косметичні засоби та процедури використовуються для відновлення волосся після хімічного впливу, наприклад, фарбування або завивки?

7. Які сучасні методи лікування волосся, такі як плазмотерапія або трансплантація волосся, є найбільш ефективними в лікуванні випадіння волосся?

8. Як діє харчування на стан волосся? Які вітаміни і мінерали необхідні для здорового росту волосся?

Використані джерела та література:

1.Шевченко, В. О. Догляд за волоссям: поради та рекомендації / В. О. Шевченко, О. В. Ковальчук. – Київ: Вид-во "Здоров’я", 2020. – 256 с.

2. Литвин, О. А. Профілактика проблем з волоссям у сучасному світі / О. А. Литвин. // Здоров’я і краса. – 2021. – Т. 3. – С. 45-50.

3. Коваленко, Н. В. Вплив стресу на стан волосся / Н. В. Коваленко. // Журнал дерматології та косметології. – 2019. – Т. 12. – № 4. – С. 31-35.

4. Кузьменко, І. М. Анатомія волосся: здоров’я та збереження / І. М. Кузьме-нко, Ю. П. Сидоренко. – Львів: Видавництво "Наука", 2018. – 185 с.

5. Сидоренко, О. В. Особливості догляду за волоссям в осінньо-зимовий пе-ріод / О. В. Сидоренко. // Дерматологія і косметологія. – 2020. – Т. 4. – № 2. – С. 54-58.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1.Шевченко, В. О. *Догляд за волоссям: поради та рекомендації* / В. О. Шевченко, О. В. Ковальчук. – Київ: Вид-во "Здоров’я", 2020. – 256 с.

2. Литвин, О. А. Профілактика проблем з волоссям у сучасному світі / О. А. Литвин. // *Здоров’я і краса*. – 2021. – Т. 3. – С. 45-50.

3. Коваленко, Н. В. Вплив стресу на стан волосся / Н. В. Коваленко. // *Журнал дерматології та косметології*. – 2019. – Т. 12. – № 4. – С. 31-35.

4. Кузьменко, І. М. *Анатомія волосся: здоров’я та збереження* / І. М. Кузьменко, Ю. П. Сидоренко. – Львів: Видавництво "Наука", 2018. – 185 с.

5. Сидоренко, О. В. Особливості догляду за волоссям в осінньо-зимовий період / О. В. Сидоренко. // *Дерматологія і косметологія*. – 2020. – Т. 4. – № 2. – С. 54-58.

6. Іванова, Т. О. Лікування випадіння волосся: методи та засоби / Т. О. Іванова. – Харків: Медичний центр, 2021. – 230 с.

7. Смирнова, Ю. В. Технології відновлення волосся після хімічних процедур / Ю. В. Смирнова. // *Косметологія та дерматологія*. – 2018. – Т. 6. – № 1. – С. 67-72.

8. Мельник, А. І. *Мікробіом волосся і його вплив на здоров'я* / А. І. Мельник. – Одеса: Видавничий дім "Експерт", 2022. – 143 с.

9. Гусак, Н. О. Вплив екології на стан волосся / Н. О. Гусак. // *Екологічна медицина*. – 2020. – Т. 5. – № 2. – С. 98-101.

10. Баранов, В. В. Лікування лупи: сучасні методи / В. В. Баранов. // *Клінічна дерматологія*. – 2021. – Т. 10. – № 3. – С. 77-83.

11. Жукова, І. М. *Вітаміни та мікроелементи для зміцнення волосся* / І. М. Жукова. – Київ: Видавництво "Медична література", 2019. – 148 с.

12. Тарасова, О. С. Роль харчування в здоров'ї волосся / О. С. Тарасова. // *Наукові праці Інституту харчування*. – 2018. – Т. 17. – С. 92-98.

13. Іванова, Н. П. Терапія волосся в косметології / Н. П. Іванова. – Київ: Вид-во "Косметик", 2020. – 184 с.

14. Нікітін, А. В. Причини випадіння волосся у жінок / А. В. Нікітін. // *Журнал дерматології та косметології*. – 2021. – Т. 11. – № 1. – С. 39-44.

15. Василенко, Ю. Г. Лікування ослабленого волосся: практичні поради / Ю. Г. Василенко. – Одеса: Вид-во "Медпрес", 2020. – 215 с.

16. Лазаренко, М. П. Шампуні та їх вплив на здоров’я волосся / М. П. Лазаренко. // *Технічні засоби та косметичні продукти*. – 2019. – Т. 2. – № 3. – С. 45-50.

17. Шевченко, С. К. Ефективні методи боротьби з лупою / С. К. Шевченко. // *Дерматологія і косметологія*. – 2020. – Т. 12. – С. 122-126.

18. Ковальчук, В. М. Роль стрижок у здоров'ї волосся / В. М. Ковальчук. – Харків: Професійне видання, 2018. – 135 с.

19. Дубровіна, Л. І. Вітаміни для волосся: як вибрати найкращі / Л. І. Дубровіна. // *Журнал косметичних засобів*. – 2020. – Т. 8. – № 5. – С. 110-115.

20. Іщенко, О. В. Вплив стресу на здоров’я волосся / О. В. Іщенко. – Київ: Медичний центр "Здоров’я", 2021. – 200 с.

21. Ляшенко, Л. П. Зміцнення волосся в домашніх умовах / Л. П. Ляшенко. – Львів: Вид-во "Наука", 2021. – 157 с.

22. Єфремова, А. С. Анатомія здорового волосся / А. С. Єфремова. // *Фармацевтичний журнал*. – 2019. – Т. 24. – С. 88-92.

Додаткова література

23. Іванченко, М. С. Природні методи лікування волосся / М. С. Іванченко. – Харків: "Медпрес", 2020. – 176 с.

24. Власова, Г. А. Огляд сучасних методів лікування випадіння волосся / Г. А. Власова. // *Актуальні питання медицини*. – 2020. – Т. 8. – № 2. – С. 12-17.

25. Климова, Т. А. Догляд за волоссям під час вагітності / Т. А. Климова. – Київ: Вид-во "Мама та дитина", 2021. – 120 с.

26. Микитюк, І. М. Профілактика захворювань волосся у дітей / І. М. Микитюк. // *Дитяча дерматологія*. – 2020. – Т. 6. – № 1. – С. 101-105.

27. Петренко, В. О. Застосування натуральних олій для здоров'я волосся / В. О. Петренко. – Одеса: Видавничий центр "Зелене життя", 2021. – 184 с.

28. Біляк, С. М. Інноваційні засоби для лікування волосся / С. М. Біляк. // *Журнал косметології*. – 2021. – Т. 9. – № 4. – С. 76-81.

29. Пономаренко, Т. О. Вплив гормонів на здоров'я волосся / Т. О. Пономаренко. // *Ендокринологія та здоров'я волосся*. – 2019. – Т. 3. – С. 55-60.

30. Стороженко, І. П. Пошкодження волосся внаслідок стресу / І. П. Стороженко. // *Психологія та здоров'я*. – 2020. – Т. 2. – № 3. – С. 88-94.

31. Григорович, Л. О. Роль косметичних процедур у відновленні волосся / Л. О. Григорович. – Київ: Книга здоров'я, 2020. – 210 с.

32. Волкова, І. П. Терапія випадіння волосся у чоловіків / І. П. Волкова. // *Актуальні проблеми дерматології*. – 2021. – Т. 5. – № 2. – С. 44-49.

33. Даниленко, О. В. *Косметологічні засоби для відновлення волосся* / О. В. Даниленко. – Львів: Технічний університет, 2019. – 152 с.

34. Глущенко, А. І. Профілактика захворювань волосся / А. І. Глущенко. – Харків: Професійна література, 2021. – 199 с.

35. Юрченко, Н. В. Вибір шампуню для здоров'я волосся / Н. В. Юрченко. // *Періодичний журнал краси*. – 2019. – Т. 7. – № 2. – С. 105-110.

36. Симонова, В. О. Уникнення пошкоджень волосся під час використання хімічних засобів / В. О. Симонова. – Київ: "Медпрес", 2021. – 140 с.

37. Прокопенко, О. В. Харчування для зміцнення волосся / О. В. Прокопенко. – Львів: Видавничий центр "Здоров’я", 2020. – 186 с.

38. Коваленко, Г. М. Шляхи відновлення здоров’я волосся після хімічних процедур / Г. М. Коваленко. // *Журнал косметичних досліджень*. – 2019. – Т. 5. – № 1. – С. 65-71.

Електронні ресурси

39. Петров, І. І. Важливість правильного харчування для здоров’я волосся: поради фахівця. – Режим доступу: https://www.hairhealth.com.ua (дата звернення: 11.03.2025).

40. Гончаренко, Т. О. Лікування випадіння волосся у жінок: основні методи. – Режим доступу: https://www.beautyhair.com.ua

41. Козак, В. М. Причини випадіння волосся і як з ними боротися. – Режим доступу: https://www.haircarepro.com.ua

42. Іванова, Н. П. Догляд за волоссям у зимовий період. – Режим доступу: https://www.hairwintercare.com.ua

43. Смирнова, Ю. В. Лікування лупи: сучасні методи. – Режим доступу: https://www.hairdisease.com.ua

44. Ляшенко, Л. П. Вітаміни для здоров'я волосся: чому вони важливі. – Режим доступу: https://www.hairvitamins.com.ua

45. Пономаренко, С. О. Косметичні засоби для зміцнення волосся: огляд кращих продуктів. – Режим доступу: https://www.hairproducts.com.ua

46. Сидоренко, М. А. Як впливає стрес на волосся та як з цим боротися. – Режим доступу: https://www.stresshaircare.com.ua

47. Олександрова, І. В. Природні методи для зміцнення волосся. – Режим доступу: https://www.naturalhaircare.com.ua

48. Власова, І. О. Секрети здорового волосся: поради експертів. – Режим доступу: https://www.expertshair.com.ua

КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ

Питання до заліку
З ДИСЦИПЛІНИ
«Здоров’я волосся»

Спеціальність: 022 “Дизайн”
Напрям: 0202 Мистецтво

Київ – 2024

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Як харчування може впливати на стан волосся?
2. Які вітаміни та мінерали необхідні для здорового волосся?
3. Як стрес може позначитися на волоссі?
4. Які основні причини випадіння волосся?
5. Як доглядати за волоссям, щоб запобігти його ламкості?
6. Які процедури для волосся можна проводити в домашніх умовах?
7. Як правильно вибирати шампунь та кондиціонер для різних типів волосся?
8. Які популярні методи лікування для відновлення волосся?
9. Як впливає забруднення навколишнього середовища на стан волосся?
10. Як температура води під час миття голови впливає на волосся?
11. Яким чином регулярне використання фена може впливати на здоров'я волосся?
12. Як часто потрібно підстригати волосся, щоб підтримувати його здоров'я?
13. Які шкідливі звички можуть погіршити стан волосся?
14. Як визначити тип волосся і підбирати відповідний догляд?
15. Які природні масла корисні для волосся, і як їх правильно використовувати?
16. Як відмова від фарбування може вплинути на відновлення здоров'я волосся?
17. Чи впливає куріння на стан волосся, і якщо так, то як саме?
18. Як впливає гормональний баланс на здоров'я волосся?
19. Які домашні маски для волосся є найбільш ефективними для відновлення?
20. Як впливає недостатній сон на здоров'я волосся?
21. Які методи укладання волосся найбільш шкідливі для його структури?
22. Як зміна клімату може вплинути на стан волосся?
23. Які захисні засоби для волосся варто використовувати при термічній обробці?
24. Як дефіцит води в організмі може вплинути на здоров'я волосся?
25. Як часто потрібно проводити глибоке очищення волосся від накопичених засобів?
26. Як використання хімічних фарб та відтінків може позначитися на здоров'ї волосся?
27. Як часто треба змінювати гребінці та щітки для волосся?

28. Яким чином різні типи води (жорстка чи м'яка) впливають на волосся?
29. Які симптоми свідчать про наявність грибкових інфекцій шкіри голови?

КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ

Модульна контрольна робота
З ДИСЦИПЛІНИ
«Здоров’я волосся»

Спеціальність: 022 “Дизайн”
Напрям: 0202 Мистецтво

Київ — 2024

Частина 1. Теоретичні запитання (за кожне запитання – 2 бали)

1. Опишіть основні фактори, що впливають на здоров'я волосся.
2. Які вітаміни та мінерали є найважливішими для здоров'я волосся? Поясніть їх роль.
3. Як неправильне харчування може вплинути на стан волосся?
4. Які основні причини випадіння волосся і як з ними боротися?
5. Як стрес може впливати на стан волосся та що можна зробити для його зниження?
6. Перелічіть основні типи волосся і дайте характеристику кожному.
7. Як гормональні зміни можуть впливати на здоров'я волосся?

Частина 2. Питання з практичними завданнями (за кожне завдання – 3 бали)

1. Опишіть, як правильно доглядати за волоссям різних типів (сухе, жирне, нормальне). Наведіть приклади засобів догляду.
2. Як правильно використовувати термозахисні засоби для волосся? Опишіть їх роль і способи нанесення.
3. Яка процедура підстригання волосся є найбільш корисною для підтримки його здоров'я? Обґрунтуйте свою відповідь.
4. Розробіть план догляду за волоссям на 2 тижні для людини з пошкодженим волоссям після фарбування.

Частина 3. Тестові питання (за кожне питання – 1 бал)

1. Який із зазначених вітамінів є найбільш важливим для здоров'я волосся?
    - а) Вітамін A
    - б) Вітамін C
    - в) Вітамін D
    - г) Вітамін E
2. Як часто рекомендується мити волосся при жирному типі?
    - а) Щодня

- б) Кожні 2-3 дні
- в) Один раз на тиждень
- г) Що два тижні

3. Що є основною причиною випадіння волосся при стресі?
    - а) Порушення гормонального фону
    - б) Спазм кровоносних судин на шкірі голови
    - в) Нестача вітамінів
    - г) Погіршення циркуляції крові
4. Яка з наведених процедур є найбільш шкідливою для волосся?
    - а) Глибоке зволоження
    - б) Фарбування
    - в) Стрижка
    - г) Масаж шкіри голови
5. Як впливає куріння на стан волосся?
    - а) Покращує його стан
    - б) Не має жодного впливу
    - в) Спричиняє випадіння волосся
    - г) Робить волосся більш здоровим

Підсумкові бали:

- Теоретичні запитання: 14 балів (7 запитань по 2 бали)
- Практичні завдання: 12 балів (4 завдання по 3 бали)
- Тестові питання: 5 балів (5 запитань по 1 балу)

Максимальна кількість балів: 31

Правильні відповіді на питання модульної контрольної роботи:

Частина 1. Теоретичні запитання

1. Основні фактори, що впливають на здоров'я волосся:
    - Генетика
    - Гормональні зміни
    - Харчування та дефіцит вітамінів
    - Стрес
    - Шкідливі звички (куріння, алкоголь)

- Невірний догляд за волоссям
- Забруднення навколишнього середовища

2. Вітаміни та мінерали для здоров'я волосся:
    - Вітаміни групи B (особливо B7, B12, B5) сприяють здоров’ю волосяних фолікулів.
    - Вітамін D сприяє росту волосся.
    - Вітамін E покращує кровообіг і живлення шкіри голови.
    - Мінерали: цинк (підтримує ріст волосся), залізо (запобігає випадінню волосся).
3. Неправильне харчування та його вплив на волосся:
    - Недостатність білка, заліза, вітамінів і мінералів може спричинити ослаблення, ламкість волосся і навіть випадіння.
    - Брак омега-3 жирних кислот також впливає на здоров’я шкіри голови і волосся.
4. Основні причини випадіння волосся:
    - Генетичні фактори (андрогенетична алопеція).
    - Стрес і гормональні зміни (після вагітності, менопаузи, захворювання щитовидної залози).
    - Недостатнє харчування і дефіцит вітамінів.
    - Використання агресивних хімічних засобів.
5. Як стрес може впливати на стан волосся:
    - Стрес спричиняє порушення гормонального фону, що може призвести до випадіння волосся через зміни у циклі росту волосся.
    - Збільшення рівня кортизолу може порушити нормальне живлення волосся.
6. Типи волосся:
    - Сухе волосся: Ламке, тьмяне, схильне до посічення кінчиків, потребує інтенсивного зволоження.
    - Жирне волосся: Виглядає брудним і блискучим, швидко стає жирним, потребує регулярного очищення.
    - Нормальне волосся: Збалансоване, здорове, не схильне до надмірної сухості чи жирності.
7. Як гормональні зміни можуть впливати на здоров'я волосся:
    - Гормональні зміни можуть викликати тимчасове або постійне випадіння волосся (наприклад, після вагітності, при захворюваннях щитовидної залози або в період менопаузи).

Частина 2. Питання з практичними завданнями

1. Догляд за волоссям різних типів:
    - Сухе волосся: Зволоження, використання масел (наприклад, арганова олія), глибокий кондиціонер, уникання гарячого укладання.
    - Жирне волосся: Регулярне миття, використання легких шампунів без олій, мінімізація термічної обробки.
    - Нормальне волосся: Легкий догляд з використанням легких шампунів і кондиціонерів, підтримка чистоти шкіри голови.
2. Як правильно використовувати термозахисні засоби:
    - Наносити на вологе волосся перед використанням фена, прасок або плойки.
    - Розподіляти рівномірно по всій довжині волосся.
    - Термозахисні засоби створюють бар'єр, що зменшує шкоду від високих температур.
3. Правильна процедура підстригання для здоров'я волосся:
    - Регулярне підстригання (кожні 6-8 тижнів) для запобігання посіченню кінчиків.
    - Підстригання волосся в міру його росту сприяє покращенню вигляду і здоров'я волосся.
4. План догляду за волоссям після фарбування:
    - Використовувати м’які, зволожуючі шампуні для фарбованого волосся.
    - Проводити маски для відновлення (з олією авокадо, кокосовою олією).
    - Обмежити термічну обробку (фени, плойки) до мінімуму.

Частина 3. Тестові питання

1. Правильний відповідь:
    - а) Вітамін А
2. Правильний відповідь:
    - б) Кожні 2-3 дні
3. Правильний відповідь:
    - б) Спазм кровоносних судин на шкірі голови
4. Правильний відповідь:
    - б) Фарбування
5. Правильний відповідь:
    - в) Спричиняє випадіння волосся

КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ

Конспект лекцій
З ДИСЦИПЛІНИ
«Здоров’я волосся»

Спеціальність: 022 “Дизайн”
Напрям: 0202 Мистецтво

Київ — 2024

ТЕМА 1. Знання про шкіру та волосся

План

1. Будова шкіри.

2. Волосся його будова.

3. Фази росту валосся.

Будова шкіри є важливою для розуміння її функцій і роль в організмі. Шкіра складається з кількох шарів, кожен з яких має свою специфічну роль. Вона є не тільки захисним бар'єром, але й виконує багато інших важливих функцій, таких як терморегуляція, чутливість та обмін речовин.

Шкіра складається з трьох основних шарів: **епідерміс**, **дерма** та **гіподерма** (підшкірна клітковина).

Епідерміс (верхній шар)

Епідерміс є зовнішнім шаром шкіри, що захищає організм від шкідливих впливів навколишнього середовища, таких як мікроорганізми, ультрафіолетові промені та механічні пошкодження.

Склад епідермісу:

Кератиноцити — основні клітини, які утворюють кератин і забезпечують захисну функцію шкіри.

Меланоцити — клітини, що виробляють пігмент меланін, який захищає шкіру від сонячного випромінювання.

Лангерганс-клітини — імунні клітини, які борються з інфекціями.

Меркельові клітини — клітини, що відповідають за сприйняття дотику.

Склад епідермісу за шарами:

Стратум корнеум (роговий шар) — найбільш поверхневий шар, що складається з мертвих клітин, які заповнені кератином. Ці клітини постійно відлущуються.

Стратум лусчастий — містить клітини, що починають втрачати вологу та перетворюються на рогові.

Стратум гранулозум (зернистий шар) — клітини тут містять гранули, які відповідають за утворення кератину.

Стратум спиноус (шпиндельний шар) — складається з клітин, які мають форму веретена, і є місцем, де клітини починають формуватися.

Стратум базале (базальний шар) — цей шар містить клітини, які активно діляться і забезпечують регенерацію епідермісу.

Дерма (середній шар)

Дерма знаходиться під епідермісом і складається з сполучної тканини. Вона забезпечує шкірі еластичність і міцність.

Склад дерми:

- **Колагенові волокна** — надають шкірі міцність і пружність.
- **Еластинові волокна** — відповідають за еластичність шкіри.
- **Кровоносні судини** — постачають шкіру киснем і поживними речовинами.
- **Потові та сальні залози** — контролюють вологість шкіри та забезпечують її захист.
- **Терморецептори та механорецептори** — забезпечують чутливість до температури, болю і дотику.

Поділ дерми на два шари:

- **Ретельний шар** — містить великі кровоносні судини, нерви та волокна.
- **Глибокий (папілярний) шар** — тут розташовані дрібні судини, що забезпечують харчування епідермісу.

Гіподерма (підшкірна клітковина)

Гіподерма є найглибшим шаром шкіри і складається в основному з жирової тканини. Вона забезпечує амортизацію та збереження тепла.

- **Функції гіподерми**:
  - Амортизація механічних пошкоджень.
  - Збереження тепла в організмі.
  - Служить запасом енергії.
  - З'єднує шкіру з підлягаючими тканинами.

Функції шкіри

Шкіра виконує численні функції, серед яких:

1. **Захисна** — перешкоджає проникненню інфекцій, токсичних речовин і мікроорганізмів.
2. **Терморегуляція** — шкіра регулює температуру тіла через потовиділення та зміни в кровообігу.
3. **Сенсорна** — шкіра здатна сприймати різні відчуття, такі як дотик, біль, холод, тепло.
4. **Видільна** — через потові та сальні залози шкіра виділяє продукти обміну речовин.
5. **Обмінна** — бере участь у метаболізмі, зокрема у синтезі вітаміну D під впливом сонячного світла.

Волосся та його будова.

Волосся є важливим придатком шкіри, що виконує захисну, естетичну та сенсорну функції. Воно складається з білка кератину та має складну будову. Волосся забезпечує терморегуляцію, захищає шкіру голови від ультрафіолетового випромінювання та механічних пошкоджень, зменшує тепловтрати, а також є важливим елементом зовнішнього вигляду людини.

Будова волосся

Волосся складається з двох основних частин:

- **Волосний стрижень** – це видима частина волосся, яка виступає над поверхнею шкіри. Він складається з кератинових волокон і не містить живих клітин.
- **Волосний фолікул (цибулина)** – це підшкірна частина, яка розташована в дермі і відповідає за ріст, живлення та регенерацію волосся.

Будова волосного стрижня

Волосний стрижень має три основні структурні шари:

1. **Кутикула** – це зовнішній захисний шар, що складається з багатьох шарів плоских ороговілих клітин. Ці клітини розташовані у вигляді черепиці, що перекриває одна одну. Кутикула захищає волосся від механічних ушкоджень, забезпечує його блиск та еластичність.

2. **Кортекс (кіркова речовина)** – головна частина волосся, яка містить кератинові волокна, меланін (що визначає колір волосся) та велику кількість білків. Саме цей шар відповідає за силу, еластичність і текстуру волосся. Структура кортексу визначає, чи буде волосся прямим, хвилястим або кучерявим.

3. **Медула (серцевина)** – центральна частина волосини, яка містить клітини з повітряними порожнинами. Вона бере участь у регуляції теплоізоляції волосся та впливає на його міцність.

Будова волосного фолікула

Волосний фолікул є складною структурою, що складається з наступних компонентів:

· **Волосна цибулина** – основа волосся, у якій відбувається активний поділ клітин, що забезпечує ріст волосся.

· **Сосочок волосся** – частина дерми, яка містить кровоносні судини та нервові закінчення. Він забезпечує постачання кисню та поживних речовин до волосся.

· **Сальні залози** – виробляють себум (шкірний жир), який змазує волосся та шкіру голови, захищаючи від висихання та ламкості.

· **М’яз, що підіймає волосся** – м’язові волокна, що спричиняють ефект «гусячої шкіри» при різких змінах температури або емоційних реакціях.

· **Околоволосна сполучна тканина** – підтримує фолікул і забезпечує його зв’язок з іншими структурами шкіри, сприяючи живленню волосся.

Завдяки складній будові волосся може виконувати свої основні функції та підтримувати здоровий вигляд за умови правильного догляду.

Фази росту волосся

Ріст волосся – це циклічний процес, що складається з трьох основних фаз: анагену, катагену та телогену. Кожен волосяний фолікул проходить ці етапи незалежно від інших, що забезпечує рівномірне оновлення волосся.

1. Анаген (фаза активного росту)

Анаген – це найтриваліша фаза, яка може тривати від 2 до 7 років, а іноді й довше. У цей період клітини волосяної цибулини активно діляться, формуючи нове волосся.

Чим довше триває анаген, тим довше росте волосся. Приблизно 85-90% всього волосся на голові перебуває саме в цій фазі.

Фактори, що впливають на тривалість анагену:

- Генетика (визначає максимальну довжину волосся)
- Загальний стан здоров'я
- Харчування (білки, вітаміни групи В, залізо, цинк)
- Догляд за волоссям (уникнення агресивних хімічних засобів, термозахист)

2. Катаген (перехідна фаза)

Катаген триває приблизно 2-3 тижні і є фазою, коли ріст волосся припиняється. Волосяний фолікул скорочується, відокремлюється від кровопостачання, і волосина перестає отримувати поживні речовини. У цей момент формується так зване «клубкове волосся», яке згодом випаде.

3. Телоген (фаза спокою і випадіння)

Телоген триває від 2 до 4 місяців. На цьому етапі волосина залишається у фолікулі без активного росту. Приблизно 10-15% волосся на голові знаходиться в телогені. Згодом слабке волосся випадає природним шляхом або під час розчісування, а на його місці починає рости нове волосся.

Причини передчасного переходу волосся у фазу телогену (телогенове випадіння):

- Стрес та емоційні переживання
- Гормональні зміни (вагітність, менопауза, захворювання щитовидної залози)
- Недостатнє харчування та дефіцит вітамінів
- Використання агресивних засобів для волосся
- Деякі захворювання та медикаменти

Як стимулювати ріст волосся?

Щоб збільшити тривалість фази анагену та зменшити кількість волосся у фазі телогену, варто дотримуватись наступних рекомендацій:

- Збалансоване харчування (білки, вітаміни А, С, D, Е, залізо, біотин, омега-3 жирні кислоти)

- Масаж голови для покращення кровообігу
- Використання стимулюючих засобів (наприклад, нікотинової кислоти, ментолу, кофеїну)
- Мінімізація стресу та нормалізація режиму сну
- Догляд без сульфатів та парабенів, уникнення жорсткого нагрівання волосся

Розуміння фаз росту волосся допомагає підібрати правильний догляд і зберегти його здоров'я надовго.

ТЕМА 2. Догляд за здоровим волоссям

1. Правильне миття голови.

2. Частота миття голови.

3. Правильний підбір води та шампуню для волосся.

4. Розчісування вологого волосся.

5. Різновиди та техніки масажу.

1. Правильне миття голови

Правильне миття голови – це важливий етап догляду за волоссям, який впливає на його здоров'я, вигляд та міцність.

Основні правила миття голови:

1. **Перед миттям** – розчешіть волосся, щоб уникнути сплутування.
2. **Температура води** – тепла (35–40°C), оскільки гаряча вода пересушує шкіру голови та стимулює активне виділення шкірного сала.
3. **Кількість шампуню** – досить невеликої кількості (розміром з монету), оскільки надлишок може пересушити волосся.
4. **Нанесення шампуню** – розбавте шампунь водою у долонях і наносьте його лише на шкіру голови, а не на всю довжину волосся.
5. **Масажні рухи** – ніжно масажуйте шкіру голови кінчиками пальців (не нігтями!), щоб покращити кровообіг.
6. **Змивання** – ретельно змийте шампунь, оскільки залишки засобу можуть спричинити подразнення та лупу.
7. **Бальзам або кондиціонер** – наносьте тільки на довжину волосся, уникаючи коренів, залиште на 2-5 хвилин і ретельно змийте.
8. **Останнє ополіскування** – використовуйте прохолодну воду, щоб закрити кутикули волосся і зробити його гладким.

2. Частота миття голови

Частота миття залежить від типу волосся та особливостей шкіри голови:

- **Жирне волосся** – кожні 1-2 дні.
- **Нормальне волосся** – 2-3 рази на тиждень.

- **Сухе або пошкоджене волосся** – 1-2 рази на тиждень.
- **Кучеряве волосся** – 1 раз на 5-7 днів, оскільки воно більш сухе через будову кутикули.
- **Фарбоване волосся** – 2 рази на тиждень, щоб зберегти колір.

Важливо! Часте миття може спровокувати надмірне виділення шкірного сала, тому не варто мити голову щодня без потреби.

3. Правильний підбір води та шампуню для волосся

Правильний вибір води та шампуню впливає на стан волосся та шкіри голови.

Вибір води:

- **М’яка вода** (фільтрована або кип’ячена) – ідеальна для волосся.
- **Жорстка вода** – може залишати наліт і робити волосся тьмяним, тому бажано використовувати ополіскувачі (лимонний сік, яблучний оцет).
- **Прохолодна вода** – запечатує кутикулу волосся, роблячи його гладким і блискучим.

Вибір шампуню:

Шампунь слід підбирати за типом волосся:

- **Для жирного волосся** – містить легкі компоненти, які добре очищують, наприклад, м’яту, лимон, зелений чай.
- **Для сухого волосся** – зволожувальні засоби: кератин, масла, алое вера.
- **Для фарбованого волосся** – м’які шампуні без сульфатів, щоб зберегти колір.
- **Для тонкого волосся** – легкі шампуні, що не обтяжують пасма.
- **Для кучерявого волосся** – зволожувальні засоби з маслами (ши, кокосове, арганове).

Уникайте:

- Шампунів з **сульфатами (SLS, SLES)** – вони пересушують волосся.
- **Силіконів та парабенів** – можуть накопичуватися на волоссі, обтяжуючи його.

4. Розчісування вологого волосся

Вологе волосся більш ламке, тому його потрібно розчісувати обережно.

Правила:

1. **Не розчісуйте мокре волосся** – спочатку злегка підсушіть його рушником (не тріть, а промокайте).
2. **Використовуйте гребінець з рідкими зубцями** або щітку з натуральною щетиною.
3. **Починайте з кінчиків**, поступово рухаючись догори, щоб уникнути виривання волосся.
4. **Використовуйте спреї або незмивні кондиціонери**, щоб полегшити розчісування.
5. **Якщо волосся сильно заплутане** – розбирайте його пальцями перед розчісуванням.

5. Різновиди та техніки масажу шкіри голови

Масаж голови – це ефективна процедура для покращення кровообігу, стимуляції росту волосся, зняття напруги та зміцнення коренів волосся. Він має різні техніки та методи, які можуть бути спрямовані як на загальне оздоровлення, так і на вирішення конкретних проблем.

Основні види масажу:

1. Класичний масаж голови

Опис:

Класичний масаж голови – це базова техніка, яка використовується для розслаблення, поліпшення кровообігу та зміцнення волосся. Він включає м’які рухи, такі як погладжування, розтирання, розминання та вібрація.

Техніка виконання:

1. Почати з легких погладжувальних рухів по всій поверхні голови для розслаблення.
2. Використовувати кінчики пальців для кругових рухів від лоба до потилиці.

3. Виконувати розтирання шкіри голови легкими рухами, трохи зміщуючи її.
4. Зробити легке постукування кінчиками пальців по всій голові.
5. Завершити масаж м’якими погладжуваннями.

Користь:Покращує ровообіг. Сприяє росту волосся. Знімає напругу та стрес.

2. Лікувальний масаж голови

Опис:

Цей вид масажу спрямований на усунення головного болю, поліпшення стану шкіри голови та лікування проблем з волоссям (лупа, випадіння, підвищена жирність або сухість).

Техніка виконання:

1. Почати з погладжувальних рухів для розігріву шкіри.
2. Використовувати більш інтенсивне розтирання в проблемних зонах.
3. Застосовувати пощипування для покращення кровообігу.
4. Можна додавати ефірні масла або спеціальні лікувальні лосьйони.
5. Завершити масаж легкими круговими рухами для розслаблення.

Користь:Знімає головний біль і втому. Лікує лупу та випадіння волосся. Покращує живлення волосяних фолікулів.

3. Рефлекторний масаж голови

Опис:

Рефлекторний масаж заснований на впливі на біологічно активні точки голови, що мають зв’язок з внутрішніми органами та системами організму.

Техніка виконання:

1. Виявлення біологічно активних точок на голові.
2. Натискання на точки пальцями протягом 5-10 секунд.
3. Легке розминання та кругові рухи на точках.
4. Чергування натискання з розслаблюючими рухами.

Користь:Покращує загальне самопочуття. Знімає напругу, безсоння та головний біль. Покращує роботу внутрішніх органів через рефлекторні зони.

4. Крапковий (точковий) масаж голови

Опис:

Цей масаж ґрунтується на принципах акупунктури та акупресури, при якому натискання на певні точки допомагає усунути біль, стрес і напругу.

Техніка виконання:

1. Визначення точок (наприклад, між бровами, на скронях, на потилиці).
2. Натискання на точки кінчиками пальців (10-15 секунд).
3. Кругові рухи навколо точок для розслаблення.
4. Повторення процедури 3-5 разів для посилення ефекту.

Користь:Допомагає при мігрені та головному болю. Покращує концентрації. Знімає напругу та втому очей.

5. Спортивний масаж голови

Опис:

Цей вид масажу використовується для спортсменів з метою швидкого відновлення після фізичних навантажень, зняття втоми та покращення кровообігу.

Техніка виконання:

1. Почати з активного розтирання шкіри голови для посилення кровотоку.
2. Виконувати розминання м’язів шиї та потилиці.
3. Використовувати глибокі натискання пальцями.
4. Завершити легкими ударними рухами по шкірі голови.

Користь:Допомагає швидко відновити сили. Покращує постачання кисню до мозку. Знімає напруження в м’язах шиї та голови.

6. Гігієнічний масаж голови

Опис:

Гігієнічний масаж використовується для поліпшення стану волосся, стимуляції роботи сальних залоз і очищення шкіри голови.

Техніка виконання:

1. Легке погладжування волосистої частини голови.
2. Виконання кругових рухів пальцями.
3. Легкі розтирання шкіри голови.
4. Використання масажної щітки або гребінця.

Користь:Стимулює ріст волосся. Робить волосся більш блискучим і здоровим. Покращує стан шкіри голови.

Кожен вид масажу голови має свою специфіку та користь. Для розслаблення підходять класичний та рефлекторний масаж, для лікування – лікувальний та точковий, а для спортсменів – спортивний. Гігієнічний масаж допомагає підтримувати здоров'я волосся та шкіри голови. Регулярне застосування масажу покращує стан волосся, знімає напругу та сприяє загальному оздоровленню організму.

ТЕМА 3. Косметичні засоби по догляду за волоссям

1. Різновиди шампунів.

2. Бальзами, маски, ополіскувачі.

3. Засоби домашнього приготування.

4. Олії для волосся.

Різновиди шампунів та їх особливості

Шампунь – це основний засіб для очищення волосся та шкіри голови. Його вибір залежить від типу волосся, стану шкіри голови та специфічних потреб догляду.

За типом волосся

Шампуні для жирного волосся

Особливості:Глибоко очищують від надлишків себуму. Містять екстракти цитрусових, м’яти, зеленого чаю, кропиви. Не містять важких силіконів, щоб не обтяжувати волосся.

Приклад: шампуні з саліциловою кислотою, активованим вугіллям, глиною.

Шампуні для сухого волосся

Особливості:Живлять та зволожують. Містять масла (арганове, кокосове, ши), пантенол, кератин. Не містять агресивних сульфатів, щоб не пересушувати волосся.

Приклад: шампуні з гіалуроновою кислотою, протеїнами шовку.

Шампуні для нормального волосся

Особливості:Підтримують баланс вологи. Легко очищують без пересушування. Мають м’які ПАР (поверхнево-активні речовини).

Приклад: шампуні з алое вера, екстрактами трав.

Шампуні для тонкого та ослабленого волосся

Особливості: Містять колаген, кератин або біотин для зміцнення. Надають об’єм, не обтяжуючи пасма. Стимулюють ріст волосся.

Приклад: шампуні з кофеїном, нікотиновою кислотою.

Шампуні для кучерявого волосся

Особливості: Інтенсивно зволожують та запобігають сплутуванню. Містять масла (ши, кокос, аргана), протеїни. Не містять сульфатів, щоб не пересушувати локони.

Приклад: шампуні з гліцерином, екстрактом кокоса.

За особливими функціями

Лікувальні шампуні

Особливості:Використовуються для усунення проблем (лупа, випадіння волосся, дерматит). Містять активні компоненти: цинк, саліцилову кислоту, кетоконазол. Можуть бути аптечними засобами.

Приклад: шампуні проти лупи (Nizoral, Себозол).

Тонуючі шампуні

Особливості:Містять пігменти для надання відтінку волоссю. Використовуються для нейтралізації жовтизни у блондинок (фіолетові шампуні). Не містять аміаку, як у фарбах для волосся.

Приклад: фіолетові шампуні для блондинок, коричневі шампуні для шатенок.

Сухі шампуні

Особливості:Очищують волосся без води. Поглинають жир за допомогою крохмалю, тальку, глини. Освіжають укладку та додають об’єм.

Приклад: аерозольні шампуні Batiste, Klorane.

Органічні шампуні

Особливості:Не містять сульфатів, парабенів, силіконів.Основа – натуральні екстракти, ефірні масла.Підходять для чутливої шкіри голови.

Приклад: шампуні з алое вера, аргановою олією, без SLS.

Дитячі шампуні

Особливості:Мають м’яку формулу без агресивних ПАР. Не подразнюють очі.Містять зволожувальні компоненти, ромашку, календулу.

Приклад: шампуні без сліз Johnson’s Baby.

Професійні шампуні

Особливості:

- ✔ Використовуються в салонах для спеціалізованого догляду.
- ✔ Мають концентровану формулу з високоякісними компонентами.
- ✔ Враховують особливі потреби волосся (фарбоване, ламке, пошкоджене).
- ✔ Містять протеїни, амінокислоти, масла, кератин, вітаміни.

Приклад: шампуні L'Oréal Professionnel, Wella Professionals, Schwarzkopf Profession

Вибір шампуню залежить від типу волосся та його потреб. Для щоденного використання варто обирати м’які шампуні, а при специфічних проблемах – лікувальні або спеціалізовані засоби.

Бальзами, маски, ополіскувачі.

Догляд за волоссям є важливою складовою здорового способу життя. Для підтримки краси і здоров’я волосся використовуються різні косметичні засоби, серед яких бальзами, маски та ополіскувачі. Вони допомагають зміцнити волосся, зволожити його та забезпечити необхідний догляд.

1.Бальзами для волосся. Бальзам – це косметичний засіб, що наноситься після миття волосся шампунем для його зволоження, живлення та полегшення розчісування.

- **Бальзам-ополіскувач** – надає волоссю гладкість, зменшує електризацію.
- **Бальзам-кондиціонер** – створює захисний шар, що запобігає негативному впливу зовнішнього середовища.
- **Лікувальний бальзам** – містить вітаміни, протеїни та інші корисні речовини для зміцнення волосся.

Бальзам наноситься на вологе волосся після шампуню, витримується декілька хвилин, потім ретельно змивається.

2. Маски для волосся. Маска для волосся – це засіб глибокого догляду, що проникає у структуру волосся, живлячи його корисними речовинами.

- **Зволожувальні маски** – містять масла, гіалуронову кислоту, екстракти рослин.
- **Живильні маски** – збагачені вітамінами, білками та кератином.
- **Відновлювальні маски** – спрямовані на зміцнення пошкодженого волосся.

Маски наносяться на вологе волосся після миття, залишаються на 10-30 хвилин і змиваються великою кількістю води.

3. Ополіскувачі для волосся. Ополіскувач – це засіб, що нейтралізує залишки шампуню, додає блиску та покращує структуру волосся.

- **Промислові ополіскувачі** – містять кондиціонуючі речовини та аромати.
- **Натуральні ополіскувачі** – готуються на основі трав'яних відварів (ромашка, кропива, м’ята) або оцту.

Використовується після миття голови: волосся обполіскують розчином або спеціальним засобом без змивання.

Правильне використання бальзамів, масок і ополіскувачів сприяє зміцненню, зволоженню та відновленню волосся. Підбір засобів повинен враховувати тип волосся і його потреби.

Засоби домашнього приготування.

Домашні засоби для догляду за волоссям – це натуральний, доступний та часто дуже ефективний варіант для підтримки здоров’я та краси ваших локонів. Нижче наведено декілька детальних рецептів, які можна легко приготувати вдома, а також пояснення їх властивостей і способу застосування.

1. Маска з яйцем та оливковою олією

Для кого: Ідеально підходить для сухого, ламкого або пошкодженого волосся, яке потребує додаткового живлення та відновлення.

Інгредієнти:

- 1 велике яйце (за потребою для довших волосся – 2 яйця)
- 1–2 столові ложки холодного оливкового масла
- (опційно) 1 столова ложка меду для додаткової зволожуючої дії

Переваги:

- **Яйце** містить білки, які допомагають укріпити структуру волосся.
- **Оливкова олія** багата антиоксидантами, вітамінами А та Е, що сприяють живленню та блиску.
- **Мед** природно зволожує і має антибактеріальні властивості.

Як застосовувати:

1. Збийте яйце з оливковою олією (і медом) до отримання однорідної суміші.
2. Нанесіть суміш на чисте, вологе волосся, особливо приділяючи увагу кінчикам.
3. Зачепіть волосся поліетиленовою шапочкою або обгорніть рушником, щоб зберегти тепло, і залиште на 20–30 хвилин.
4. Ретельно змийте теплою водою, використовуючи легкий шампунь, щоб уникнути залишків.

2. Маска з авокадо та бананом

Для кого: Чудово підходить для сухого, ламкого волосся, яке потребує глибокого зволоження та живлення.

Інгредієнти:

- 1 стиглий авокадо
- 1 стиглий банан
- (опційно) 1 столова ложка меду або йогурту для додаткової м’якості

Переваги:

· **Авокадо** містить корисні жирні кислоти, вітаміни E, D та B, що сприяють відновленню волосся.

· **Банан** допомагає зберегти вологу і покращує текстуру волосся.

· **Мед/йогурт** підсилюють зволоження та живлення.

Як застосовувати:

1. Розімніть авокадо та банан у пюре, допоки суміш не стане максимально однорідною.
2. За бажанням додайте мед або йогурт.
3. Нанесіть маску на сухе або злегка вологе волосся, рівномірно розподіляючи по всій довжині.
4. Залиште на 30–40 хвилин, після чого ретельно змийте теплою водою з легким шампунем.

3. Маска з кефіром і медом

Для кого: Підходить для всіх типів волосся, особливо для тих, хто потребує природного зміцнення і зволоження.

Інгредієнти:

- 100 мл кефіру
- 2 столові ложки меду

Переваги:

· **Кефір** містить молочну кислоту, яка допомагає відновити природний pH шкіри голови та робить волосся більш блискучим.

· **Мед** забезпечує зволоження та зміцнення волосяних волокон.

Як застосовувати:

1. Змішайте кефір і мед до отримання рівномірної консистенції.
2. Нанесіть суміш на чисте волосся, масажуючи шкіру голови для покращення кровообігу.
3. Залиште на 20–30 хвилин, після чого ретельно змийте теплою водою і легким шампунем.

4. Маска з алое вера та кокосовою олією

Для кого: Підходить для чутливої шкіри голови та тих, хто бажає заспокоїти подразнення, додати волоссю блиск і зволоження.

Інгредієнти:

- 2–3 столові ложки гелю алое вера (свіжий або куплений без добавок)
- 1–2 столові ложки кокосової олії

Переваги:

· **Алое вера** заспокоює шкіру голови, зменшує подразнення та сприяє регенерації клітин.

· **Кокосова олія** має антибактеріальні властивості і глибоко зволожує волосся.

Як застосовувати:

1. Змішайте гель алое вера з кокосовою олією до однорідності.
2. Нанесіть маску на шкіру голови та волосся, зосереджуючись на коренях і сухих кінчиках.

3. Залиште на 30 хвилин, після чого змийте теплою водою з шампунем.

Рекомендації та застереження

· **Тест на алергію:** Перед використанням нового засобу проведіть тест на невеликій ділянці шкіри, щоб переконатися, що у вас немає алергічної реакції.

· **Регулярність:** Для досягнення найкращих результатів використовуйте маски 1–2 рази на тиждень.

· **Індивідуальний підхід:** Підбирайте рецепт залежно від типу волосся та конкретних потреб (зволоження, живлення, зміцнення чи відновлення).

Домашні засоби дозволяють контролювати склад і уникати агресивних хімічних компонентів, що містяться в багатьох комерційних продуктах. Спробуйте різні рецепти, щоб знайти той, який підходить саме вам, і насолоджуйтеся природним доглядом за волоссям!

Олії для волосся.

Олії для волосся – це натуральні засоби, що здатні забезпечити глибоке живлення, зволоження та захист ваших локонів. Вони допомагають відновити структуру волосся, надати блиск та полегшити розчісування. Розглянемо детальніше основні види олій та їх властивості:

Основні види олій для волосся

1. **Кокосова олія**
   · **Властивості:** Багата жирними кислотами та вітамінами, проникає вглиб волосся, зберігаючи вологу та зменшуючи втрату білків.
   · **Переваги:** Підходить для сухого та пошкодженого волосся, сприяє зменшенню ламкості, робить волосся м’яким та блискучим.
2. **Арганова олія**
   · **Властивості:** Так звана "рідке золото", містить вітамін Е, антиоксиданти і незамінні жирні кислоти.
   · **Переваги:** Відновлює структуру волосся, зменшує заплутаність і надає природного блиску, допомагає боротися з пошкодженнями.
3. **Оливкова олія**

- **Властивості:** Натуральний кондиціонер, який забезпечує живлення і глибоке зволоження.
- **Переваги:** Захищає волосся від шкідливих зовнішніх факторів, робить волосся більш еластичним та менш ламким.

4. **Касторова олія**
   - **Властивості:** Містить рицинолову кислоту, яка стимулює кровообіг і живить волосяні фолікули.
   - **Переваги:** Допомагає зміцнити корені, стимулює ріст волосся та запобігає його випадінню.
5. **Мигдальна олія**
   - **Властивості:** Легка за текстурою, багата на вітаміни A, B, D, E, а також мінерали.
   - **Переваги:** Зволожує шкіру голови, робить волосся блискучим та полегшує розчісування.

Як застосовувати олії для волосся

- **Перед миттям:** Нанесіть олію на волосся та шкіру голови за 30–60 хвилин до миття. Це допоможе захистити волосся від впливу агресивних миючих засобів і забезпечить глибоке живлення.
- **Як кондиціонер:** Додайте кілька крапель олії у ваш кондиціонер або наносьте невелику кількість на кінчики волосся після миття для додаткового захисту та блиску.
- **Масаж шкіри голови:** Легкий масаж з використанням олії покращує кровообіг, стимулюючи ріст волосся та заспокоюючи шкіру голови.

Рекомендації щодо використання

- **Якість продукту:** Вибирайте холодного віджиму, натуральні олії, що зберігають максимальну кількість корисних речовин.
- **Дозування:** Не перестарайтеся з кількістю – декілька крапель або невелика кількість, залежно від довжини і густоти волосся, достатньо для досягнення бажаного ефекту.
- **Тест на алергію:** Перед використанням нового засобу проведіть тест на невеликій ділянці шкіри, щоб переконатися в його безпечності.

Окрім основних видів, існує безліч інших олій, які можуть значно покращити стан волосся. Ось декілька прикладів:

Жожоба олія

- **Властивості:** Структурно нагадує природний себум, що виробляється шкірою голови.
- **Переваги:** Регулює роботу сальних залоз, зволожує волосся, забезпечує природний блиск та пом’якшує волосся.

Виноградна олія

- **Властивості:** Легка текстура, багата на вітамін Е та жирні кислоти.
- **Переваги:** Допомагає зберегти природну вологу волосся, зміцнює його структуру та запобігає ламкості.

Авокадова олія

- **Властивості:** Містить корисні жирні кислоти, вітаміни Е, D та вітаміни групи В.
- **Переваги:** Забезпечує глибоке живлення, відновлює пошкоджені ділянки волосся та надає блиск.

Абрикосова олія

- **Властивості:** Легка, швидко вбирається, багата на вітаміни А та Е.
- **Переваги:** Підходить для тонкого або слабкого волосся, забезпечує делікатне зволоження та захист від негативного впливу навколишнього середовища.

Кунжутна олія

- **Властивості:** Має антиоксидантні властивості завдяки вмісту сесамолу та сесамолу глюкозиду.
- **Переваги:** Живить шкіру голови, покращує кровообіг і стимулює ріст волосся, традиційно використовується в догляді за волоссям.

Масло макадамії

- **Властивості:** Багате на олеїнову та палмітинову кислоти, має високу здатність до зволоження.
- **Переваги:** Відновлює структуру волосся, робить його більш м’яким і блискучим, особливо ефективне для сухого та пошкодженого волосся.

Ефірні олії (розмаринова, лаванди, чайного дерева)

- **Властивості:** Концентровані рослинні екстракти, які стимулюють кровообіг і мають антибактеріальні властивості.
- **Переваги:** Додаються до базових (носійських) олій для стимуляції росту волосся, зменшення подразнень і поліпшення загального стану шкіри голови.

Застереження: Ефірні олії завжди потрібно розводити в базових оліях перед застосуванням.

Олії для волосся – це ефективний, природний спосіб догляду за локонами, який може значно покращити їхній стан та зовнішній вигляд. Кожна з цих олій має свої унікальні властивості, тому варто експериментувати з різними видами або їх комбінаціями, щоб підібрати оптимальний догляд для вашого типу волосся. Не забувайте проводити тест на алергію перед першою процедурою і враховувати індивідуальні особливості шкіри голови та волосся.

ТЕМА 4. Проблеми волосся

План

1. Сухе, жирне, тонке та ламке волосся. Порушення росту волосся

2. Лупа та себорея (суха та жирна)

3. Випадіння волосся

4. Причина випадіння волосся у жінок та чоловіків (алопеція)

Сухе, жирне, тонке та ламке волосся. Порушення росту волосся

Значення волосся: Волосся — це не просто природний атрибут зовнішнього вигляду, а й важливий елемент, що формує образ людини. У багатьох культурах воно асоціюється з молодістю, красою та здоров'ям. Волосся може відображати індивідуальність людини, підкреслювати її стиль та навіть соціальний статус.

Основні функції волосся:

- **Захист шкіри голови:** Волосся допомагає зменшити вплив ультрафіолетових променів, пилу та інших зовнішніх агресорів на шкіру голови.
- **Терморегуляція:** Воно сприяє збереженню тепла в холодну пору року та може допомагати відводити тепло в спекотний період.
- **Естетична роль:** Красиве та здорове волосся підвищує впевненість у собі та створює позитивне враження у оточуючих.

Сучасний спосіб життя, високий рівень стресу, нерідко неправильне харчування та постійне вплив шкідливих факторів навколишнього середовища (забруднення, екстремальні температури, агресивні косметичні засоби) можуть суттєво впливати на стан волосся. У результаті можуть виникати різноманітні проблеми: від випадіння та порушення росту до сухості, ламкості або надмірної жирності.

Нижче наведено детальний опис проблем, пов'язаних із сухим, жирним, тонким і ламким волоссям, а також порушеннями росту волосся.

Сухе волосся

Характеристика:

- Волосся втрачає природну вологу, виглядає матовим, сухим та ламким.
- Часто з’являється статична електрика, волосся може кутитися.

Основні причини:

· **Зовнішні фактори:** Часте миття гарячою водою, агресивні шампуні або часте використання хімічних засобів (фарбування, хімічна завивка).

· **Теплове пошкодження:** Використання фена, випрямляча чи плойки без належного захисту.

· **Екологічні умови:** Вітряна, холодна або посушлива погода, вплив ультрафіолету.

· **Неправильне харчування та недостатнє вживання води:** Дефіцит вологи та поживних речовин може впливати на внутрішній стан волосся.

Наслідки:

- Волосся втрачає еластичність, стає крихким і схильним до ламкості.
- Може з’явитися неприємний матовий блиск.

Жирне волосся

Характеристика:

- Волосся швидко стає маслянистим, навіть незабаром після миття.
- Шкіра голови може відчувати дискомфорт, іноді супроводжується свербінням або лущенням.

Основні причини:

· **Підвищена продукція себуму:** Надмірна активність сальних залоз, що може бути зумовлена гормональними змінами або генетичною схильністю.

· **Часте використання засобів для догляду:** Надмірне або неправильне використання кондиціонерів, масок та інших продуктів може стимулювати сальні залози.

· **Стрес та екологічні чинники:** Емоційне напруження та забруднення повітря можуть посилювати секрецію себуму.

Наслідки:

- Волосся виглядає обтяженим, може втрачати об’єм.
- Можливий розвиток лупи або подразнення шкіри голови.

Тонке волосся

Характеристика:

- Волосся має менший діаметр, що створює враження меншої густоти та об’єму.
- Часто «розпадається» навіть при мінімальному навантаженні.

Основні причини:

· **Генетична схильність:** Спадковий тип волосся, який може бути природно тонким.

· **Хронічний стрес та порушення обміну речовин:** Погіршення стану волосся через емоційне навантаження або хронічні захворювання.

· **Неправильний догляд:** Часте хімічне оброблення або використання агресивних засобів може призводити до пошкодження структури волосся.

· **Дефіцит поживних речовин:** Нестача білків, вітамінів (особливо групи В) та мінералів (залізо, цинк) може зменшувати товщину волосся.

Наслідки:

- Зниження об’єму і густоти волосся, що може впливати на естетичний вигляд.
- Волосся стає більш вразливим до механічних пошкоджень.

Ламке волосся

Характеристика:

- Волосся легко ламається навіть при незначному навантаженні, з’являються посічені кінчики.
- Втрачається природна еластичність, волосся здається ослабленим.

Основні причини:

· **Пошкодження кутикули:** Механічне розчісування, агресивне хімічне оброблення або термічне впливання (фен, випрямляч) руйнують захисний шар волосся.

· **Дефіцит вологи та поживних речовин:** Недостатність кондиціювання, неправильне харчування або екологічні стресори можуть погіршувати структуру волосся.

· **Часте використання стайлінгових засобів:** Постійне застосування лаків, гелів та інших продуктів може накопичувати залишки, що призводить до ламкості.

Наслідки:

- Постійна потреба в стрижці посічених кінчиків.
- Втрата природного блиску та життєвості волосся.

Порушення росту волосся

Характеристика:

- Волосся може рости повільніше або ж випадати у надмірній кількості.
- Порушення циклу росту волосся (аноген, катоген, телоген) призводять до дисбалансу між фазою росту та фазою відпочинку.

Основні причини:

· **Телогенова ефлювія:** Тимчасове припинення росту волосся, викликане стресом, хворобою, травмою або різким зміною умов (дієта, гормональні зрушення).

· **Андрогенетична алопеція:** Генетично обумовлена чутливість волоскових фолікулів до андрогенів, що призводить до поступового скорочення фаз активного росту.

· **Аутоімунні процеси:** Наприклад, алопеція ареата, коли імунна система атакує власні волосяні фолікули.

· **Неправильне харчування:** Дефіцит необхідних мікроелементів, вітамінів (D, B12, біотин) та білка впливає на здатність волосся рости.

· **Хронічні захворювання та гормональні дисбаланси:** Порушення роботи щитовидної залози, інші ендокринні розлади можуть значно впливати на цикл росту волосся.

Наслідки:

- Рідше утворення нових волосків, що може призвести до загального зниження густоти.
- Нерівномірний ріст волосся, поява «порожніх» ділянок на шкірі голови.

Підходи до корекції:

· **Медикаментозна терапія:** Використання засобів, як-от міноксидил або фінастерид (для чоловіків), за рекомендацією лікаря.

· **Збалансоване харчування:** Підтримка раціону, багатого на необхідні вітаміни, мінерали та білки.

· **Стрес-менеджмент:** Техніки релаксації, фізична активність та психологічна підтримка.

· **Догляд за шкірою голови:** Використання спеціалізованих засобів для стимуляції кровообігу та зміцнення фолікулів.

Загальний висновок: Кожен з описаних типів проблем може виникати окремо або комбінуватися один з одним. Важливо правильно діагностувати причину порушень – це може бути як внутрішній фактор (генетика, гормони, харчування), так і зовнішній (агресивний догляд, екологічні умови). Комплексний підхід, який включає як зовнішній догляд, так і корекцію внутрішніх факторів, є ключовим для відновлення здоров’я волосся та нормалізації його росту.

Цей підхід дозволяє розробити індивідуальну стратегію лікування та профілактики, що враховує специфіку кожного типу проблеми.

Лупа та себорея (суха та жирна)

Лупа — це стан, при якому з шкіри голови відшаровуються невеликі лусочки мертвих клітин. Лупа може бути як наслідком природного процесу оновлення шкіри, так і результатом порушень у її функціонуванні.

Типи лупи:

Суха лупа:

· **Характеристика:**

Маленькі, сухі, біловаті лусочки, які легко відшаровуються від шкіри голови.

· **Причини:**

Недостатня волога шкіри голови, агресивні засоби догляду, часте миття гарячою водою, несприятливі кліматичні умови (сухе повітря, холод).

· **Супутні симптоми:**

Легке свербіння, відчуття сухості шкіри голови.

Жирна лупа (часто пов’язана із себореєю):

· **Характеристика:**

Лусочки можуть бути більш жовтуватими, «липкими», адже вони утворюються на основі надлишкового себуму.

· **Причини:**

Надмірна продукція себуму сальними залозами, вплив Malassezia (дріжджоподібний грибок), гормональні зрушення, стрес.

· **Супутні симптоми:**

Жирна шкіра голови, почервоніння, іноді запалення та виражене свербіння.

Себорея — це хронічне запальне захворювання шкіри, яке зазвичай вражає шкіру голови, але може розповсюджуватися і на інші ділянки тіла з високою концентрацією сальних залоз (обличчя, верхня частина грудей, спина).

Жирна форма себореї:

· **Характеристика:**

Шкіра голови виглядає надмірно жирною, з помітними лусочками, що злипаються, часто на фоні запального процесу.

· **Причини:**

Підвищена секреція себуму, активність грибка Malassezia, гормональні зміни, стрес, генетична схильність.

· **Супутні симптоми:**

Почервоніння, свербіж, іноді утворення чутливих ділянок із запальними елементами.

Лікування та догляд:

· **Шампуні:** Використання спеціалізованих засобів із активними компонентами (кетоконазол, цинк пиритіон, селен сульфід) допомагає зменшити запалення, регулювати секрецію себуму та боротися з грибковою інфекцією.

· **Медикаментозна терапія:** У разі виражених запальних процесів можуть застосовуватися місцеві кортикостероїди або інші протизапальні засоби за рекомендацією лікаря.

· **Догляд за шкірою:** Регулярне миття та зволоження шкіри голови допомагає контролювати симптоми.

Суха лупа переважно зумовлена дефіцитом вологи та агресивним доглядом, що призводить до відшаровування сухих, дрібних лусочок.

Жирна лупа, часто в контексті себореї, виникає через надмірну секрецію себуму, активність грибка та запальні процеси, що проявляються жирними, об’ємними лусочками, почервонінням і дискомфортом.

Правильна діагностика типу проблеми допомагає підібрати оптимальну стратегію лікування та догляду, що може включати використання спеціалізованих шампунів, корекцію способу життя та, при необхідності, медикаментозну терапію під контролем дерматолога чи трихолога.

Захворювання шкіри голови та волосся можуть мати різне походження: інфекційне, аутоімунне, гормональне, спадкове тощо. Вони можуть викликати дискомфорт, свербіж, лущення, випадіння волосся та інші проблеми.

Себорейний дерматит (лупа)

Опис: Хронічне запальне захворювання, що виникає через надмірну активність сальних залоз та розмноження грибка Malassezia.

Симптоми:

- Лупа (білі або жовтуваті лусочки на шкірі голови).
- Свербіж, подразнення.
- Жирна або суха шкіра голови.

Причини:

- Гормональні зміни.
- Ослаблений імунітет.
- Стрес, неправильне харчування.

Лікування:

Використання шампунів з кетоконазолом, цинком, сіркою, дьогтем.

Протигрибкові препарати.

Вітаміни групи В.

Псоріаз шкіри голови

Опис: Аутоімунне захворювання, що викликає надмірне зростання клітин шкіри та утворення червоних, лускатих бляшок.

Симптоми:

- Червоні плями, вкриті сріблястими лусочками.
- Свербіж, печіння.
- У важких випадках – випадіння волосся.

Причини:

- Спадковість.
- Стрес, інфекції.
- Гормональні порушення.

Лікування:

Кортикостероїдні креми, мазі.

Фототерапія (лікування ультрафіолетом).

Протизапальні препарати.

Грибкові інфекції (дерматомікози, стригучий лишай)

Опис: Інфекційні захворювання, викликані грибками (дерматофітами).

Симптоми:

- Округлі, лисі ділянки на голові.
- Лущення, свербіж.
- Ламке, випадаюче волосся.

Причини:

- Контакт із зараженими людьми, тваринами.
- Ослаблений імунітет.

Лікування:

Протигрибкові засоби (кетоконазол, тербінафін).

Дезінфекція особистих речей.

Алопеція ареата (гніздова алопеція)

Опис: Аутоімунне захворювання, при якому імунна система атакує волосяні фолікули.

Симптоми:

- Округлі безволосі плями.
- В деяких випадках – повна втрата волосся (тотальна алопеція).

Причини:

- Спадковість.
- Стрес, інфекції.

Лікування:

Імуностимулятори, кортикостероїди.

Фізіотерапія (лазерне лікування).

Фолікуліт

Опис: Запалення волосяних фолікулів, викликане бактеріями, грибками або вірусами.

Симптоми:

- Гнійнички навколо волосин.
- Почервоніння, біль.
- У важких випадках – утворення виразок.

Причини:

- Інфекція (стафілокок).
- Гоління, травми шкіри.
- Ослаблений імунітет.

Лікування:

Антисептичні засоби, антибіотики.

Уникнення травмування шкіри голови.

Педикульоз (воші)

Опис: Паразитарне захворювання, спричинене вошами.

Симптоми:

- Сильний свербіж.
- Гниди (яйця вошей) на волоссі.
- Роздратування шкіри голови.

Причини:

- Контакт із зараженою людиною.

- Використання спільних речей (гребінці, головні убори).

Лікування:

Препарати проти вошей (перметрин, малатіон).

Вичісування гнид спеціальним гребенем.

Захворювання шкіри голови та волосся можуть бути спричинені інфекціями, гормональними збоями, аутоімунними реакціями та іншими факторами. При появі симптомів слід звернутися до трихолога або дерматолога для діагностики та призначення відповідного лікування.

Випадіння волосся (алопеція)

Випадіння волосся (алопеція) – це багатогранна проблема, яка може торкнутися як чоловіків, так і жінок, і може мати як тимчасовий, так і хронічний характер. Нижче наведено детальний опис основних аспектів, пов’язаних із випадінням волосся:

Типи алопеції

- **Андрогенетична алопеція:**

Опис: Найпоширеніший тип спадкового випадіння волосся.

Характеристика:

У чоловіків проявляється як класичне облисіння в передній та верхній частинах голови (так зване "чоловіче облисіння").

У жінок – як загальне розрідження волосся по всій поверхні шкіри голови з можливим збереженням лінії волосся.

Механізм: Чутливість фолікулів до андрогенів (чоловічих статевих гормонів) призводить до поступового зменшення їх розміру та скорочення анагенної (ростової) фази.

- **Телогеновий ефлювій:**

Опис: Тимчасове випадіння, коли велика кількість волосин раптово переходить у фазу телогену (відпочинку).

Причини: Може бути спричинене різкими стресовими подіями, хворобами, оперативними втручаннями, вагітністю чи різкими змінами в харчуванні.

Особливості: При усуненні стрес-фактора процес зазвичай відновлюється, і волосся починає рости нормально.

· **Алопеція ареата:**

Опис: Аутоімунне захворювання, при якому імунна система помилково атакує волосяні фолікули.

Характеристика: Виникають округлі, чітко окреслені безволосі ділянки, які можуть швидко збільшуватися.

Прогноз: У деяких випадках волосся може самостійно відновлюватися, проте рецидиви можливі.

· **Інші форми:**

Циклічне випадіння: Нормальний процес, коли щодня втрачається близько 50–100 волосин.

Місцеві ушкодження чи інфекції: Можуть призводити до тимчасової алопеції через травми або хімічні пошкодження фолікулів.

Причини та патогенез

· **Генетична схильність;** Спадкові фактори визначають, наскільки фолікули будуть чутливими до впливу андрогенів, що є ключовим при андрогенетичній алопеції.

· **Гормональні зміни:** Коливання гормонів (під час вагітності, менопаузи, або при захворюваннях щитовидної залози) можуть порушувати нормальний цикл росту волосся. Надлишок андрогенів стимулює мініатюризацію фолікулів.

· **Стрес та емоційне навантаження:** Хронічний стрес може викликати телогеновий ефлювій, змінюючи баланс між фазою росту (анаген) і відпочинку (телоген).

· **Неправильне харчування:** Дефіцит важливих поживних речовин (біотин, вітаміни D, B, залізо, цинк) порушує метаболічні процеси, необхідні для нормального росту волосся.

· **Медичні стани та ліки:** Аутоімунні захворювання, інфекції або побічні ефекти певних медикаментів можуть впливати на ріст волосся, викликаючи його випадіння.

Симптоми та ознаки

· **Поступове зменшення густоти волосся:** Волосся стає тоншим, а фолікули менш активними, що призводить до помітного розрідження.

- **Раптове випадіння:** Може спостерігатися різке зменшення кількості волосся, що випадає при розчісуванні чи митті, особливо при телогеновому ефлювії.
- **Локалізовані безволосі ділянки:** Характерно для алопеції ареата, де безволосі плями можуть з’являтися несподівано.
- **Зміни у текстурі волосся:** Зменшення товщини волосся та зміна його структури можуть свідчити про порушення нормального циклу росту.

Діагностика

Анамнез та клінічний огляд: Виявлення сімейної історії, аналіз останніх стресових подій, змін у способі життя та харчуванні.

Трихоскопія:

Мікроскопічне дослідження шкіри голови і фолікулів для визначення ранніх змін, які не завжди видно неозброєним оком.

Лабораторні аналізи: Визначення рівня гормонів, заліза, вітамінів та інших показників, які можуть впливати на ріст волосся.

Біопсія шкіри голови: У складних або незрозумілих випадках проводиться для більш детального аналізу структури фолікулів і підтвердження діагнозу.

Причина випадіння волосся у жінок та чоловіків (алопеція)

Випадіння волосся (алопеція) може бути спричинене багатьма чинниками, причому у жінок та чоловіків деякі причини збігаються, а інші мають гендерно-специфічні особливості. Нижче наведено основні фактори, що впливають на випадіння волосся у обох статей:

1. Генетична схильність

- **Андрогенетична алопеція:**
  - **У чоловіків:** Наслідок спадкової схильності та чутливості волосяних фолікулів до андрогенів (наприклад, дігідротестостерону – DHT), що призводить до поступового мініатюризації фолікулів і облисіння в певних ділянках (зазвичай у верхній частині голови та лобній зоні).

- **У жінок:** Теж може бути зумовлена генетикою, проте випадіння більш дифузне, тобто розподіляється по всій шкірі голови, часто зберігаючи лінію волосся на передньому краю.

2. Гормональні зміни та дисбаланс

Гормональні коливання:

- **У жінок:** Під час вагітності, після пологів, в період менопаузи або при синдромі полікістозних яєчників (СПКЯ) рівень гормонів може змінюватися, що впливає на цикл росту волосся.
- **У чоловіків:** Підвищення активності андрогенів, особливо у випадках генетичної схильності, сприяє мініатюризації фолікулів.

Захворювання щитовидної залози: Гіпо- або гіпертиреоз можуть впливати на ріст волосся, оскільки гормони щитовидної залози регулюють метаболічні процеси, необхідні для нормального функціонування фолікулів.

3. Стрес та емоційне перевантаження

Телогеновий ефлювій:

Фізичний чи емоційний стрес може змусити значну кількість волосся перейти у фазу телогену (відпочинку), що призводить до їхнього тимчасового випадіння.

Цей процес є оборотним: після усунення стресора волосся, як правило, відновлюється.

4. Неправильне харчування та дефіцит поживних речовин

- **Дефіцит вітамінів і мінералів:** Недостатність заліза, вітамінів групи B (наприклад, біотин), вітаміну D, цинку та інших поживних речовин може порушувати цикл росту волосся.
- **Нездоровий спосіб життя:** Неправильне харчування, екстремальні дієти або недостатнє споживання білків також можуть сприяти випадінню волосся.

5. Аутоімунні процеси

- **Алопеція ареата:** У цьому захворюванні імунна система атакує власні волосяні фолікули, що призводить до раптового випадіння волосся у вигляді округлих безволосих ділянок.

· **Інші аутоімунні захворювання:** Наприклад, системна червона вовчанка можуть викликати випадіння волосся як частину загального запального процесу.

6. Побічні ефекти медикаментів та медичні процедури

· **Ліки:**

Деякі медикаменти, наприклад, препарати для лікування депресії, артеріальної гіпертензії, онкологічні засоби або лікування артриту, можуть викликати випадіння волосся як побічний ефект.

· **Медичні процедури:** Хіміотерапія, радіотерапія або інші інвазивні методи лікування також можуть спричиняти тимчасову або постійну алопецію.

Причини випадіння волосся у чоловіків та жінок зазвичай багатофакторні. Генетика та гормональні зміни грають ключову роль, проте зовнішні фактори (стрес, харчування, медикаменти) також значно впливають на стан волосся. Розуміння цих чинників є важливим для правильної діагностики та підбору лікування, тому при значних змінах у густоті чи структурі волосся доцільно звернутися до дерматолога або трихолога для комплексного обстеження та розробки індивідуальної стратегії терапії.

ТЕМА 5. Ефективні методи лікування волосся

План

1. Методи лікування облисіння.

2. Метод Марго.

3. Електролікування (дарсонвалізація).

4.Методи лікування лупи.

Сучасні методи лікування облисіння (алопеції)

Лікування алопеції залежить від багатьох факторів, зокрема причин випадіння волосся, стадії розвитку проблеми та індивідуальних особливостей організму. На сьогодні існує багато ефективних методів, які допомагають зупинити випадіння волосся та стимулювати його ріст.

Медикаментозна терапія

Одним із найбільш поширених варіантів є медикаментозна терапія. Препарати, що використовуються для лікування облисіння, поділяються на місцеві та системні.

- **Міноксидил** – розчин або піна, що наносяться безпосередньо на шкіру голови. Він покращує кровообіг у волосяних фолікулах, продовжує фазу росту волосся і зміцнює його.
- **Фінастерид** – таблетований препарат, який пригнічує активність ферменту 5-альфа-редуктази, що перетворює тестостерон у дигідротестостерон (ДГТ). Підвищений рівень ДГТ є основною причиною андрогенетичної алопеції у чоловіків.
- **Дутастерид** – більш потужний аналог фінастериду, який блокує два типи ферменту 5-альфа-редуктази, а не один, що робить його ефективнішим у боротьбі з випадінням волосся.
- **Антиандрогени** (спіронолактон, ципротерон ацетат) – використовуються жінками для зниження рівня андрогенів, що можуть викликати випадіння волосся.
- **Вітаміни та мікроелементи** – біотин, залізо, цинк, вітаміни групи B, D та омега-3 жирні кислоти сприяють загальному зміцненню волосся.

Ін'єкційні методи лікування

Ін'єкційні процедури покращують живлення волосяних фолікулів, стимулюють ріст волосся і зупиняють випадіння.

- **PRP-терапія (плазмотерапія)** – використання власної плазми крові, збагаченої тромбоцитами, для ін'єкцій у шкіру голови. Це стимулює ріст волосся та зміцнює його корені.
- **Мезотерапія** – введення спеціальних коктейлів із вітамінами, мінералами, амінокислотами та іншими корисними речовинами, що сприяють покращенню стану волосся.
- **Стовбурові клітини** – інноваційний метод, що передбачає введення в шкіру голови концентрату стовбурових клітин, які сприяють регенерації пошкоджених фолікулів.

Апаратні методи

До апаратних методів належать процедури, які стимулюють ріст волосся завдяки фізичним впливам.

- **Лазерна терапія низького рівня (LLLT)** – безболісна процедура, яка покращує мікроциркуляцію крові у шкірі голови та стимулює активність волосяних фолікулів.
- **Дарсонвалізація** – використання імпульсного високочастотного струму для покращення кровопостачання шкіри голови, зменшення запалень і стимуляції росту волосся.
- **Мікротокова терапія** – слабкі електричні імпульси, що покращують клітинний обмін, живлення фолікулів і стимулюють ріст нового волосся.

Трансплантація волосся

Трансплантація – єдиний метод, який дозволяє повністю відновити волосся на ділянках, де воно не росте.

- **FUE (Follicular Unit Extraction)** – безшовний метод трансплантації, при якому окремі волосяні фолікули вилучаються з донорської зони (зазвичай потилиці) та пересаджуються в зону облисіння.

· **FUT (Follicular Unit Transplantation)** – традиційний метод, що передбачає вирізання смужки шкіри з донорської області, з якої потім вилучають окремі фолікули.

· **DHI (Direct Hair Implantation)** – сучасний метод, що використовує спеціальні інструменти для імплантації фолікулів без попереднього створення каналів у шкірі.

Допоміжні методи лікування

Для досягнення максимального ефекту варто доповнити лікування правильним харчуванням, доглядом і зміною способу життя.

· **Харчування** – збалансований раціон з достатньою кількістю білків, вітамінів і мікроелементів сприяє зміцненню волосся.

· **Доглядові засоби** – використання шампунів, масок і ампул, які містять активні компоненти, що стимулюють ріст волосся.

· **Зменшення стресу** – емоційне напруження може спричиняти випадіння волосся, тому важливо підтримувати психоемоційний баланс.

Вибір методу лікування залежить від стадії алопеції та індивідуальних потреб пацієнта. Найкращі результати досягаються при комплексному підході, що поєднує медикаментозне лікування, процедури стимуляції росту волосся та здоровий спосіб життя. Консультація з лікарем-трихологом допоможе визначити оптимальний план лікування для кожного конкретного випадку.

Метод Марго (фітотерапія та ароматерапія)

Метод Марго базується на використанні лікарських рослин, ефірних олій та природних екстрактів для стимуляції росту волосся, зміцнення коренів і покращення стану шкіри голови. Основні складові цього методу:

· **Фітотерапія** – застосування відварів і настоїв з трав, таких як кропива, лопух, ромашка, календула та шавлія, які мають протизапальні, зміцнювальні та стимулюючі властивості.

· **Ефірні олії** – додавання ефірних масел (розмарин, лаванда, чайне дерево, кедр, іланг-іланг) до базових масел (кокосове, касторове, реп'яхове) для покращення кровообігу в шкірі голови та живлення фолікулів.

· **Натуральні маски** – використання масок на основі глини, меду, яєць, алое вера та гірчиці для глибокого живлення та активізації волосяних цибулин.

· **Масаж шкіри голови** – поєднання масажу з нанесенням рослинних екстрактів та масел сприяє покращенню мікроциркуляції крові та стимулює ріст волосся.

· **Ополіскування волосся** – регулярне застосування ополіскувачів на основі яблучного оцту, трав'яних настоїв або лимонного соку для зміцнення структури волосся і зменшення жирності шкіри голови.

Дарсонвалізація — це метод електролікування, що використовує високочастотний імпульсний змінний струм малої сили для впливу на шкіру і волосся. Цей метод названий на честь французького фізіолога та винахідника Жака Арсена д'Арсонваля, який досліджував дію електричних струмів на організм людини.

Як працює дарсонвалізація для волосся?

Дарсонваль генерує слабкі електричні імпульси, які проникають у шкіру голови та волосяні фолікули. Завдяки цьому покращується мікроциркуляція крові, активізується обмін речовин, зміцнюються волосяні цибулини та стимулюється ріст волосся.

Основні ефекти дарсонвалізації волосся:

· **Поліпшення кровообігу** в шкірі голови.

· **Зміцнення волосяних фолікулів**, що запобігає випаданню волосся.

· **Стимуляція росту волосся** завдяки кращому живленню коренів.

· **Зменшення жирності шкіри голови** завдяки антисептичному ефекту.

· **Боротьба з лупою** та іншими захворюваннями шкіри голови.

Як проводиться процедура?

1. Волосся має бути чистим і сухим.
2. Перед процедурою слід зняти всі металеві прикраси.
3. Дарсонваль оснащений спеціальним гребінцем-електродом, який плавно рухають по шкірі голови.
4. Процедура триває 5-15 хвилин, курс становить 10-20 сеансів.
5. Після процедури рекомендується використовувати живильні маски або сироватки для волосся.

Протипоказання:

- Вагітність.
- Онкологічні захворювання.
- Епілепсія.
- Кардіостимулятор.
- Гострі захворювання шкіри голови.
- Важкі серцево-судинні захворювання.

Дарсонвалізація — це ефективний метод для зміцнення волосся та покращення стану шкіри голови, особливо в комплексі з правильним доглядом та здоровим способом життя.

Методи лікування лупи.

Лупа — це проблеми зі шкірою голови, які можуть бути викликані різними факторами, такими як надмірна сухість шкіри, грибкові інфекції, порушення обміну речовин або стрес. Існує кілька методів лікування лупи, які допомагають зменшити її прояви та поліпшити стан шкіри голови.

1. Шампуні проти лупи

Шампуні, що містять активні інгредієнти, можуть бути ефективним засобом для лікування лупи:

· **Цинк** (цинк піріон) — допомагає зменшити запалення та бореться з грибками.

· **Кетоконазол** — протигрибковий засіб, що ефективно лікує грибкові інфекції шкіри голови.

· **Саліцилова кислота** — допомагає відлущувати мертві клітини шкіри та зменшує утворення лупи.

· **Сірка** — допомагає при себорейному дерматиті та знижує інтенсивність лупи.

· **Тар** — допомагає при важких формах лупи та себорейного дерматиту.

2. Медикаментозні препарати

У разі важких форм лупи або супутніх захворювань шкіри голови лікар може призначити додаткові медикаменти:

· **Протигрибкові креми чи мазі** — для лікування грибкових інфекцій, які можуть бути причиною лупи.

· **Кортикостероїдні мазі** — для зменшення запалення та свербежу на шкірі голови при себорейному дерматиті.

3. Народні методи

· **Маски з олії чайного дерева** — вона має антисептичні властивості, допомагає знизити активність грибка і зменшити лупу.

· **Маска з олії розмарину** — стимулює кровообіг, знижує жирність шкіри та допомагає боротися з лупою.

· **Яблучний оцет** — може допомогти в балансуванні pH шкіри голови і зменшити свербіж та лупу.

· **Маски з алое вера** — заспокоюють шкіру та зменшують запалення, що допомагає при лупі.

4. Зміни в харчуванні

Інколи причина лупи пов'язана з порушеннями харчування, тому важливо дотримуватись збалансованої дієти:

• Вживати більше продуктів, багатих на вітаміни A, D, E, а також омега-3 жирні кислоти.

• Зменшити споживання жирної та солоної їжі, що може підвищити активність сальних залоз.

5. Салонні процедури

· **Дарсонвалізація** — електричний струм, який стимулює кровообіг та покращує стан шкіри голови.

· **Масаж шкіри голови** — покращує кровообіг, що сприяє нормалізації роботи сальних залоз.

· **Плазмоліфтинг** — ін'єкції власної плазми, що містить тромбоцити, стимулюють відновлення шкіри голови та покращують її стан.

6. Лікування основних захворювань

Якщо лупа є наслідком основного захворювання, такого як себорейний дерматит, псоріаз або екзема, важливо лікувати саме це захворювання, оскільки воно може бути основною причиною лупи.

7. Профілактика

- Регулярне миття голови з використанням відповідних шампунів.
- Уникання стресових ситуацій та перегріву шкіри голови (наприклад, за допомогою головних уборів).
- Використання кондиціонерів і масок для зволоження шкіри голови, якщо вона суха.

Якщо лупа не зникає після використання домашніх засобів або аптечних шампунів, або якщо є супутні симптоми (наприклад, болі, запалення, свербіж), варто звернутися до дерматолога для точного діагнозу та лікування.

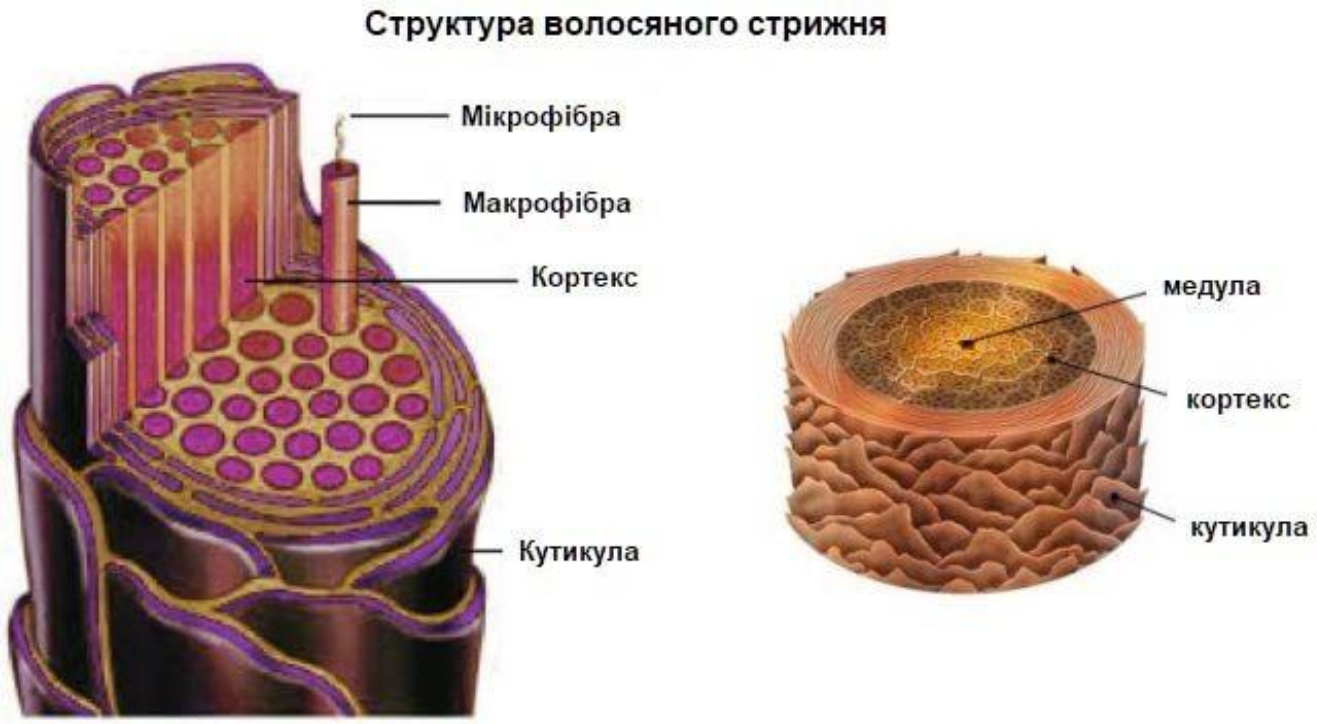
КИЇВСЬКА АКАДЕМІЯ ПРИКЛАДНИХ МИСТЕЦТВ

Додатки
З ДИСЦИПЛІНИ
«Здоров’я волосся»

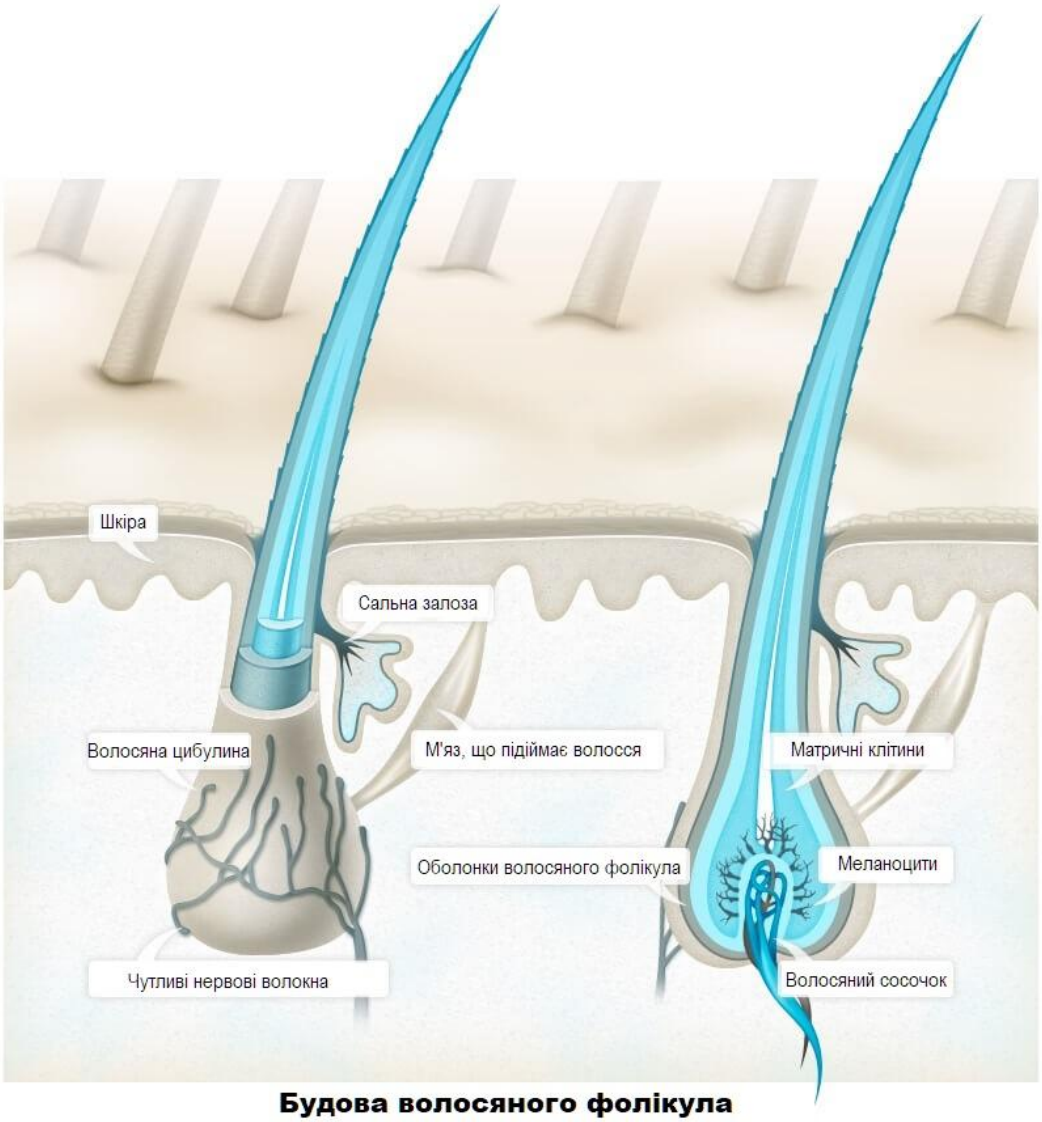
Спеціальність: 022 “Дизайн”
Напрям: 0202 Мистецтво

Київ - 2024

ДОДАТОК 1

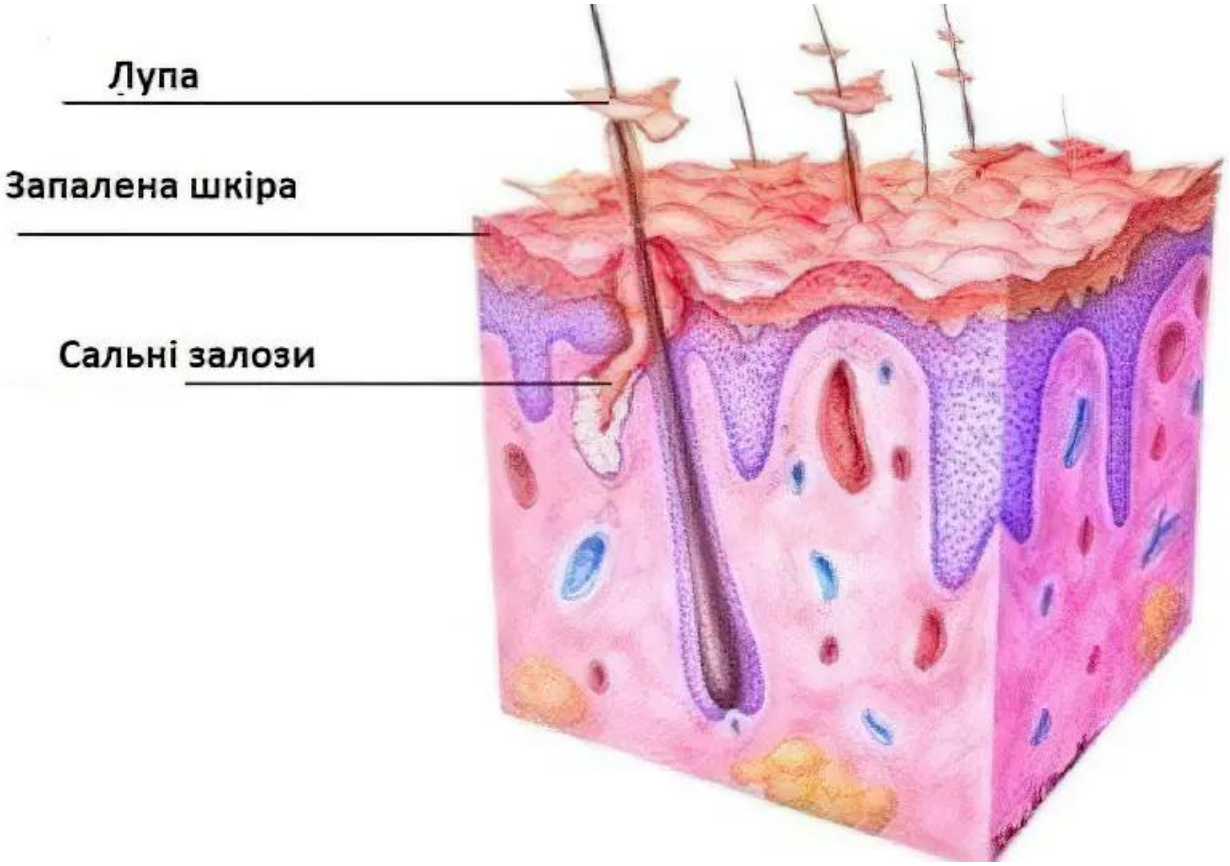


ДОДАТОК 2



Будова волосяного фолікула

ДОДАТОК 3



ДОДАТОК 4



ДОДАТОК 5

