

Оглавление

Список сокращений.....	8
Вступление	9

ЧАСТЬ I БИОЛОГИЯ ВОЛОС

1.1. Строение волос.....	11
1.1.1. Корень волоса — волосяной фолликул	11
1.1.2. Стержень волоса	14
Все дело в связях	15
Кутикула — защитная оболочка стержня	16
Кортекс — слой, отвечающий за механические свойства волоса	18
Медула — теплоизоляционные свойства волоса.....	19
1.1.3. Барьерная система волоса	19
1.2. Рост волос	21
1.3. Цвет волос (<i>Альбанова В.И.</i>)	24
1.4. Форма волос и этнические различия	26
1.5. Микробиом здоровой кожи головы	29
1.6. Нейроэндокринная регуляция роста волос (<i>Ткачев В.П., Шарова А.А.</i>)	33
1.6.1. Половые гормоны	33
Андрогены.....	33
Эстрогены	34
Прогестерон	35
1.6.2. Тиреоидные гормоны и ТТГ	35
Тиреоидные гормоны.....	35
Тиреотропный гормон (ТТГ).....	36
1.6.3. Пролактин	36
1.6.4. Гормоны гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы	37
1.6.5. Инсулин и инсулиноподобные факторы роста	39
1.6.6. Витамин D	40
1.6.7. Пептиды тимуса	42
1.6.8. Нейромедиаторы кожи	44

ЧАСТЬ II
ПРИЧИНЫ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ВОЛОС

Глава 1. Старение волос	47
1.1. Хронологическое старение (<i>Альбанова В.И.</i>)	47
1.1.1. Поседение волос	47
1.1.2. Возрастное ухудшение состояния волос	50
1.1.3. Возрастное поредение волос	51
1.2. Фотостарение волос: солнце, загрязнители окружающей среды и курение	52
1.2.1. Солнечный свет	52
1.2.2. Загрязнители окружающей среды	55
1.2.3. Курение	57
Глава 2. Повреждающий уход	59
2.1. Окрашивание волос	59
2.1.1. Осветлители	59
2.1.2. Красители	60
2.1.3. Нежелательные эффекты красителей	62
2.2. Завивка и выпрямление волос	63
2.2.1. Химическая завивка	63
2.2.2. Химическое выпрямление волос	64
2.2.3. Опасности химической завивки и выпрямления волос	66
2.3. Термическая завивка, укладка и выпрямление волос	67
2.4. Нарращивание волос	68
Глава 3. Патологии стержня волоса	70
Глава 4. Выпадение волос — коротко о причинах	71
4.1. Андрогенетическая алопеция	71
4.2. Гнездная (очаговая) алопеция	72
4.3. Диффузное выпадение волос	73
4.3.1. Телогеновое выпадение волос	74
4.3.2. Анагеновое выпадение волос	75
4.4. Некоторые заболевания и состояния, приводящие к потере волос	76

ЧАСТЬ III
МЕТОДЫ ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ВОЛОС (Барунова Н.Г.)

1.1. Общие методы	80
1.2. Специализированные трихологические методы	81
1.2.1. Трихоскопия	81
1.2.2. Фототрихограмма	82
1.2.3. Метод обзорных фотографий	83

ЧАСТЬ IV
КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
ДЛЯ ОБЩЕГО УХОДА ЗА ВОЛОСАМИ

Глава 1. Косметические средства для волос	86
1.1. Шампуни	87
1.1.1. Что делают шампуни	88
1.1.2. Что содержат шампуни	89
Очищающие ингредиенты	89
Кондиционирующие добавки (в составе шампуня)	93
Специальные добавки	94
Пережиривающие вещества	94
Пенообразователи	95
Загустители и замутнители	95
Комплексообразователи	95
Регуляторы pH	96
Консерванты	96
1.1.3. Лечебные шампуни	96
1.1.4. Сухие шампуни	97
1.1.5. Какой шампунь выбрать	98
1.1.6. Нежелательные реакции	100
1.2. Кондиционеры	101
1.2.1. Что делают кондиционеры	101
1.2.2. Что содержат кондиционеры	102
Силиконы	102
Поликватерниумы	104
Кератин и другие природные полимеры	106
Другие компоненты	107
Несмываемые кондиционеры	107
1.2.3. Какой кондиционер выбрать	108
1.3. Бальзамы	108
1.4. Средства для укладки и фиксации волос	109

1.4.1. Полимеры — основа укладочных средств	111
1.4.2. Специальные добавки, улучшающие свойства укладочных средств	113
Глава 2. Дерматологические пилинги для кожи головы (Халдина М.В.) ...	114
2.1. Рецептурные особенности	114
2.2. Общие рекомендации по проведению процедуры пилинга	117
2.3. Законодательные аспекты	119
Глава 3. Инъекционные методы в программе оздоровления волос	120
3.1. Мезотерапия	120
3.2. PRP-терапия	124
3.2.1. Состав и биологическое действие PRP	124
3.2.2. Показания и противопоказания к применению PRP в терапевтической трихологии	126
Глава 4. Аппаратные методы в программе оздоровления волос (Халдина М.В.)	127
4.1. Светолечение (фототерапия)	127
4.1.1. Видимое излучение (380–780 нм)	129
4.1.2. Ультрафиолетовая терапия (100–400 нм)	129
4.1.3. Инфракрасная терапия (780 нм – 1 мм)	129
4.1.4. НИЛИ-терапия	130
4.2. Электротерапия	131
4.2.1. Гальванизация	131
4.2.2. Дарсонвализация	132
4.2.3. Микротоковая терапия	133
4.2.4. Чрескожная электронейростимуляция	134
4.3. Другие методы	135
4.3.1. Газожидкостной пилинг	135
4.3.2. Кислородно-озоновая терапия	136
Глава 5. Питание и волосы	139
5.1. Вероятные причины развития дефицита нутриентов, ассоциированных с выпадением волос	140
5.2. Основные нутриенты, влияющие на рост волос	141
5.2.1. Железо	141
5.2.2. Цинк	142
5.2.3. Ниацин	143
5.2.4. Жирные кислоты	143
5.2.5. Селен	144
5.2.6. Витамин D	144

5.2.7. Витамин А	145
5.2.8. Витамин Е	145
5.2.9. Фолиевая кислота	145
5.2.10. Биотин	146
5.2.11. Аминокислоты и белки	146
5.2.12. Антиоксиданты	147
5.3. Потенциальная токсичность нутриентов	148
5.4. Пробиотики и пребиотики	149

ЧАСТЬ V

КОСМЕТОЛОГИЧЕСКИЙ УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ПРИ НЕКОТОРЫХ ПАТОЛОГИЯХ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Глава 1. Чувствительная кожа головы: стратегия диагностики и лечения (<i>Гаджигороева А.Г., Романова Ю.Ю.</i>)	151
1.1. Этиология и патогенез синдрома чувствительной кожи головы	152
1.2. Диагностика синдрома чувствительной кожи головы	154
1.3. Современные подходы к лечению синдрома чувствительной кожи головы	155
Глава 2. Себорея и перхоть (<i>Халдина М.В., Барунова Н.Г.</i>)	157
2.1. Роль <i>Malassezia</i> в возникновении перхоти (<i>Альбанова В.И.</i>)	158
2.2. Лечение перхоти	160
2.2.1. Местная терапия перхоти	160
2.2.2. Общая терапия	161
2.2.3. Топическая терапия	161
2.2.4. Кислородно-озоновая терапия	162
2.2.5. Дерматологические пилинги для кожи головы	163
2.3. Восстановление защитных функций кожи при перхоти	163
2.3.1. Методы восстановления состоятельности естественного защитного барьера кожи	164
2.3.2. Некоторые заблуждения при лечении перхоти	164
2.4. Средства для укладки волос при перхоти и себорейном дерматите	165
Глава 3. Псориаз волосистой части головы (<i>Альбанова В.И.</i>)	166
3.1. Классификация	167
3.2. Принципы терапии	167
Источники и рекомендуемая литература	171