

# Воно відросте. Косметологиня розповіла, чому випадає волосся після COVID-19, і що робити з цим постковідним симптомом

27 червня, 01:10 **👁** 1972

Вы также можете прочесть этот материал на русском языке



Випадання волосся після COVID-19 — симптом, який поки ще досліджується. Ігнорувати його неможливо (Фото: freepik.com)

**COVID-19 із його тривалим лікуванням, карантинном та ізоляцією не закінчується з появою негативного тесту. Постковідний синдром має безліч ускладнень проти яких відсутність подорожей і туга за морем — дрібниці.**

Випадання волосся після COVID-19 — у списку постковідних симптомів.

І це вже не дрібниці, оскільки **стан волосся** є маркером здоров'я всього організму. У чому все-таки причина? Як боротися? І чи правда, що воно **відросте**? НВ Life розпитав про все Ольгу Бондаренко, косметологиню, керівницю навчально-методичного відділу косметологічної компанії Flosal.



## Ольга Бондаренко

Косметологиня, керівниця  
навчально-методичного відділу  
косметологічної компанії Flosal

### 5 причин випадіння волосся

COVID-19 виступає в ролі тригера. Він виявляє всі слабкі місця організму і запускає хворобу. З випаданням волосся — така ж історія.

1.

**СТАН СУДИН.** Вірус дуже сильно впливає на судини — погіршується мікроциркуляція, відбувається їхнє спазмування. А коли судини звужуються, клітини не доотримують поживних речовин. Якщо судини і до цього були далекі від ідеальних, то волосся страждає і... випадає.

2.

**ПІДВИЩЕННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ТІЛА.** Лихоманка є нормальною захисною реакцією організму, проте в період перебігу гострої фази захворювання рівень цитокінів у крові різко зростає, що провокує атаку імунної системи на власні клітини і тканини організму. Це той самий горезвісний «цитокіновий шторм», про який тепер всі чули. Волоссяні цибулини дуже імунозалежні: під час хвороби з температурою вище 38 поділ клітин у волоссяних фолікулах ушкоджується, що призводить до випадання.

3.

**СТРЕС.** У тих, хто переніс хворобу, рівень стресу буквально зашкалював. У період сильних емоційних навантажень відбувається викид біологічно активних речовин (адреналін, норадреналін, кортизол, ацетилхолін, субстанція P), які надають судинозвужувальну дію, призводячи до погіршення мікроциркуляції. І, знову ж таки, як підсумок, волосся починає сипатися.

4.

**ПРИЙОМ МЕДИКАМЕНТІВ.** Ми починаємо лікувати всі загострені хронічні захворювання після COVID-19. Прийом великої кількості медикаментів, зокрема антибіотиків, спричиняє токсичну дію на організм і призводить до випадання волосся. Зрозуміло, що терапія необхідна, але і турбота про волосся — теж.

5.

**ГОРМОНАЛЬНІ ПОРУШЕННЯ.** Так звана «алопеція», коли волосся випадає рівномірно і змінюється його структура, може бути спричинена і гормональним збоєм через COVID-19. Про це відомо поки що небагато: ясно, що вона виникає і у чоловіків, і у жінок і прямого зв'язку між тяжкістю перенесеного захворювання і кількістю волосся, що випало, поки не виявили.

У деяких людей волосся випадає протягом перших шести тижнів після початку захворювання, а хтось починає втрачати волосся через 2–3 місяці після одужання.

**Читайте також:**



Ковідна шкіра. Як повернути молодість обличчю після перенесеного COVID-19

## **Розв'язуємо проблему комплексно**

З плином часу випадання волосся може припинитися саме собою. Організм відновлюється, і все нормалізується. Цілком можливо, що воно відросте. Однак гарантії немає, та й не всі готові чекати так довго. Що робити?

### **Вітамінізуємося**

Необхідно проаналізувати раціон і відкоригувати харчування так, щоб воно стало корисним для волосся та допомагало зміцнити нервову систему. А після консультації з лікарем почати приймати вітаміни і мінеральні комплекси додатково.

Насамперед актуальні вітаміни групи В. Їх ви зможете знайти в бобових, горіхах, фруктах і листових овочах.

Також важливі залізо, селен, цинк, вітамін С. Варто звернути увагу на ягоди — джерело корисних сполук і вітамінів, які можуть сприяти росту волосся. У них багато вітаміну С, який має сильні антиоксидантні властивості. Антиоксиданти можуть допомогти захистити волосяні фолікули від ушкодження шкідливими молекулами, званими вільними радикалами.

### Читайте також:



Заїжте стрес. Які продукти допоможуть зміцнити нервову систему

Додайте в меню шпинат. Це здоровий зелений овоч, який багатий корисними поживними речовинами (фолієва кислота, залізо і вітаміни А і С), які сприяють росту волосся. Вітамін А допомагає шкірним залозам виробляти шкірне сало. Ця масляниста речовина сприяє зволоженню шкіри голови, щоб зберегти волосся здоровими.

Авокадо — смачне, поживне і відмінне джерело корисних жирів. Є чудовим джерелом вітаміну Е, який також може сприяти росту волосся. Як і вітамін С, вітамін Е є антиоксидантом, який допомагає боротися

з окислювальним стресом, нейтралізуючи вільні радикали.

### Йдемо до трихолога і на аналізи

Вітамінізація раціону — справа хороша, але, можливо, цього виявиться недостатньо. Важливо розуміти, яких вітамінів бракує саме вам. Так що з проблемою випадіння волосся краще звертатися до фахівця — косметолога, косметолога-трихолога.

Перш ніж братися до лікування, необхідно буде точно визначити причини випадіння волосся. Тож фахівець порадить вам здати спеціальні аналізи. Причиною випадіння волосся після COVID-19 може бути нестача заліза, наприклад, а може бути проблема з гормонами щитовидної залози. Іноді проблема з волоссям безпосередньо пов'язана з ендокринологією.

Після того, як було проведено діагностику, визначені причинно-наслідкові зв'язки того чи іншого виду, можна розпочинати терапію волосся. Важливо скласти правильний протокол лікування з урахуванням індивідуальних особливостей пацієнта.

### Читайте також:



Недбалість, хвилі та чубчик. П'ять зачісок, на які варто звернути увагу цього літа на думку перукарів

Популярні мезотерапія, кріотерапія, існують різноманітні протоколи для лікування волосся за допомогою ін'єкцій. Є протокол, який включає в себе 4 ін'єкційні процедури з інтервалом у 2–3 тижні. А є протокол із 8 процедур, з інтервалом в один тиждень. Протоколи підбирає косметолог або лікар трихолог, або косметолог-трихолог. Є й цікава послуга для чоловіків — протокол барбер-стайл, 4 процедури, з інтервалом у два тижні, для відновлення густоти бороди. Процедури мають ефект пролонгування, і він буде помітний протягом кількох

Крім ін'єкцій, звичайно, підбирається правильний догляд, щоб проблема вирішувалася комплексно. Оскільки іноді у випаданні волосся звинувачують COVID-19 та інші чинники, а насправді людина просто неправильно підбрала собі догляд — не той шампунь, або неперевірені ампули, не до кінця очищає шкіру голови під час миття, і від цього теж починається проблема з волоссям.

### Читайте також:



Уроки коронавірусу. Акушер-гінеколог Сергій Бакшеєв розповів NB Life, як ведуть вагітність і приймають пологи під час пандемії

Важливо розуміти, що за будь-якого стану процедури, догляд і ін'єкції — це додаткова терапія, а не панацея. розв'язати проблему без комплексного дослідження не вдасться. Поки не вирішаться питання внутрішніх патологій, стан волосся не поліпшиться.

Тому важливо провести своєчасну діагностику і призначити комплексне лікування. Воно буде спрямоване передусім на усунення шкідливих факторів, відновлення біохімічних процесів у волосяних фолікулах, закріплення отриманого результату і профілактику рецидиву. У разі продуманого покрокового підходу виходять відмінні результати.

Редактор: **Влада Барсукова**