



С такой проблемой чаще всего сталкиваются мужчины, но и женщинам кое-что достается. Многие из нас в определенные моменты замечали, что волосы начинают выпадать более интенсивно, чем обычно, и, конечно, такое положение вещей пугает. Возможно, пугаться и вовсе не стоит, а возможно, нужна помощь специалиста. Для того, чтобы понять это, нужно знать о волосах немного больше, чем мы знаем. В самом выпадении волос нет ничего страшного, ведь у каждого нормального человека они выпадают по 20 -100 волосков в день. Но если волос на расческе вы замечаете вдруг больше обычного, то стоит принимать меры. Хотя для начала нужно понять причины выпадения волос. Приведем основные из них, и возможно вы поймете, почему возникла проблема, и сможете самостоятельно ее устранить. Причина 1. Выпадение волос у женщин может быть вызвано изменением общего гормонального фона. Так выпадение волос наблюдается у большинства женщин в послеродовой период. Но переживать в большинстве случаев не стоит - это временное явление, которое обычно прекращается через несколько месяцев. А вот если не прекращается, или вы видите, что волосы выпадают уж слишком интенсивно, то не стоит медлить, нужно обратиться к врачу. Заболевания щитовидной железы и другие гормональные нарушения также могут стать причиной выпадения волос. Повышенный уровень гормона андрогена (мужской половой гормон). Такое редко встречается у женщин, но все же, бывает, особенно в 40-50-летнем возрасте. В таком случае помогает гормональная терапия.

Причина выпадения волос № 2. Авитаминоз или недостаток необходимых организму витаминов и микроэлементов может дать о себе знать поредевшей шевелюрой. Обычно такое случается в весенние периоды, хотя бывает, что витаминов не хватает и по другим причинам - диеты, голодовки или просто нерациональное питание. Особенно остро реагируют волосы на отсутствие в рационе: - аминокислот (орехи, зерновые, яйца, бобовые, бананы, финики, молоко и молочные продукты); - протеина (мясо, яйца, рыба, бобовые, сыр, орехи); - бета-каротина (морковь, тыква, печень, яйца); - цинка (бананы, орехи, черника, зерновые и бобовые); - железа (красное мясо, печень, гранат, яблоки, гречка, черная смородина); - кальция (творог, сыр, шпинат, мясо, капуста цветная и белокочанная, орехи, яичный желток); - витамина С (цитрусовые, квашеная капуста, лук, киви, облепиха, черная смородина); - витамина Е (растительные масла, злаковые, бобовые, яйца); - витамина F (растительные масла и животные жиры). 3 причина - стресс. Так называемый хронический стресс может стать одной из причин выпадения

## Основные причины выпадения волос у женщин

Автор: Administrator

13.01.2010 21:36 - Обновлено 18.02.2011 05:36

---

волос. Если вы постоянно переутомляетесь, мало спите и нервничаете - это несет вред вашему здоровью, а волосы, как индикатор, сразу выдают это.

Причина 4. Заболевания. Волосы могут выпадать по причине нарушений в организме - инфекционных заболеваний, заболеваний нервной системы, проблем с желудочно-кишечным трактом, вышеупомянутые эндокринные заболевания, шейный остеохондроз. Конечно же, в таком случае главный упор нужно делать на устранение первопричины, то есть болезни. Причина 5. Неправильное обращение или злоупотребление химией. Красители и средства для химической завивки доступны сейчас для любой женщины. Однако это не всегда хорошо. Несоблюдение элементарных правил может не только не дать желаемого результата, но и сильно навредить волосам. Поэтому всегда внимательно читайте инструкцию и не используйте такие средства чаще, чем раз в месяц. Изменение цвета волос из светлого в более темный может создать эффект массового выпадения волос. А все потому, что темный волос более заметен. Чтобы волосы всегда были в порядке, важно не только следить за своим здоровьем, но и правильно ухаживать за ними.