

*Солейман Н. А.*

## **СЕДИНА ВОЛОС: ПРИЧИНЫ И ЛЕЧЕНИЕ**

*Научный руководитель ст. преп. Бутько М. Е.*

*Кафедра белорусского и русского языков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Цель данной работы – рассказать о причинах возникновения седины и возможностях ее лечения.

Цвет волос зависит от содержащегося в них пигмента – светлого, темного, рыжего. С годами пигмент разрушается и волосы приобретают белый цвет. Некоторые люди седеют рано, причину этого следует искать в генах. Если ваши родители поседелли рано, то, вероятнее всего, и у вас первые седые волосы появятся в молодости. Существенное влияние могут оказать сильные стрессы и неправильное питание. Среди витаминов, препятствующих появлению седины, следует выделить витамин В.

Как правило, с возрастом либо под воздействием внутренних факторов (например, альбинизм) волосы изменяют свою структуру. Часто от воздействия стрессов появляются седые волосы. Нарушается выработка меланина, появляется большое количество воздушных пузырьков. В результате волосы приобретают серебристо- или желтовато-белый оттенок.

Кроме того, клетки волос человека производят молекулы перекиси водорода, и чем старше становится человек, тем больше его выделяется. Таким образом, волосы обесцвечиваются изнутри и становятся серыми, а затем полностью белыми. Эксперты сделали это открытие, изучая клеточную культуру волосаных фолликулов. Было зафиксировано, что накопление перекиси водорода вызвано сокращением фермента каталаза, способствующего распаду перекиси водорода на воду и кислород. Волосаные фолликулы не могут возместить ущерб, причинённый перекисью водорода, из-за низкого уровня ферментов, которые обычно выполняют эту функцию.

Обычно первые седые волосы у человека появляются в 35-40 лет, затем количество седых волос возрастает. Начинают седеть волосы по-разному: у кого-то сначала седеют волосы на висках, у кого-то сначала седеет борода и усы, последними седеют брови. Седая борода считалась у жителей Востока символом мудрости, равно как мерилom преклонных лет и почтенной старости.

Единственный медикаментозный способ лечения седины сегодня – курс уколов 25 %-ной магнeзии, назначенный врачом. Комплекс лечения седины состоит из приема витаминов и микроэлементов, которые содержат цинк. Главным средством борьбы с ранней сединой является устойчивое психоэмоциональное состояние – следует беречь нервы.