

ЗАСТОСУВАННЯ ЛІКУВАЛЬНОГО МАСАЖУ З ВИКОРИСТАННЯМ ЕФІРНИХ ОЛІЙ У ПАЦІЄНТІВ З АЛОПЕЦІЄЮ

О. Є. Качанов, О. М. Олещук

*ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет
імені І. Я. Горбачевського МОЗ України»*

У даній статті проведено аналіз причин втрати волосся. Наведено методики масажу волосистої частини голови. Обґрунтовано можливість застосування ефірних олій під час проведення масажу волосистої частини голови у пацієнтів з алопецією.

USING OF THERAPEUTIC MASSAGE WITH ESSENTIAL OILS IN PATIENTS WITH ALOPECIA

O. Ye. Kachanov, O. M. Oleshchuk

SHEI «Ternopil State Medical University by I. Ya. Horbachevsky of MPH of Ukraine»

This article analyzes the causes of hair loss. This article contains the methods of massage the scalp. The possibility to use essential oils during the massage the scalp of patients with alopecia was discussed.

Вступ. Облисіння – виражена косметична вада, що часто призводить до психоемоційного дискомфорту, негативно впливає на якість життя пацієнтів, спричиняє соціальну дезадаптацію через обмеження у виборі професії, працевлаштуванні та соціальній перспективі. Проблема облисіння, або алопеції турбує останнім часом все більше чоловіків і жінок. Згідно з результатами статистичних досліджень 40 % представників сильної статі починають лисіти до 35 років, а у віці до 65 років алопеція зачіпає вже понад 80 % чоловіків. На жаль, ця проблема торкнулася й жінок, 25 % з яких уже у віці до 40 років стикаються із цією проблемою, а в період менопаузи вона проявляється в 50 % [1].

Сучасні результати наукових досліджень значно розширили уявлення про складні механізми впливу ендокринних, метаболічних і трофічних чинників на стан шкіри та її придатків. Встановлено, що широке коло різноманітних метаболічних порушень, а також деякі психічні захворювання мо-

жуть первісно клінічно проявлятися або супроводжуватися змінами шкіри та структури, властивостей і кольору волосся [2].

Серед причин, що призводять до облисіння у чоловіків і жінок, на перше місце можна поставити проблему порушення гормонального балансу. У чоловіків найпоширенішою є андрогенне облисіння [3]. Після гормональних проблем основним фактором, що призводить до втрати волосся можна вважати спадковий (в основному в чоловіків) і стресовий (в основному в жінок). Облисіння може виникати внаслідок опромінення, як результат побічної дії лікарських засобів, у тому числі й при хіміотерапії, що застосовується при онкологічних захворюваннях [4].

Враховуючи те, що сьогодні у світі близько 90 % людей страждають від випадання волосся чи інших проблем з волоссям і шкірою голови, аналіз вивчення стану пацієнтів із цією патологією та аналіз результатів лікування із використанням фізіотерапевтичних методів є важливою проблемою для

медсестри, яка працює в галузі дерматовенерології та фізіотерапії [5].

Основна частина. Наявні на сьогоднішній день лікарські засоби для стимуляції росту волосся не завжди відповідають вимогам, які висуваються до даної групи препаратів. Насамперед це стосується безпечності застосовуваних препаратів, тривалості ефекту післядії, зручності застосування і т. д. Тому пошук нових ефективних методів та засобів для лікування випадання волосся і їх відновлення є актуальним. Одним із таких методів є лікувальний масаж.

Масаж волосистої частини голови застосовують для профілактики випадання волосся, при випаданні волосся, себорейі, головному болю. Масаж голови покращує кровообіг шкіри волосистої частини голови, послаблює надмірне напруження шкіри голови.

Наводимо методики, які, на нашу думку, є найбільш доцільними для застосування у пацієнтів із втратою волосся.

Існує декілька основних методик масажу волосистої частини голови.

I. Масаж волосистої частини голови з оголенням шкіри. Перший проділ виробляють гребенем в сагітальному напрямку від середини волосистого кордону чола до потилиці. Оголивши шкіру, виробляють такі масажні прийоми. Погладжування поверхневе і глибоке подушечками пальців: II–V пальці рук масажист розташовує в ділянці проділу і виробляє погладжування всього проділу в напрямку спереду назад, спочатку поверхнево, потім глибоко, по 3–4 рази. Проводять розтирання шкіри в ділянці проділу: масажист пальцями лівої руки фіксує шкіру на ділянці, сусідньому проділу, а II і III пальцями правої руки виробляє розтирання шкіри в напівкругових і зигзагоподібних напрямках. Розтирання можна робити граблеподібно поставленими на проділі пальцями, а також прийомом ніжного штрихування. На одній ділянці виконують по 3–4 рухи і таким чином обходять весь проділ. Розминання виробляють прийомами натискання кінцями пальців, обходячи весь проділ, зміщення шкіри проділу в різних напрямках і розтягування шкіри великими пальцями. Вібрація: пунктирування II–V пальцями послідовно. Прийоми розтирання, розминання та вібрації чергуються з погладжуванням. На одній ділянці кожний прийом виконують 3–5 разів.

Промасажувавши таким чином один проділ, переходять на інші ділянки шкіри. Проділи волосся роблять на відстані 2–3 см один від одного, спчат-

ку в сагітальному, а потім у поперечному напрямках, всього по 10–12 проборів у кожному напрямку. Іноді за показаннями кількість проділів може бути обмежена. Після масажу по проділах проводять зміщення покривів голови в сагітальному і фронтальному напрямках, а також включають прийоми масажних впливів на інших ділянках тіла – шия, комірцева зона та ін. Тривалість процедури 15–20 хв. Показання: суха себорея волосистої частини голови, рубцеві зміни шкіри після опікових уражень, випадання волосся та ін. [6].

II. Масаж волосистої частини голови з оголенням поверхні шкіри починають при сухій себорейі волосистої частини голови, рубцевих змінах та ін. Шкіру оголюють у вигляді проділу в сагітальному напрямку від середини чола до потилиці.

Масажні лінії на голові йдуть від верхівки вниз радіально в усі сторони. Напрямок масажних рухів повинен відповідати напрямку росту волосся і вивідних проток залоз. Масаж проти росту волосся робити не можна, оскільки це викликає неприємні відчуття, травмує коріння волосся.

Поверхнями долонь II, III і IV і V пальців, розташованих через проділ один проти одного, майже торкаючись, виробляють легке площинне погладжування в напрямку спереду назад 3–4 рази, потім – більш глибоке погладжування 3–4 рази. Можливі рухи однією і слідом за нею іншою рукою.

Після погладжування застосовують розтирання напівкругове або зигзагоподібне долонними поверхнями кінцевих фаланг II та III пальців однієї руки, а іншою рукою притримують шкіру голови (на відстані 2–3 см від проділу). Можна розтирати і кінчиками розставлених пальців обох рук, варіювати позовжні та напівкругові розтирання. Розминання проводять у вигляді зміщення шкіри пальцями обох рук в напрямку від себе і до себе.

Вібрацію виконують пунктируванням двома пальцями (II і III або II, III, IV і V пальцями), удари завдають швидко, по черзі. Можна легко, швидко постукувати поперемінно або одночасно двома руками подушечками III–V пальців, згинаючи руку в променезап'ястковому суглобі. Всі прийоми чергують з погладжуванням.

Зробивши на одному проділі 3–5 рухів кожного прийому, оголюють шкіру поряд на відстані 2–3 см один від одного, всього 8–10 проборів [7]. Використання ефірних олій може бути використано для лікування дифузної алопеції.

Ефірні олії для волосся використовують не тільки з профілактичною, але й з лікувальною метою.

За даними літератури [8], ефірні олії для волосся можуть використовуватися для:

- посилення росту волосся;
- уповільнення росту волосся;
- зміцнення волосся;
- усунення лупи;
- блиску і густоти волосся, а також проти випадання волосся.

Ефективність їх застосування зумовлюється правильністю визначити причини облісіння і правильно підібраною ефірною олією. Застосування суміші різноманітних ефірних олій при облісінні є патогенетично обґрунтованим, тому, що одні з них регулюють роботу сальних залоз, другі – усувають ознаки та причини лупи, велика група олій сприяє росту волосся (табл. 1).

Спосіб застосування: ефірну олію не використовують в чистому вигляді! Її потрібно змішувати з основами (базова олія, крем, шампунь...) – максимальна концентрація ефірної олії не повинна перевищувати 5 %. Рекомендована концентрація – 1–5 %. Масаж – 3–7 крапель ефірної олії на 15 г базової олії. Збагачення косметичних засобів – 1–5 крапель на 10 г основи (базова олія, крем, шампунь....) [9].

Дослідження останніх років показали, що ефірні олії, наприклад, базиліку, сосни, чайного дерева, герані здатні проявляти високу бактерицидну активність відносно до грибів і мікроорганізмів, мікоплазм [8].

Таким чином, масаж волосистої частини голови покращує кровообіг шкіри голови, послаблює

Таблиця 1. Вплив ефірних олій на волосисту частину голови та волосся

| Регулювання роботи сальних залоз | Усунення лупи | Пришвидшення росту волосся |
|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Ефірна олія грейпфрута | Ефірна олія герані | Ефірна олія розмарину |
| Ефірна олія лимона | Ефірна олія чайного дерева | Ефірна олія ялівцю |
| Ефірна олія шавлії | Ефірна олія розмарину | Ефірна олія кориці |
| Ефірна олія пачулі | Ефірна олія лаванди | Ефірна олія бей |
| Ефірна олія евкалипту | | Ефірна олія гвоздики |
| Ефірна олія мирту | | Ефірна олія чорного перцю |

надмірне напруження шкіри голови, що, в свою чергу, приводить до зменшення випадання волосся. Правильно підібрана ефірна олія сприяє усуненню деяких причин облісіння, зміцненню та посиленню росту волосся.

Висновок. Генетичні особливості людини, гормональний баланс і вплив факторів зовнішнього середовища, медикаменти здатні викликати

порушення біологічного ритму росту волосся, зменшення тривалості фази і швидкості їх зростання з подальшим розвитком дифузної алопеції. Одним із ефективних методів лікування випадання і відновлення об'єму втраченого волосся може бути правильно проведений масаж волосистої частини голови з втиранням ефірних олій.

ЛІТЕРАТУРА

1. Рук А. Болезни волос и волосистой части головы / А. Рук, Р. Даубер. – М. : Медицина, 1985. – 325 с.
2. Ефективність і переносимість лосьйону спрею «Мінох 5» та «Мінох 2» у лікуванні хворих на андрогенетичну алопецію / А. Д. Дюдюк, Н. М. Поліон, Е. Л. Кривенко [та ін.] // Український журнал дерматології, венерології, косметології. – 2012. – № 3 (46). – С. 95–98.
3. Адашкевич В. П. Алопеция / В. П. Адашкевич, О. Д. Мяделец, И. В. Тихоновская // Новгород : изд-во НГМА, 2000. – 192 с.
4. Менг Ф. М. Современные аспекты распространности заболеваний волос среди населения // Ф. М. Менг, Ю. В. Олейникова / Пробл. дерматове-

- нерол. и мед. косметол. на совр. этапе. – Владивосток, 2005. – С. 167–170.
5. Шегедин М. Б. Медсестринство в дерматологии і венерології : навч. посіб. / М. Б. Шегедин, М. М. Зайченко. – К., 2008. – 120 с.
6. Кучнічев Л. О. Лікувальний масаж. Практичне керівництво / Л. О. Кучнічев. – К. : Вища школа. Головне видавництво, 1981. – 328 с.
7. Штеренгерц О. Є. Масаж для дорослих і дітей / О. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла. – К. : Здоров'я, 1992. – 384 с.
8. Штеренгерц А. Е. Ароматерапія : справочник / О. Є. Штеренгерц, Н. А. Біла, В. В. Николаевский. – М. : «Медицина», 2000. – 336 с.
9. www.aroma.com.ua

Отримано 03.02.14