



脱发八问

生姜、何首乌洗发水能减少脱发吗?

目前尚无医学研究证实。现在有医学证据的是洗发水中添加含有酮康唑成分,有抗炎、抑制雄激素及油脂分泌作用,对雄激素性脱发患者有抑制脱发的作用,但是效果较弱,且外洗吸收有限。对于毛发正常人群,正常洗头,挑选适合的洗护产品即可,不会因为用不同的洗发水而增加或减少头发。

烫发、染发会引起脱发吗?

目前大部分烫发剂、染发剂含有起隔离作用的添加物,一般来说很难穿透头皮、作用到毛囊,因此烫发、染发一般影响不大,但要小心头皮过敏。

扎马尾会引起发际线后移吗?

有可能,但前提是长期扎得过紧,反复使毛囊受到压力。比如每天大部分时间都扎过紧的马尾,可能会引起“牵拉性脱发”。

号称“黑科技产品”的生发头盔、生发梳有效吗?

理论上讲,有一定科学根据。正规的生发头盔类产品一般采用低能量光,以655纳米的低能量光为主,被证实可以抑制炎症、促进血液循环及毛囊生长,对于抑制雄激素性脱发有一定作用,但是效果是否明显,目前尚不确定。

吃核桃、黑芝麻能让头发变多吗?

普通人不需要特别添加任何微量元素或进食特殊食物。针对雄激素性脱发患者,确实有医学证明人参、锯棕榈、迷迭香、绿茶、甘草、南瓜子可以抑制雄激素攻击毛囊,但是作用比较弱,并且到底吃多少才能有效,还需要进一步研究证实。

按摩头皮能帮助减少脱发吗?

从医学角度看,没有证据证明按摩头皮有助于减少脱发。但是对于那些因为精神因素而产生脱发的人群,如果按摩头皮能让人精神放松,或许有一定效果。

脱发能预防吗?有遗传基因背景该怎么办?

大部分病理性脱发虽然无法预防,但可以做到早期发现、早期诊断,特别是家族内有脱发史或者女性有“雄激素增高”相关疾病的人可以密切关注,及时求助皮肤科专业医生,越早发现,治疗效果会越好。

普通人日常怎么做能帮助减少脱发?

正常饮食、规律作息,保持心情愉快,不偏食、不剧烈地减肥以避免缺乏维生素D、铁、锌等。这些都可以预防休止期脱发的发生。(郝君)

中国超过二点五亿人受脱发困扰

“秃”如其来的烦恼,怎么破?

国家卫健委2019年发布的数据显示,中国有超过2.5亿人饱受脱发困扰,平均每6人中就有1人被脱发困扰,甚至大批“90后”也已加入到脱发大军。每天掉多少头发才算脱发?脱

发是怎么形成的?如何应对?“每次洗头感觉自己用的不是洗发水,而是脱毛膏”“春秋一到,我就和家里的狗比赛掉毛”“脱发的人可能都是属蒲公英的吧”……这些年,脱发成了不少人心中的隐痛。



掉发正常,每天掉150根以上需警惕

“头发也有生老病死。”每个毛囊都会循环经历毛发的生长期、退行期和休止期三个阶段。

90%的头发处于生长期约2—7年,随后进入很短的退行期,然后进入大约3个月的休止期,这时头发基本不生长并准备脱落,脱落后又进入新一轮生长周期。人大约有10万个毛囊,根据生长期时间,按照平均一千个日子来算,一天大约脱落100根头发是正常现象,属于生理性脱发。若每天脱落超过150根,需要警惕可能有异常脱发情况。

大部分人通过日常观察可察觉每天掉发数量的改变,如果出现发量明显减少、发际线后移、发缝变宽、头顶变稀疏等情况,可能

雄激素性脱发最常见,男女均可能出现

脱发疾病种类繁多。最常见的是雄激素性脱发,多见于男性。在中国男性发病率大约为20%,女性大约为6%。雄激素性脱发主要与雄激素和遗传基因有关,雄激素被催化成二氢睾酮,会使毛囊微小化、毛发生长期变短,毛发变细、脱落。雄激素性脱发从青春期就开始出现,无论男女都可能发生,并且呈进展

慢性稀疏,分叉线增宽,而发际线一般不受影响。

除了雄激素性脱发,休止期脱发也比较常见。休止期脱发有多种诱发因素,比如精神压力、药物、内分泌系统疾病、产后等,女性较为多

见。另外一种与自身免疫性相关的斑秃(俗称“鬼剃头”)在临床上也比较常见,发病率大约为2%,可以表现为类圆形脱发斑片,也可以表现为头部毛发全脱落(全秃),或者全身毛发脱落(普秃)。

早发现早治疗,对症下药很重要

不同类型的脱发,其引发的原因也不同。除了雄激素和基因遗传因素,还有自身免疫因素和其他因素引发脱发。自身免疫因素以斑秃最具代表,部分患者可以同时具有其他自身免疫性疾病,比如白癜风、桥本市甲状腺炎。

其他因素涵盖了精神因素(心理因素引起的拔毛癖)、感染(真菌或细菌感染造成的毛囊破坏)、药物诱发(化疗药物引起急性生长期脱发),其他系统性疾病相关脱发(甲状腺功能异常引起的脱发)等。以上众多其他因素都可能引起急性休止期脱发,也可以是加重诱发其他脱发性疾病的原因。

还有熬夜。熬夜是一种精神或

内分泌紊乱诱发因素,会引起脱发,比如休止期脱发,也可以加重原本患有其他脱发性疾病的因素,如雄激素性脱发。现代人生活节奏快、生活压力大等多种外在因素,也会造成脱发或加重脱发。

引发脱发的原因很多,关键要提高警觉性,早发现、早诊断,找出病因,对症治疗。对于大部分非瘢痕性脱发,例如雄激素性脱发属于进行性脱发疾病,及早给予干预,能有效改善症状。而急性休止期脱发去除病因后可以有效停止脱发,是可逆性的。对于瘢痕性脱发,毛囊受到破坏后就不可能再生长出毛发,因此需要早发现,“保住”还未受到破坏的毛囊。

治疗手段丰富,但根除仍然难

现在治疗脱发手段丰富。传统的治疗手段包括外用药、口服药,植发技术日新月异,还有富血小板血浆治疗、激光、低能量光到生物制剂的靶向治疗等方法。

常见的口服药有非那雄胺,外用药物有米诺地尔。非那雄胺主要治疗雄激素性脱发;米诺地尔具体机制不明,能增加血流量促进毛囊血液循环和增加血管内皮生长因子等,以促进毛发生长。

在病理性脱发中,除了急性休止期脱发(一般6个月病程),一般都是长期的,一旦停药,脱发还是会进展。最常见的雄激素性脱发属于进展型的,就算秃顶,大部分的脱发患者也不会影响身体健康,这种情

况下就要看患者对头发的期望值、对治疗的积极性。

植发是把患者已有的头发移植到秃发区,实质上就是“挖东墙补西墙”。不是所有脱发都能通过植发治疗,瘢痕性脱发的毛发移植需谨慎,有毛发移植后诱发脱发加重的案例。同时,植发需考虑脱发的严重程度以及供毛囊区的毛发是否比较健康。大部分男性雄激素性脱发患者,后枕部毛发未受到雄激素攻击,可以移植到脱发区域。而女性型脱发呈弥漫性,往往后枕部毛囊也受到影响出现微小化改变,这时毛发移植就不一定是好的治疗手段。

(钱慧)



培养健康习惯 告别谈“秃”色变



“年少不知头发贵,再看已是秃头人”,网络上的这句调侃,不知戳中了多少人心中的隐痛。这些年,脱发问题越来越受关注。

其实,掉发是正常的生理现象,万物都有生长周期,头发也不例外。我们的头发就像韭菜,不断地掉,也有新头发不断地生长,这样整体才能维持动态平衡。敲黑板了,每天掉发不超过100根,就不是脱发人!

当然,也有不少人“确认过眼神,就是脱发人”,但造成“秃然”的缘由大不相同。从医学角度看,脱发发病原因复杂,除了病理性因素,心理压力,紧张、焦虑、熬夜等精神因素,饮食不当等都可能诱发或加重脱发。

对于普通人而言,病理性因素引发的脱发需要寻求专业医生帮助,但在精神因素等方面,我们还有很多可以改进的空间。最重要的一点就是要学会化解压力、放松心情。

身处现代社会,生活节奏快,每个人都有自己的“KPI”,压力无处不在:读书、考试、升学、就业、考核、升职、竞选……怎么办?纾压放松是必修课。有人通过运动排解压力,有人在和朋友倾诉中获得安慰,还有人在亲近自然中获得心灵的宁静……化解压力的方式千千万,总有一种适合你。努力找到适合自己的解压方式,才能在社会的“压力锅”中游刃有余。

“秃”如其来的烦恼,也在提醒我们养成健康的生活方式。热衷垃圾食品、作息不规律、熬夜成瘾、减肥无节制……每一条都是在脱发的边缘“疯狂试探”。长此以往,或许某天就会发现,头发频频出现在枕头上、衣服上、地板上,就是不在自己的头上。

自律没有我们想象的那么难。不妨从今天起,把健康的理念变为行动:少吃一点垃圾食品,按时睡觉、睡饱睡好,把疯狂减肥的念头丢到垃圾桶里……健康,才是值得我们追求的目标。

冰冻三尺非一日之寒,健康生活方式的养成也非一日之功,它是一个系统工程。从化解压力到放松心情,从健康饮食到保证睡眠,方方面面都需要绵绵用力,久久为功。当健康成为一种日常习惯,拥有一头乌黑浓密的秀发或许就没那么难了。(高小红)

第187期

陕西省卫生健康委员会 主办
陕西省健康教育中心 承办
陕西省老年健康服务中心