



“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。

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?本期健康问诊收集了北京清华长庚医院皮肤科主治医师段晓涵等专家的观点,希望能为你答疑解惑。

■ 蔡富根/整理

中国超过二点五亿人受脱发困扰 “秃”如其来的烦恼,怎么破?

分析 雄激素性脱发最常见,男女均可能出现

B “脱发疾病病种繁多。”段晓涵介绍,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,并且呈进展性,建议尽早诊断,不耽误治疗最佳时机。”段晓涵说。

雄激素性脱发分为男性型脱发和女性型脱发,

两者均可伴有头皮油脂分泌增多。一般来说,男性型脱发主要表现为“M型”脱发(即前额、双侧额角、双侧鬓角发际线后移)及顶部毛发变细、脱发。女性型脱发表现为头顶与发际线之间弥漫性稀疏,发际线增宽,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。”段晓涵说,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%。

诊治 早发现早治疗,对症下药很重要

C “不同类型的脱发,其引发的原因也不同。”段晓涵介绍,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。

“还有熬夜。”段晓涵表示,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。”段晓涵强调,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,因此需要尽早发现,“保住”还未受到破坏的毛囊。

“现在治疗脱发手段丰富。”段晓涵介绍,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。

“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。”段晓涵说,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’。”段晓涵说,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。

护理 七招帮你减少脱发

D 临床上,针对不同的脱发类型,有对应不同的治疗手段,中医的分型也会有不同。广州医科大学附属中医医院皮肤科潘慧宜副主任中医师提醒,当发现真正存在脱发问题时,应及时到正规医院对症下药,听从医生嘱咐,放松心情,配合治疗。日常护理时以下七招可以帮助减少脱发。

1.注意洗发频率:一般一周洗发2~3次,夏季可适当增加次数,太频繁洗头会破坏头皮的调节功能;洗发时最好用指腹按摩头皮,既能保持头皮清洁,又能帮助头皮活血。此外,还应注意洗发用品的选择,不用脱脂性强或碱性洗发剂,这容易使头发干燥。

2.尽量避免使用塑料梳子:塑料梳子易产生静电,会给头发和头皮带来不良刺激,最好选用木梳或牛角梳,既能去除头屑,增加头发光泽,又能按摩头

皮,促进血液循环。

3.减少烫发、染发:烫发染发次数不宜过多,烫发剂和染发剂对头发的影响较大。反复烫染头发会使头发干枯、毛躁、容易断裂,也可能引起过敏反应和头皮炎症,损伤毛囊,导致脱发。

4.长发者平时避免将头发扎、箍得太紧,以防牵拉性脱发。

5.头发要经常改变分缝位置,可以避免某一处头皮受到过度的刺激,减少脱发的发生。

6.保证充足的睡眠,不要熬夜,还要保持良好的情绪,适当纾解精神压力,这些都是影响脱发的因素。

7.饮食要均衡,多食蛋白质高、维生素含量丰富的食物,如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制品类、新鲜蔬果。头油较多者,多食一些粗纤维食品与杂粮。此外,要限制脂肪的摄入,如肥肉、猪油、动物内脏等,少食糖类食物和浓茶,不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。

食疗 向您推荐黑豆塘虱煲

E 材料:黑豆60克,塘虱2条,生姜2片。

做法:黑豆提前浸泡2小时,塘虱去掉内脏,全部材料放入瓦锅,加适量清水,煮熟下盐调味即可。

功效:乌发固发。

■ 来源:《人民日报·海外版》《广州日报》等

烦恼

掉发正常

每天掉150根以上需警惕

A “头发也有生老病死。”据段晓涵介绍,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,这时期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。”段晓涵说,“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,可能是病理性脱发。

如何判断自己是生理性脱发还是病理性脱发?段晓涵介绍了一个简单的判断方法:“用拇指、食指和中指,从头发根部抓一撮头发,大概50~60根,顺着发根往外轻拉,一般脱落不超过6根,如果有3~6根或者更多,就要考虑当前是否处于脱发活动期。”当然,这样的检测方法不适用所有的脱发,比如雄激素性脱发就很难这样检测出来。如果个人判断不了,可以求助正规医院的皮肤科医生。