



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2020年8月9日 星期日

医学、健康、服务、科普

办公室有疾
之脱发

每个人都希望自己拥有一头浓密靓丽的秀发,但是,不知从什么时候开始,“第一批90后已经秃了”这样的标题在网上刷屏。网友也常拿自己的头发调侃,“熬最深的夜,脱最多的发。”脱发、谢顶早已不再是中老年人的“专利”,越来越年轻人正遭受脱发困扰。

年纪轻轻“秃”如其来

拯救发际线要避免这些坑

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

脱发门诊中 年轻人越来越多

“洗一次头就掉一把头发,弄得我都不敢洗头了。”说起脱发,32岁的小李可谓深有感触,自从大学毕业参加工作后,每年都看着发际线以可见的速度上移,心里越来越焦虑。为了减轻脱发,小李想尽了办法,不敢再熬夜,换了很多种洗发水,还用生姜擦头皮,结果都没什么效果。

身边同事和朋友经常拿发际线的事儿跟他开玩笑,一开始小李都一笑置之。直到后来谈了女朋友,实在顶不住严重脱发的心理负担,小李选择了植发,花了数万元,“我觉得这钱花得值,植发后我自信多了。”

济南市皮肤病防治院医务科主任王大见介绍,随着新陈代谢,每天都有头发自然脱落,也会有新头发长出来,头发的生长速度约为每个月1厘米。但是,如果每次脱发较多,或者持续脱发,就要到医院就诊。

脱发是一种常见的皮肤病,最常见的是雄激素源性脱发(俗称脂溢性脱发,也称谢顶)和斑秃两种。对年轻人而言,尤以雄激素源性脱发为主。

“以前感觉脱发的多是中老年人,但现在年轻人脱发日益增多,有的20多岁就开始脱发。”对于年轻人脱发,山东大学第二医院皮肤科主任张春敏和王大见都有类似感受。

张春敏分析,这是多种因素共同影响的结果,“脂溢性脱发最主要的原因是遗传,与头皮部位雄激素过多或对雄激素敏感性增高有关,常伴皮脂溢出增多。同时,脱发与饮食、睡眠、工作生活压力等都有一定关系。”

统计发现,在脱发人群中,程序员是重灾区,同时高学历人员、媒体业、金融业等也是脱发严重的职业群体。中国健康促进与教育协会发布的“脱发人群调查”数据显示,五成的成年男性受脱发困扰。

“雄激素源性脱发在男性中更多见,严重者前额发际线明显上移,有的头顶部毛发脱落,很显著。”张春敏表示,相对男性而言,女性脱发较轻,表现为头顶部位的毛发稀疏。

不过,无论男女,后脑勺头发



一般不会受脱发太大影响。这是因为雄激素源性脱发主要受体内雄激素影响,在头顶和前额部位,含较多激素受体,可和体内二氢睾酮相结合,导致毛囊萎缩,引起头发稀疏、脱落。而后脑勺位置的头皮,由于含激素受体较少,对激素水平不敏感,所以不会受太大影响。

脱发初期用药 效果才最好

针对雄激素源性脱发的治疗,王大见表示,“不严重的脱发,可在专业医生指导下使用药物治疗,如果毛囊已经萎缩,则需要植发。”

张春敏介绍,目前最有效的口服药物是非那雄胺片,服用后可降低血清和头皮中的二氢睾酮含量,从而延缓毛囊萎缩,降低脱发速度。同时,还可联合外用药物米诺地尔酊,加快毛发生长速度。

治疗须尽早,只有在脱发初期使用药物,才能取得最佳效果,同时必须坚持用药。“理论上来说,需要长期口服一年以上才能有明显效果。因此,要么干脆不治疗,治疗的话就要长期坚持。”张春敏说。

虽然也受饮食、生活习惯等影响,但脱发主要由遗传基因决定,药物治疗不能从根本上改变脱发结果,只能在一定程度上延缓脱发速度。

不是所有人都适合植发 须到正规专业机构就诊

“如果脱发严重,可以选择毛发移植,例如用比较密集的枕部头发移植到头顶或前额,这种方案对男性脱发的改善效果较好。”王大见介绍,不过,并不是所有人都适合植发,植发前要对患者进行评估,对脱发级别、毛囊密度等进行检测计算,符合植发要求才能植。

王大见表示,目前植发的成活率一般在80%—95%。只有具备皮肤美容整形资质的正规专业机构才有资格植发,医生也需具备美容主诊医师证。植发效果与医生的经验手法有关,操作不当可能导致成活率低,浪费毛囊,导致发量更少。

此外,植发效果也与顾客个人体质有关,并不是所有人都适合植发。如果有些患者脱发面积特别大,剩余毛囊数量太少,植发效果也不会太好。

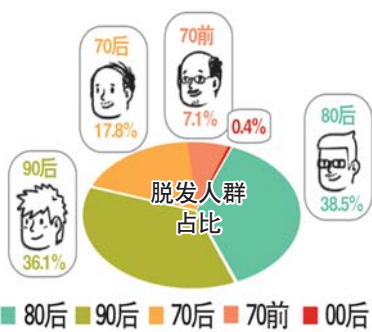
防脱秘笈

吃清淡别熬夜 不迷信“防脱”洗发水

据张春敏介绍,过早脱发的年轻人多数存在头发容易油腻问题,日常生活中,如果饮食偏好油腻、刺激性食物,吸烟喝酒较多,就会加重头皮油脂分泌,导致脱发更严重。

因此,护理头发最重要的还是要养成良好的生活习惯,饮食清淡为主,不要熬夜,作息规律。“可以多吃含铁、锌、钙、维生素B等元素的食物,如海藻、菠菜、鸡蛋等。”王大见建议。

头发的清洁护理也非常重要,目前市面上有不少防脱发洗发水。专家表示,根据个人体质和发质不同,可选择适合自己的洗发水和护发用品,但洗发水属清洁类产品而非药品类,最好不要过多依赖洗发



水防脱发。王大见表示,对洗头频率并没有特别要求,主要还是因人而异,如果头发偏油性,可以洗得勤一些,头发不怎么出油的话,可以2—3天洗

一次。

尽量避免反复烫染头发,每年最多不超过两次。一方面,烫染发使用的药水容易导致头皮过敏,引起接触性皮炎、毛囊炎等;另一方面,烫染发过程中,不可避免会有部分药水接触头皮,对健康造成影响。

如果不是由于特殊需要,建议尽量少戴假发。因为戴上假发后头发不能透气,出汗后容易引起头皮炎症。

张春敏提醒,“一旦出现脱发症状,应及时到正规医院就医。一些不规范场所号称可以治疗脱发,可能会开一些激素类药物,不仅对身体产生较大副作用,也会耽误正常的治疗。”

癌Ai不孤单

肿瘤是严重影响健康的重大疾病,很多患者都想通过中药调养身体,可是面临放疗、化疗、服用靶向药物等治疗的同时,能不能服用中药?是否会影响到治疗呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 韩虹丽

服用中药 能抑制肿瘤吗

“事实上,服用中药可以贯穿肿瘤患者治疗的整个过程,但如何服用中药,要依据不同个体、不同病症而有所区别。”山东中医药大学附属医院肿瘤科刘寨东主任医师说。

肿瘤不像感冒,服几剂药就好了。肿瘤疾病的治疗本身就是比较高难的过程,治疗肿瘤不是一蹴而就的,除了能直接杀灭肿瘤细胞的放疗、化疗、介入微创等方式,患者更需要提升自身免疫力和体质才能更好地和肿瘤“对抗”。

“其实很多肿瘤患者对免疫治疗存在一定的误解,免疫治疗并不是直接杀灭肿瘤细胞,而是提高自身免疫力发挥作用。如最新的免疫检查点抑制剂,主要针对的就是肿瘤细胞逃避免疫攻击的几个关键环节,通过对这些环节的阻断,使得我们体内的免疫细胞可以大量地增殖活化,并且顺利地找到肿瘤细胞,对肿瘤细胞进行精确歼灭。”

刘寨东表示,癌症患者通过有经验的中医或者中西医结合肿瘤专家辨证论治,开立中药服用来恢复机体功能,减轻放疗、化疗等可能带来的毒副作用,提高免疫力,防止肿瘤复发转移是完全可行的。只有体内的正气恢复,气机舒畅,经络疏通,患者的精气神才会好,从而达到更好的治疗目的。

“当然,诸如白花蛇舌草、重楼、山慈菇等中药也有清热解毒、抑制肿瘤细胞生长的作用。”刘寨东说。

哪些中药 可以提高患者免疫力

放疗、化疗对控制肿瘤生长有效,但同时患者的身体也有一些毒副作用,如头痛、恶心、腹胀、食欲下降等。在放、化疗期间联合使用中药治疗,可以发挥其增效减毒的作用。

“肿瘤患者在接受治疗过程中,会导致体内白细胞、红细胞和血小板下降,中药以补气养血、补肾生髓为主,通过刺激骨髓造血,达到提升血小板的目的。”刘寨东还向肿瘤患者推荐了相关中药。

如放疗的肿瘤患者可以服用西洋参、太子参、黄芪;化疗的肿瘤患者可以服用补气血的阿胶;除此以外,气血亏虚的肿瘤患者还可以服用参芪十一味颗粒、八珍汤;对于消化不良、食欲不振的肿瘤患者,可以服用二陈汤;六味地黄丸、灵芝等都可以提高免疫力、阴阳双补。当然,上述药物的应用都应该在中医辨证论治指导下选用。

不要盲目听信 偏方和祖传秘方

肿瘤患者选择适合自己的中药方很重要。刘寨东表示,中医药可谓一人一方,对症下药,中医医生会通过观察患者舌苔、脉象再结合病症来用药。所以肿瘤患者若想结合中药调理,首先应就诊正规医院肿瘤科咨询,听取医生建议,不要盲目听信偏方、祖传秘方。

放疗期间想服用中药,一定要找熟悉了解放疗、化疗、介入微创、靶向、免疫、抗血管生成治疗等治疗方法的中医,或者中西医结合肿瘤专科医生,精准辨证论治,中西医结合运用,才不会影响到放疗等的顺利进行。

放疗期间能不能喝中药

策划:陈玮
编辑:于梅君
美编:马秀霞
组版:刘淼