

# 年轻人,你的头发还好吗?

《你好李焕英》中出现的这种脱发,不少人也中招了

记者 焦守广  
通讯员 吴晨雨

2021年的新春贺岁片——《你好,李焕英》中,有这样一个情节,桂香在睡了一晚上觉之后,醒来发现自己被“鬼剃头”了。所谓的鬼剃头,属于民间的讲法,医学上称为“斑秃”,是一种突然发生的、局限性圆形斑状秃发,可有一处或多处。

现代医学认为,斑秃是一种免疫异常性疾病,与神经-精神因素、遗传、内分泌异常、头皮血液循环、微量元素缺乏等有关。

在生活中,“鬼剃头”是一种较为常见的免疫性脱发,尤其是中青年群体。

## 每千人中 就有2名斑秃患者

济南市中心医院皮肤科、东院医美中心主任焦敬介绍,这种常为头皮突然发生的边界清晰的圆形斑状脱发,程度较轻者大部分可自愈,约一半患者可反复发作,可迁延数年或数十年。少数患者病情严重,脱发可累及整个头皮,甚至全身的毛发。

任何年龄段人群都可能患斑秃,中青年患者较为多见,男性和女性发病率相当。我国每1000人中,就约有2人是斑秃患者。斑秃影响美观,可对患者的心理健康和生活质量产生负面影响。

焦敬表示,斑秃的病因尚不完全清楚,目前认为,斑秃是由遗传与环境因素共同作用所致的毛囊特异性自身免疫性疾病。约1/3的斑秃患者,其血缘亲属也曾罹患斑秃。

部分斑秃患者可并发自身免疫性疾病,如自身免疫性甲状腺疾病及红斑狼疮等。斑秃还可并发特应性皮炎和过敏性鼻炎等过敏性疾病。精神应激

▶ 检测你的脱发情况

正常人每天会脱落50—100根头发  
若平均每天掉发超过100根,并持续3个月以上就要警惕,需及时就诊,查明原因。

▶ 检测方法

用拇指、食指和中指,从头发根部轻轻捏住50根头发,向外捋,如头发脱落不超过1—2根,代表大致正常;每次脱落超过6根,则怀疑存在异常的活动性脱发。  
注意:在进行该检查前,应至少5天不洗头。

▶ 健康的洗发公式

水温40℃  
+清水冲1分钟  
+洗发水搓洗20次  
+护发素停留3分钟(离头皮1—2cm)  
+清水冲22秒  
=一次健康的洗发

也可能与斑秃发病有关。

## 斑秃临 床上 分为多个类型

当突然发生斑状脱发,脱发斑多呈圆形或椭圆形、大小不等,可以为一处或多处,主要见于头发,也可累及胡须、眉毛、睫毛、阴毛、腋毛以及体毛,脱发斑通常边界清晰,皮肤外观基本正常,大多在无意间发

现,少数人可有轻度头皮痒感或头皮紧绷感。

部分患者还可能出现指(趾)甲变化如有凹陷、纵嵴等。有些患者可并发自身免疫性或炎症性疾病,如桥本氏甲状腺炎、红斑狼疮、特应性皮炎及白癜风等。

大多数局限性的斑秃,可在3—4个月后进入恢复期。表现为脱发区有新生毛发长出,最初出现纤细、柔软及色浅的

细发,逐渐转变为黑色毛发。斑秃临床上可分为多个类型:斑片型、网状型、匐行型即带状型、中央型、弥漫型、全秃、普秃。一般认为脱发面积<25%为轻度,脱发面积25%—49%为中度,脱发面积>50%为重度。

## 近半患者 可 在一 年 内 自 愈

焦敬表示,怀疑得了斑秃,可以到医院做皮肤镜、皮损组织病理等检查。

根据病人情况,做甲状腺功能、抗核抗体、血清总IGE、真菌镜检、抗梅毒螺旋体抗体等检查,鉴别脱发原因并与其他疾病引起的脱发进行鉴别。

“斑秃的病程与预后因人而异,轻度斑秃患者大部分可自愈或在治疗后痊愈,部分患者呈缓解与复发交替,部分患者脱发逐步加重,形成终生脱发状态。”焦敬说。

欧美一项研究显示,34%—50%的轻症患者可在1年内自愈,但也有14%—25%的患者病情持续或进展到全秃或普秃。严重者全部头发或毛发脱落,对治疗反应差。

研究表明,成人头皮斑秃面积50%者,仅有8%可以恢复。斑秃容易复发,目前认为斑秃复发性及预后不佳的因素,包括儿童期发病、病程长、脱发面积大、病情反复、匐行型斑秃、伴有指/趾甲损害、并发特应性疾病或自身免疫性疾病等。

斑秃的治疗目的,是控制病情进展、促使毛发再生、预防或减少复发,提高生活质量。

患者应避免精神紧张,保持健康的生活方式和充足的睡眠,均衡饮食,适当参加体育锻炼,如并发炎症和免疫性疾病,应积极治疗并发的炎症或免疫性疾病。患斑秃后应及时就医,早诊断、早治疗,避免疾病进展至更严重的情况。

## 生活课堂

### 没养花,为啥花粉过敏

自然界的花粉传播主要分为风媒和虫媒两种形式。桃花、樱花等,通过虫媒传授花粉,通常不容易引起过敏,而杨树、柳树、柏树等,通过风媒传授花粉,更容易在春季引起花粉过敏。

花粉进入人体的途径不同,引发的过敏症状也不同。如果花粉是通过呼吸道,比如通过鼻腔进入体内,可能导致过敏性鼻炎,如果进入支气管,可能会引起支气管痉挛。症状:阵发性喷嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻痒、呼吸困难、呼吸不畅等。

如果花粉是通过黏膜,比如眼睛黏膜进入体内,可能导致过敏性结膜炎。症状:眼睛痒、不适、有异物感,不停眨眼、流泪等。

花粉通过接触皮肤致敏,多于暴露部位出现红疹、瘙痒,主要以面部、颈部为主。

春季中午前后和下午花粉浓度较高,尽量避开这两个时间段外出。出行时,做好防护措施,比如戴口罩、护目镜,穿长袖衣裤,或者使用一些鼻喷剂、滴眼液来帮助控制过敏症状。

### 碗盘最好不要摞着放

如果清洗后的碗盘中积了很多水,此时直接把碗盘摞在一起,房间温度又适宜,细菌可能就会“疯长”。

中国家用电器研究院曾做过一组试验,试验员首先给餐具进行了消毒,在餐具表面涂上了无菌肉汤,之后将餐具分为两组,其中一组碗盘清洗后直接摞起来放到橱柜储存,另一组洗后立着放于置物架上,并放于通风处。

三天后对比显示,立着放的餐具菌落总数约为8000cfu/套,符合我国相关卫生标准,而摞着放的餐具细菌数量约为560000cfu/套,约为立着放的餐具的70倍。

### 指甲不是越短越好

指甲缝容易“藏污纳垢”,所以我们需要定期修剪指甲。不过,如果指甲剪得太短,甲周皮肤则会利用良好的弹性,将指甲末端部分覆盖包裹住,随着指甲继续生长,指甲末端边缘就有可能扎进周围皮肤里,发生“嵌甲”现象。

“嵌甲”不仅会损伤甲周皮肤组织,破损的皮肤还可能让细菌乘虚而入,形成甲沟炎。严重的细菌感染,在极少数情况下,甚至会引发败血症,从而威胁到生命。

所以,如果“嵌甲”症状比较严重,有明显的疼痛、肿胀、化脓现象,或者已出现发炎现象,应及时就医。

### 常吃纳豆,给血管“洗澡”

纳豆作为一种大豆的初级发酵食品,比直接食用大豆更有利于消化吸收。研究证实,纳豆激酶可溶解纤维蛋白原,具有一定的溶栓作用,它还具有抗血小板聚集和抗凝作用。

临床研究证实,纳豆激酶具有一定的辅助降压作用,主要针对高血压前期和一级高血压患者。也就是高压在130~159毫米汞柱,低压在90~100毫米汞柱之间的高血压患者。同时,纳豆激酶对于高脂血症人群,具有一定的抗动脉粥样硬化、调节血脂的作用,但对于原发性高胆固醇血症患者,调节血脂作用不是特别明确。

据CCTV生活圈

# 自体血回输:用自己的血救自己的命

记者 韩虹丽 通讯员 孙方雷

## 自体血回输 是 怎 么 回 事

山东省妇幼保健院麻醉科副主任医师张燕说,术中自体血回输,是指利用血液回收装置,对手术中的出血进行回收、抗凝、过滤、洗涤、浓缩等处理,再回输给患者本人的一种输血方法。“这是一种合理、经济、科学、安全有效的输血方式,从某种意义上讲,也是手术患者的一种自救方式。”

## 哪些情况 适合自体血回输

自体血回输适用于创伤性

目前大量的术中出血和异体输血,仍是外科手术面临的一大挑战,人们对于手术的恐惧,大多源自出血的担忧。大出血时血库告急怎么办?稀有血型没有匹配的血源怎么办?输注异体血产生并发症怎么办?

随着医学技术的进步,麻醉科医生已经能够使用自体血回输技术,来解决以上难题,让患者的血能“失而复得”,实现“用自己的血救自己的命”。

外科手术,如大血管损伤、肝脾破裂、脊柱外伤、宫外孕大出血等;心血管外科手术、骨科大手术、泌尿外科大出血手术、肝脾手术、门脉高压分流术及部分脑外科术以及前置胎盘、胎盘植入、胎盘早剥、子宫收缩乏力等,存在输血风险的产科手术。也可用于器官移植或特殊血型无法输异体血的病人。

自体血回输的优势,在于减少异体血输注的风险、减少对库存血的依赖、缓解血源紧张、解决特殊血型(RH阴性熊猫血)的供血问题。

“自体血回输,对大出血患者能够快速回收自身血液,无

量的限制,并且使用便捷,有利于突发大出血又未备血病人的抢救。”张燕说。

## 哪些情况 不 适 合 自 体 血 回 输

术中自体血回输技术,可以有效地解决异体血输注的风险和血源紧张带来的手术风险,为失血性休克患者的抢救赢得时机,也是医学技术的进步,让患者实现了用自己的血救自己的命。

“不过,自体血回输技术也有禁忌证。”张燕说,“如开放性创伤超过4小时的积血,出现大量溶血,流出的血疑似被细菌或消毒液污染,以及患镰状细胞贫血、败血症的患者,无法使用自体血回输。”