

生活课堂

花季少女咋也“秃如其来”？

年轻人如何摆脱脱发困扰，专家支招

焦守广 通讯员 张文静
济南报道

“一洗头就大把大把掉头发”“还没结婚，头先秃了……”如今，脱发早已不是老年人的“专利”，压力过大、熬夜、频繁染烫……越来越多年轻人步入了脱发“队伍”。山东省中医院内分泌科主任黄延芹介绍，中医认为，脱发的内因以肝肾亏虚为本，湿瘀兼夹为标，外因则以风邪侵袭为主，可通过辨证论治的方法，针对脱发患者进行个体化治疗。

16岁少女脱发 这是咋回事

小琳来自济宁，今年16岁，2023年12月开始出现脱发，“一洗头梳头就掉很多，刚开始掉得还不是很厉害，头皮痒痒，只是少量的斑秃，慢慢地越来越多。”小琳家长介绍，在当地医院就诊后，治疗不见效果，反而病情逐渐加重。做了甲状腺功能、微量元素、血常规、免疫指标、内分泌等各种检查，均没有发现异常。无奈之下，父母带她来到了山东省中医院内分泌科就诊。

“小姑娘来门诊的时候，头发只剩稀疏的一点，情绪也非常低沉。”黄延芹表示，经过检查和分析，决定通过纯中医中药的方法为她治疗。令所有人高兴的是，服药2周后，小琳头部有新发绒毛出现，斑秃部位也基本看不出来了。经过后续6周治疗，新生黑发基本能够全覆盖于头皮，且部分位置已达到正常发量稍偏稀疏程度。

黄延芹介绍，脱发是一种以毛发逐渐脱落为主要表现的皮肤疾病，常伴有发丝变细、发色变白、发质脆弱易断、毛发稀疏等症状。

毛发生长脱落 也有周期性

毛发生长周期包括生长期、退行期和休止期，一般情况下，毛发在生长期结束后进入退行期和休止期，随后出现生理性脱落。

觉得头发掉得多？这样自测



用手轻轻抓住一撮头发，轻轻一拉，连续在头皮不同部位重复5-6次

可能导致脱发的因素

- 雄性激素
- 遗传
- 精神压力
- 真菌感染
- 化疗、药物
- 烧伤
- 甲状腺病
- 自身免疫病

如果每次只有1-2根头发脱落，代表头发基本正常，粗略估计每天自然脱发数少于100根。

如果每次脱落超过3根头发，每天自然脱发可能超过100根，**最好找医生诊断是脱发还是掉发。**



当毛发每天脱落数量>100根时，就打破了毛发生长的动态平衡，导致病理性脱发。

脱发的诊断除了问诊之外，多通过拉发试验、皮肤镜及毛发镜检、组织病理学检查及相关实验室检查等辅助诊断。

“如果想进行简单判断，可以通过拉发试验。”黄延芹表示，严格意义上来说，试验之前的5天内，都不可以洗头发。用

拇指和食指，以中等力度捏起患者前额或者颞区的一束头发的根部，50-100根的样子。然后沿头发纵轴向发梢缓缓地向外拉，在不同部位重复6-8次，计数拉出的头发数量。

正常情况下，总共会有2-5根休止期松动头发可以被拉出。如果拉出的头发数量超过所拉毛发的10%，即6根以上，则表明脱发。如果当天有洗头

而拉发试验为阳性，则多考虑休止期脱发急性期。

现代医学将脱发分为瘢痕性脱发及非瘢痕性脱发，具体病因需分类分析。

目前困扰大部分人的脱发类型属于非瘢痕性脱发，比如雄激素脱发，也称脂溢性脱发以及斑秃等。雄激素脱发跟性激素水平、基因遗传、马拉色菌感染、头皮皮肤屏障功能障碍、皮脂腺分泌异常、相对微循环不足、精神神经因素、免疫调节、生长周期及毛囊改变等相关。

斑秃的病因，大多认为跟遗传、毛囊环境、精神应激因素等相关。当然，还要警惕内分泌性脱发，比如甲状腺功能亢进症。

熬夜、染烫发、压力大 导致年轻人脱发频繁

来自国家卫健委的数据显示，我国有2.5亿人饱受脱发困扰，平均每6人当中，就有1人脱发。脱发正呈现年轻化趋势，大批90后加入脱发大军中。

年轻人脱发越来越多，大致可归纳为以下几点：

1. 雄性激素分泌过多：年轻人雄性激素分泌通常比较旺盛，出现皮脂分泌增多现象，从而导致脱发越来越严重。
2. 不良的生活及饮食习惯：年轻人经常熬夜、暴饮暴食及烫发、染发，导致脱发越来越严重。
3. 心理因素：年轻人日常生活节奏较快，精神压力、生活压力比较大，容易出现焦虑、烦躁不安等现象，进而导致脱发。
4. 内分泌异常脱发，有些非典型甲亢，会以脱发为主要表现，临床上要警惕。

黄延芹表示，中医讲究“简、便、廉、验”，能通过辨证论治的方法，针对脱发患者进行个体化治疗，从根本上调理患者体质及脏腑功能。传统认知上的“中医慢、西医快”的观点其实是很片面的，辨证准确之后中医中药的疗效并不慢。

中医治疗脱发的方法也相对多元，除了中药汤剂之外，还可以通过中药外洗、中药酊剂外搽、穴位贴敷、针灸等方法。

舌苔白是怎么回事

首都医科大学附属北京世纪坛医院中医内科副主任医师李国菁介绍，舌苔白厚腻、有齿痕，是脾虚、水湿内盛的一种表现。正常人的舌象为淡红舌、薄白苔，因此舌苔白厚腻、有齿痕是一种病理性舌象。

1. 舌体边有齿痕时，多是因为舌体胖大受牙齿挤压所致，与体内脾气虚弱或阳气不足，导致津液运化失常有关。

2. 舌苔白厚腻多是由于体内湿气较重，阳气宣发的功能受到遏制，痰湿停聚于舌面而出现白腻苔的表现，白腻苔越厚，代表体内湿气也越重。

如果出现舌苔白厚腻的齿痕舌，且伴有胃肠不适等症状，首先要减少生冷、油腻、不易消化食物的摄入，并在专业中医医师的指导下，辨证选择参苓白术散、香砂六君子丸、附子理中丸等进行对症调治。

洋葱啥时要少吃

中日友好医院普外科主任医师鲁瑶介绍，由于洋葱属于刺激性食物，气味浓烈，可能会刺激胃肠以及消化腺的分泌，诱发甚至加重胃肠疾病或胃肠不适，如腹痛、胀气、腹泻等，此时可能会影响碘的摄入，建议少吃或尽量不吃洋葱。

要不要吃复合维生素

北京大学第一医院药学部副主任药师赵宁介绍，复合维生素实际上就是把多种维生素按比例混合而成的一种片剂或液体，它主要的功能是补充人体缺乏的维生素。

到底要不要吃复合维生素，需要专业的评估和诊断。如果你是正常人群，饮食没有问题，一日三餐比较规律，营养相对比较均衡，不用过于担心维生素缺乏的问题。

辅酶Q10能预防心脏病吗

复旦大学附属华山医院心内科主任医师李剑介绍，辅酶Q10又称泛素酮，是一种天然存在于人体的物质，心脏、肝脏、肾脏和胰腺中的含量最高。

如果你已经得了心肌炎，在医生指导下服用可能有帮助，但对于预防心肌炎来说，辅酶Q10是没有用的。目前，没有明确证据支持辅酶Q10可以预防心脏疾病，并且只要能够正常进食，并且做到均衡饮食，通常不会缺乏辅酶Q10。

控甘油三酯，不能只靠饮食

浙江大学医学院附属邵逸夫医院心内科副主任医师徐晟杰介绍，如果查出来甘油三酯增高，还要查一查有没有其他疾病导致甘油三酯增加，比如甲状腺功能减低、肾功能出现问题，或其他脂代谢异常及高尿酸血症问题，只有进一步明确病因，才能有效降低甘油三酯。

【注意】即使合理控制饮食，甘油三酯也可能升高。所以，控制甘油三酯，不能只靠饮食。大力提倡健康的生活方式：管住嘴、迈开腿、稳情绪、控体重。

养成规律运动的习惯，有助于加速甘油三酯分解。推荐每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，每周3-5次，比如快走、慢跑、骑自行车等。

据CCTV生活圈

关爱男性健康，警惕前列腺“发福”

记者 秦聪聪 济南报道

世界卫生组织确定每年的10月28日为“世界男性健康日”。作为男性独有的器官，保持前列腺功能正常，是维持男性健康的重要措施，然而，前列腺增生引发的“男”言之隐，着实给不少中老年男性带来了烦恼。

山东省第二人民医院泌尿外科主任刘荷臣介绍，前列腺外形似栗子，位于男性膀胱正下方，紧紧环绕尿道。

受雄激素影响，从青春开始，前列腺会持续增大，但是尿道并不会随之拓宽。随着年龄增长，尿道在臃肿的前列腺

的挤压下，变得细小且狭长，令尿液难以排出。

前列腺增生是中老年男性普遍的生理性改变，也是引起排尿障碍最常见的良性疾病之一。除了受年龄增长影响，其诱发因素还包括憋尿、久坐、长期吸烟、酗酒等不良生活习惯。

前列腺增生的症状主要表现为两大类，第一类是膀胱刺激症状，第二类是因前列腺阻塞尿道产生尿路梗阻症状。

膀胱刺激症状包括尿急、尿频、夜尿增多及急迫性尿失禁；尿频是前列腺肥大的早期症状，特别是夜尿增多，更有临床诊断意义。

随着前列腺增生病程的延长，还可能出现血尿、尿潴留、尿路感染以及膀胱结石，严重时甚至导致尿路梗阻，造成肾功能损害。

“出现相应排尿症状，应及时到正规医院就诊。”刘荷臣表示，前列腺增生，需要根据病情采取不同的治疗方法。早期症状轻微时，可通过戒烟酒、改变生活方式来观察，同时做好密切随访；如果症状加重，就要在医生指导下，使用缓解膀胱出口梗阻的药物进行治疗；当药物疗效欠佳，症状严重，存在明显梗阻或者出现并发症，应选择手术治疗。

目前对于良性前列腺增生的手术治疗方法多种多样，比如热消融、激光剷除、水蒸气消融等，还要根据患者的实际情况，采用相应的治疗方案。

至于前列腺增生的预防，刘荷臣表示，做好生活上的一些小事，可以延缓前列腺增生的进程。

刘荷臣建议，饮食方面，少吃辛辣食物，减少酒精、咖啡因等对前列腺的刺激，合理膳食，保证营养均衡；生活起居方面，保持规律作息，戒烟酒，注意保暖，避免憋尿、久坐和长时间骑行，养成科学的运动习惯，促进全身血液循环。