

头发一掉一把,如何拯救“头”等大事

皮肤科专家详解秋冬护发秘籍

贺照阳 通讯员 周璟 胡晓梦
济南报道

进入秋冬季后,很多人明显感到头发像落叶般无情脱落——枕头和地板上的头发越来越多,留在头上的却越来越少。在社交媒体上,关于脱发话题的讨论量也愈发上升:为什么脱发?该如何应对?

为啥秋冬季更爱掉头发

济南市皮肤病防治院皮肤外科副主任周璟介绍,秋冬季气温下降,头皮的毛细血管收缩,毛囊获取的营养相对减少,导致头发更容易脱落。从生理周期来讲,头发的毛囊经历生长期、退行期和休止期,秋冬季节人体新陈代谢变慢,更多头发进入休止期后脱落,新头发却不能很快长出来,所以看起来脱发更明显。

生理性脱发还是病理性脱发?周璟介绍,正常情况下,我们每天可有70-100根头发脱落,同时也会伴有头发生长,只要退行期和生长期的毛发处于动态平衡,头发数量基本稳定,就不必担心。但当每天脱发100根以上,且长时间没有停止迹象或出现脱发斑、头发总数日益减少,就可能存在病理性脱发,建议及时到医院就诊。

如果怀疑自己有病理性脱发,可以通过“拉发试验”来自我判断:即试验前5天不洗头,捏住50-60根头发的头皮端,用适当力度从近端向远端拉,若超过6根头发脱落,则需引起注意。

常见脱发类型有哪些

常见的病理性脱发类型包括雄激素性脱发、斑秃和休止期

如何应对“秃如其来”

脱发治疗需对症

脱发原因多种多样,需根据病因选择不同的治疗方案。请勿自行盲目购买和使用药物。

建议规律用药

脱发的治疗往往具有较长的疗程。在治疗期间,建议规律用药,切勿自行随意换药或停药,需根据医生的指导来调整治疗方案。

脱发治疗要趁早

随着脱发时间延长,毛囊可能会逐渐萎缩甚至闭合。早期及时治疗,可以控制病情继续加重,此时毛囊尚未完全失活,治疗效果更佳。

若后期毛囊已经失活,药物及物理治疗效果将大打折扣。即便进行植发手术,如果出现大面积稀疏,没有足够的“供体”毛囊,也无法进行毛发移植。



脱发等。

1.雄激素性脱发:即“脂溢性脱发”,是目前最常见的脱发类型,通常具有家族遗传史。它从青春期开始就可能出现,男女均可患病。一般男性表现为头顶稀疏,发际线后移,出现“地中海”式发型,前额发际线呈“M”形,俗称“M型脱发”。女性表现为头顶发缝增宽,头顶头发细软稀疏。

2.斑秃:也称“鬼剃头”,常与精神紧张、睡眠不足有关。表现为短时间内出现圆形或椭圆形脱发斑,大小不等,数目不一,脱发斑边缘的头发容易拔出。

3.休止期脱发:是因一些特殊刺激影响毛囊周期,使大量毛囊进入休止期所致。它表现为头发脱落量增加,毛发密度减少,但头发直径粗细通常不会发生

改变。休止期脱发常在脱发前的3至6个月内存在诱发因素,如遭受重大精神刺激、严重疾病、产后、失眠、过度焦虑、过度运动、减肥节食或服用某些药物等,其中最常见的是产后脱发和节食减肥后脱发。

日常生活中如何洗护发

正确洗护发:控制洗头频率,秋冬2-3天洗一次,春夏1-2天洗一次,根据发质调整。使用温水(37°C-40°C),充分浸湿头发,涂抹护发素时尽量避开发根,减少烫染次数,选择合适的梳头和束发方式。

保持良好生活习惯:避免熬夜,保证充足睡眠,调整心态,保持心情愉悦,均衡饮食,注意长时间对头皮及头发的防晒。

出现病理性脱发后该如何自救

除了做好日常生活护理外,病理性脱发的患者,还需及时就医并遵医嘱用药。目前,脱发治疗可采用药物与物理治疗相结合的方式。

常用于脱发治疗的药物包括西药如米诺地尔、非那雄胺、螺内酯等,以及中成药如养血生发胶囊、除脂生发片等。同时,低能量激光照射,自体富血小板血浆注射、头皮微针治疗等,也有不错的效果。

此外,植发是治疗脱发的有效方法之一,但它本身是一个“拆东墙补西墙”的操作,头上的毛囊总数是不会改变的。如果单纯进行植发而不采取其他治疗措施,其他区域头发仍有可能继续脱落。

毛囊应对脱发,从现在开始,愿大家都能拥有一头浓密健康的秀发。

近日,武汉29岁的赵女士因长时间对着电脑工作,感觉眼睛干涩难受,于是翻出一瓶眼药水,滴了几滴后,觉得干涩症状有所缓解。没想到,次日赵女士的眼睛开始红肿流泪,看东西也模糊不清,于是她赶紧前往医院就诊。

经检查,赵女士的角膜红肿,发炎严重,视力仅剩0.1。医生查看眼药水后发现,这是她半年前开封剩下的。最终,她被确诊为因使用过期眼药水而引发的细菌性角膜炎。

眼药水保质期不等于使用期

眼药水保质期明明还有近一年,怎么就“过期”了?

医生提醒,眼药水外包装上的保质期,通常是指在避光条件下且未开封的使用日期。一旦开封后,超过4周则不建议使用。因为多次反复开启包装使用时,药品可能受到污染,继续使用可能引起继发感染,如结膜炎、角膜炎。如果不及时治疗,还可能引起角膜溃疡、视力下降,甚至导致失明。

此外,部分眼药水属于混悬液,不建议通过颜色、絮状物等判断眼药水是否过期。眼药水保存需参考说明书,例如,含氧氟沙星成分的需要避光,含氧氟沙星成分的需2°C-8°C冷藏保存。

常见误区要注意

误区一:眼药水可以长时间频繁使用

任何一类眼药水,都应按规定的频率和治疗时间来使用,一旦达到疗效后即可停用。尤其是激素类眼药水,过量滴用易产生不良反应,可能诱发青光眼、白内障,甚至继发严重的眼部感染,包括角膜真菌感染。

误区二:多种眼药水混用效果好

根据病情需要,若需使用多种眼药水,应避免同时滴入眼内,并注意使用顺序。通常先滴刺激性较小,如缓解干眼症的,随后再滴刺激性较强的,如治疗眼部疾病的滴眼剂。两种眼药水应至少间隔15分钟,以确保充分发挥药效,避免相互抵消。

误区三:一次性滴很多眼药水起效快

有人认为眼药水滴得越多越好,实则每次1-2滴就足够,因为结膜囊本身的容积和存量有限。

起到湿润作用的眼药水可一日用4-6次,而治疗眼病的眼药水,需遵循医嘱或按说明书使用。

据生命时报

明明很瘦还要减肥,他们为啥不爱吃饭?

医生提醒:神经性厌食症与普通减肥可别混为一谈

的减重行为,如严格限制进食的种类和总量,甚至长时间不吃不喝。这些行为不仅导致患者的体重明显低于同龄人的正常水平,还会对自身健康造成严重损害。

“有人会将神经性厌食症与普通的减肥行为混为一谈,认为都是通过控制饮食达到减肥的效果。”刘振花解释说,“神经性厌食症患者的减重行为,远远超出了正常减肥的范畴,厌食症患者对自己的体型有着极其歪曲的认识。有些孩子已经瘦得皮包骨头,但他们仍认为自己很胖,需要继续减重。”这种心理状态,使得厌食症患者不惜一切代价去追求一个虚幻的“完美”体型。

神经性厌食症与多种因素有关

那么,神经性厌食症究竟因何而生呢?刘振花介绍,目前该病发病机制和原因尚不完全明确,

但证实与多种因素有关。首先是生物学因素,如果一级亲属中有进食障碍患者,那么子女出现进食问题的风险会大大增加。其次是社会因素。“入镜以瘦为美的审美观念深入人心。各种影视作品也让瘦成为一种社会潮流。”刘振花说,在这种背景下,部分青少年盲目跟随所谓“潮流”,追求骨感美,不惜采取极端手段减肥。

除了生物学和社会因素外,家庭因素也在神经性厌食症的发生中起着重要作用。刘振花表示,过度保护和控制的成长环境,会让孩子缺乏自主掌控感。这类家庭的孩子,很可能通过进食来寻求改变控制关系,找回自己的控制感。“在他们的观念中,什么事都不能自己做主,但吃饭总可以自己掌控,那就通过极端控制饮食的方法,寻找自己对事物的控制感。”刘振花说。

有进食障碍的孩子通常具有共同的心理特征——低自尊、自卑、

自我认同感低、对外貌过度敏感等。这些特征使他们更容易陷入神经性厌食症的泥潭无法自拔。

如何发现孩子患有厌食症

刘振花表示,神经性厌食症虽然具有一定的隐蔽性,但并非无法察觉。“家长可以通过观察孩子的行为变化来发现端倪。比如孩子突然开始回避与家人同桌共餐,或者体重在短时间内明显下降。”刘振花说,“厌食的孩子大多还伴有一些心理和社会因素的变化,如情绪低落、焦虑不安、睡眠质量下降等。这些都是神经性厌食症的早期信号,家长如果发现,宜尽早带孩子就医。”

神经性厌食症的治疗过程相对漫长且复杂,比一般的焦虑和抑郁需要更长的时间来恢复。因此,刘振花建议家长耐心陪伴孩子度过这个艰难的时期。

心灵驿站

刘通 通讯员 赵珊珊 李加鹤
济南报道

如果不是女儿低血糖晕倒在卫生间被送往医院,张玲(化名)很难想象原来那个活泼阳光的女儿,会成为神经性厌食症患者。山东省精神卫生中心心身医学科副主任刘振花介绍,神经性厌食症是一种严重的进食障碍。

进食障碍有哪些表现

进食障碍的典型特征是患者对体重增加具有强烈的恐惧心理,对体重和体型的变化极度关注,为了维持一个自认为理想的体重状态,会采取一系列极端