

熬夜正在悄悄“蚕食”你的头发

紧急补救+长期调理,帮你养回浓密秀发

焦守广 通讯员 赵梅
济南报道

熬夜为什么会掉头发

“我们的头发毛囊和身体其他器官一样,有自己的昼夜节律。”王丽华介绍,头发的生长遵循一个周期:生长期→退行期→休止期。在夜间,尤其是深度睡眠期间(晚上11点至凌晨3点),毛囊细胞进行高效的修复和再生。熬夜强行打破了这一节律,相当于在毛囊本该“休息充电”的时候,强行让它“加班”,长此以往,会导致更多毛囊提前从生长期进入休止期。

休止期的头发,在几个月后就会自然脱落。这就是为什么熬夜的恶果,往往在几周甚至一两个月后才会显现。

当你熬夜时,身体会将其视为一种应激状态,从而分泌更多的“皮质醇”(一种压力激素)。长期高水平的皮质醇会抑制毛囊生长,直接干扰毛囊细胞的正常分裂和增殖,会引发毛囊炎症,为攻击毛囊创造环境,也可能加剧雄激素性脱发,对于本身有雄秃遗传倾向的人,压力会放大DHT(导致雄秃的元凶)对毛囊的破坏作用。

夜间是身体合成各种激素和进行新陈代谢的关键时期。熬夜打乱了内分泌,会影响蛋白质、维生素及微量元素的合成与吸收。而头发90%以上是由角蛋白构成的,营养供给不足,毛囊这座“头发工厂”就只能生产出更细软、更不健康的头发,甚至直接“停产”。

紧急补救与长期修复

王丽华表示,如果已经出现了因熬夜导致的脱发,可以从“紧急补救”和“长期修复”两方面入手。

紧急补救首要的就是睡眠,这是所有补救措施中最核心、最根本的一条。立刻调整作息,争取在晚上11点前入睡,保证每晚7-8小时的优质睡眠。

学会高效减压,既然熬夜是一

春日回暖,草木肆意抽枝生长,万物都在蓬勃焕新,可偏偏头发反向“摆烂”:大把脱落、发缝变宽,发际线还不知不觉悄悄后移。济南市中心医院皮肤科副主任王丽华表示,除了换季因素外,追剧、刷手机、打游戏等“报复性熬夜”也是导致脱发的重要因素。



种压力,那么主动减压就是最好的解药。比如每周进行3-5次中等强度的有氧运动,快走、慢跑、瑜伽,都能有效降低皮质醇水平。可以每天花10-15分钟进行正念呼吸练习,能显著缓解焦虑,让神经系统放松下来。

生活中还要调整饮食结构,给头发“加餐”。多吃鱼、虾、鸡蛋、牛奶、豆制品,它们是合成角蛋白的原料。多吃全谷物、坚果、绿叶蔬菜,它们参与能量代谢,帮助毛囊能量供应。注意补充含锌丰富的食物,比如牡蛎、瘦肉,以及含铁丰富的食物,比如红肉、动物肝脏,缺乏这些微量元素会导致脱发。

长期修复也要重视。比如生活中使用宽齿梳代替细密梳子。洗头时水温不宜过高,用指腹按摩而非用指甲抓挠。减少烫染频率,避免头发承受额外的化学刺激。如果头皮出油多,可以使用一些含有酮康唑或咖啡因的洗发水,帮助清洁头皮、

改善毛囊环境。

对于已经明显的头发稀疏,可以在医生指导下使用米诺地尔,它是经FDA认证的有效生发外用药物。坚持头皮按摩,每天用指腹轻轻按摩头皮5-10分钟,可以促进局部血液循环,为毛囊输送更多养分。

分清脱发类型及时就医

王丽华提醒市民朋友,需要明确的是,熬夜引发的脱发大多属于“休止期脱发”。这种脱发通常是可逆的。在消除了熬夜、压力等诱因后,头发有望在3-6个月内自行恢复正常的生长周期。

但是,如果你的脱发呈现明显的模式化,如男性发际线后移呈M形、头顶稀疏,或女性头顶发缝明显变宽,这可能合并了“雄激素性秃发”。在这种情况下,熬夜只是“加速器”而非“始作俑者”。建议尽早咨询皮肤科医生,进行专业诊断和干预。

随着现代生活节奏加快,脱发问题已开始困扰各年龄段人群,并呈现出年轻化趋势。

如何识别脱发

脱发并非一朝一夕形成,学会识别早期信号至关重要。有一些简便的自我检测方法,可在家中进行初步评估。比如手指梳发测试,将手指张开深入发根,从发际线开始向后梳理至后脑勺,重复3次,若每次掉落超过3根头发,或最近一周中平均每天掉发总量超过100根,是存在异常脱发风险的信号。

还可以进行发际线追踪,每月拍摄前额、头顶照片,重点关注发际线是否稀疏变宽、男性额角是否呈“M形”后移,若半年内出现明显发际线后退或头皮显露区域扩大,需警惕雄激素性脱发。当自我检测提示异常时,应及时到医院寻求专业诊断。

根据病因学和临床表现,常见的脱发主要有雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等类型。还有一些其他类型的脱发疾病,如牵拉性脱发、女性前额纤维性脱发、毛发扁平苔藓、儿童生长期毛发松动综合征、药物性脱发等,需在医生帮助下明确诊断。

脱发治疗误区

医生提醒,少量脱发是正常生理现象,但持续大量脱发,可能是身体发出的健康预警,甚至与多种潜在疾病相关,需及时关注。

正常人每天脱落50至100根头发属于正常代谢,

通过休息、补充营养可自行调节。但如果每天脱发超过100根,且持续超过3个月,或出现斑片状脱发、头发明显稀疏,就属于异常脱发,需警惕潜在健康问题。

专家表示,在脱发治疗过程中,患者常陷入一些误区。比如过度依赖洗发水,大部分防脱洗发水仅能清洁头皮,但无法穿透表皮作用于毛囊。又或者治疗依从性差,希望短期见效。口服、外用药物需持续使用6个月以上才能明显见效,但约40%患者因初期“狂脱期”或效果不明显而中断治疗,实际上初期脱落增多是休止期毛囊同步进入生长期的正常现象。

还有部分患者用药单一,仅外用药物或仅口服药物,不能坚持联合用药。此外,植发本质上是“毛囊资源再分配”,若术后继续熬夜,压力大或停用药物,移植的毛囊仍可能萎缩。

护发注意防晒

脱发防治是一场需要耐心与科学方法并行的“持久战”。从识别早期脱发信号到选择针对性治疗方案,再到建立均衡饮食、科学洗护和规律作息的健康习惯,每一个环节都至关重要。

生物钟紊乱和慢性压力是脱发的重要诱因,需系统性调整生活方式,避免熬夜、保证充足睡眠。建议每周进行3次30分钟有氧运动,如快走、游泳,提升头皮血流量。运动后及时清洁汗液,避免堵塞毛囊。此外,紫外线直射会导致头皮光老化,建议外出戴透气帽子做好防晒。 据新华社

颈腰疼痛别盲目推拿,小心越按越伤

记者 张晓丽
通讯员 王绍飞 济南报道

久坐伏案、低头刷屏,早已成为现代人常态,随之而来的颈肩僵硬、腰背酸痛更是成为通病。身体一有酸胀不适,很多人习惯性选择推拿按摩、街边正骨,只求一时放松舒缓,却忽略了背后潜藏的健康风险。为帮大众走出颈腰养护误区,避开盲目推拿的陷阱,记者采访到中国人民解放军联勤保障部队第九六〇医院脊柱外科专家韩康,为大家拆解随意推拿的多重危害,明确哪些症状严禁按摩、疼痛发作该如何正确应对,普及先检查、后诊疗、科学养护的健康理念。

为什么颈腰疼痛不能随便推拿?

颈腰疼痛的成因十分复杂,颈椎病、腰椎间盘突出、肌肉劳损、脊柱骨折、椎管狭窄、骨质增生等,都可能引发疼痛,不同病因的处理方式天差地别。

而盲目推拿的危害,远比你想象得大。

一是加重炎症水肿。如果处于颈腰疼痛急性发作期,局部肌肉、神经根本就有水肿、炎症,大力按压、揉捏会直接刺激损伤部位,让水肿更严重,疼痛、麻木感反而会加剧。

二是加重椎间盘突出。腰

椎间盘突出、颈椎间盘突出患者,盲目推拿、扭转脊柱,可能导致突出的椎间盘进一步压迫脊髓、神经根,轻则可能手脚麻木、无力,重则行走困难、大小便失禁。

三是引发脊柱损伤。非专业的正骨、掰腰、扭颈动作,力度和角度失控,极易造成脊柱小关节错位、肌肉拉伤,本身有骨质疏松的中老年人,甚至可能引发脊柱骨折,危及神经安全。

四是可能掩盖真实病情。有些严重疾病,比如脊柱肿瘤、结核、椎管内病变,也会表现为颈腰疼痛,盲目推拿会暂时掩盖症状,延误最佳治疗时机,导致病情恶化。

这几类颈腰疼痛绝对不能推拿!

疼痛剧烈,且持续不缓解,伴随手脚麻木、无力、放射性疼痛;出现头晕、恶心、视物模糊,甚至走路发飘、踩棉花感;

外伤后引发的颈腰疼痛,怀疑有骨折、脱位;

皮肤有破损、感染,或患骨质疏松、类风湿关节炎、脊柱肿瘤、结核;

孕妇、未成年人,未经专业医生评估,禁止随意推拿正骨。

颈腰疼痛发作正确做法是这样

多休息少活动:急性疼痛期,减少低头、久坐、弯腰动作,卧床休息1-2天,选择软硬适中的床垫,放松颈腰肌肉,避免进一步刺激。

科学缓解疼痛:急性期48小时内冷敷,减轻水肿;48小时后热敷,促进局部血液循环,缓解肌肉痉挛,切勿自行用力按压。

先检查再治疗:及时到骨科、脊柱外科就诊,通过CT、核磁共振等检查明确病因,再由医生制定治疗方案,是药物治疗、物理治疗,还是专业的康复推拿。

日常养护防复发:避免久坐久站,保持正确坐姿站姿,做好颈腰保暖,适度锻炼腰背肌、颈肩肌,强化肌肉力量,从根源减少疼痛发作。