

我国每6人有1人有脱发现象,脱发已上升为居民关注的第7位健康问题

# 2.5亿人遭遇脱发困扰 调整生活方式可控可防

养生 张霞

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

国家卫健委最新发布的脱发人群调查显示,我国有2.5亿人受脱发困扰,每6人中就有1人有脱发情况,其中20-40岁人群占较大比例,男女比例约为2:1,“90后”脱发患者高出“80后”。一项居民健康调查也显示,居民对脱发问题的担忧,已排在健康问题第7位,“发量焦虑”、秃顶已成为许多人的隐痛。

熬夜、压力大、饮食不规律等是脱发元凶,脱发可控可防需长期规范治疗

“从门诊患者情况来看,除去遗传和症状性脱发,年轻人熬夜、压力大、饮食作息不规律、睡眠障碍等是导致脱发的主要原因,其中一线城市发病率明显较高,脑力劳动人群脱发概率比体力劳动人群要高。”空军特色医学中心皮肤科主治医师杨庆琪近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时指出,年轻人很多脱发症状可通过调节生活方式得到改善或减缓,如果脱发严重则需要到正规医院进行规范化药物治疗。

杨庆琪介绍,脱发包括雄激素性秃发(简称雄秃)、休止期脱发、斑秃等毛发疾病,目前年轻人以雄秃为多,这有遗传因素,如父亲患有雄秃,儿子雄秃概率为50%,女儿发病概率为20%;也与体内雄激素水平代谢有关。除局部脂溢性皮炎、毛囊炎等可引起脱发外,长时间紧张、严重精神压力、营养缺乏、内分泌紊乱等也可导致斑秃或雄秃加重。另外,脱发还与感染、应急事件、微循环等因素有一定关系。一般而言,雄秃是渐进性的,其在前期阶段是毛囊微小化改变,发展到后期如果没有得到有效控制,持续的雄秃最终会进展为不可逆的毛囊消失,那时常规药物治疗则难以逆转。

中日友好医院毛发医学中心主任杨顶权教授近日在科普讲座中也表示,虽然脱发目前无法根治,但是可控可治可防的。对于雄秃患者来说,经过正规治疗,90%患者可以止脱,70%患者可以部分改善。《中国雄激素性秃发诊疗指南(2014年)》曾指出,患者需要1年治疗才能达到较好效果,后期可以居家或到养护机构定期养护,通过自己拍摄局部照片或到定点医院拍摄毛发镜照片的方法,观察病情的变化。

那么,居家养护如何判断疗效呢?“洗头后头发一边分一半,分出中缝,连续6个月每月拍张照片。通过比较缝隙的宽窄,初步判断治疗是否有效。”杨顶权介绍说,“我们会对比治疗前后的图像,分析毛发数量、毛发密度、毛发直径、单根毛囊数量、多根毛囊数量等相关指标,在头皮健康改善的同时,毛发数量和直径是否随之改善。”这种毛发影像处理系统,也是目前国际通用的毛发疾病分析系统方法。杨顶权特别强调,脱发像很多慢性病一样,需要进行长期管理,不能突然停药,一定要在医生指导下规范减药、停药。疗效满意后,可选择居家或到养护机构巩固疗效。

植发不是“生发神器”也非一劳永逸,要把“养”“种”“护”相结合

相对于长期药物治疗来说,植发能快速改善秃顶问题,因此受到年轻人青睐。据艾媒咨询数据显示,2020年植发行业市场规模已由2016年的57亿元增长至208.3亿元。“男性植发人群更多,很多是为了职业和婚恋诉求,植发的确能有效解决年轻人的形象困境,且不良反应较少。”杨庆琪介绍说,“毛发移植的基本原理是毛囊资源再分配,就是将健康毛囊移植

到需要的地方。”如枕部头发不受雄性激素水平影响,也被称为永久性生长的头发,把枕部毛囊提取至雄性激素依赖的前额和顶部,移植后的毛囊将继续按照原枕部毛囊生长特性来生长。

杨顶权介绍,目前主流的植发是FUE,也就是单个毛囊单位提取的方法,创伤小、效率高、恢复快。而对于毛发移植来说,目前绝大部分是自体移植。“自体移植,就是将自己的健康毛发移植到自身受毛区,如果种植他人的头发经常有排斥反应,还需要吃排异药,这样治疗就划不来了。”杨顶权说。

植发虽好,但它并不是脱发患者的“生发神器”。杨庆琪强调,植发前一定要先由医生进行专业评估,要遵循好身体、好头皮、好毛囊的原则,根据脱发的类型、分级、供发区毛发质量、供发区毛发数量、毛囊发育情况、头皮健康状况等综合判断是否适合植发。如果患者供区毛囊条件和受区头皮条件不佳,或患有脂溢性皮炎、头癣、红斑狼疮等头皮疾病时,暂时不适合做植发。而且植发仅是针对局部脱发区的治疗,如原有的不良生活方式不加以改正,未移植区域仍会出现脱发甚至加重症状。

杨庆琪还提醒,植发属于“有创手术”,患者应选择具有正规执业、诊疗、医师资质的专业整形机构或公立医院的整形科就医,并关注使用的产品、设备是否正规。“在专业的植发机构治疗,头皮毛囊的存活率、植后效果以及手术安全性都会得到保证。经专科医生术前评估适合植发的患者,在手术和治疗后移植毛囊的存活率可达到90%以上。”

数据显示,雄秃患者一般需经过6-12个月的治疗,让供发区毛发更多进入生长期,保证能提取更多健康毛囊。随着植发区头皮逐渐恢复正常状态、原生发充分生长,较少的毛囊单位便可获得较好的植发效果。虽然植发一年后效果最明显,但不代表一劳永逸。杨顶权强调,植发前后都需要进行很好养护,否则非植发区的毛发会继续脱落,会形成脱发带。因此,一定要把“养”“种”“护”相结合,同时保持身体和头皮的健康状态。“如果患者治疗见效后难以坚持复诊和常规保养,一般3个月后会复脱,1年左右恢复到起始状态并继续加重,最终可能会形成秃顶。”杨顶权说。

“好身体、好头皮、好毛囊才有好毛发”。日常如何保证头皮健康?杨顶权建议,可经常用手按摩头皮,用手指指腹垂直头皮、沿着中线轻轻地敲,然后往旁边两厘米再敲,有疏通经络、活血化瘀的作用。另外,用梳子反复梳也可起到很好护发效果。

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

近年来,头皮护理、防脱发、固发生发等美发洗护类产品不断出新,据统计,2020年线上头皮护理消费增速为普通洗护消费增速的1.7倍。空军特色医学中心皮肤科主治医师杨庆琪在接受中国妇女报全媒体记者采访时建议,选择适合自己的洗护产品首选要看成分。“国家相关部门规定,化妆品成分必须全成分标注,并且根据含量占比排序。不同洗护产品主要区别在表面活性剂种类和浓度不同以及其中是否含有护发剂成分或含量多少。如表面活性剂阴离子浓度较高,产品清洁能力较强;阳离子浓度较高,产品较为温和,柔顺度好;护发素占比较高,则偏向滋养、舒润。可通过看产品成分排序靠前的即含量较高的成分是哪几种,以此来判断产品的主打功效。”

## 再熬夜 就秃了



相关链接

### 头发洗护要看“成分”,莫被“药妆”所误导

洗护产品是否能解决脱发、白发、发质受损等问题?杨庆琪解释,人的毛囊数量是天生的,不会因为后天因素增加,但正确选用洗护产品,可减少因选择不当造成的头皮和头发损伤,并在一定程度上改善头发毛糙、烫染损伤或脂溢性皮炎、毛囊炎等问题。

很多人误以为,“药妆类”美发产品效果更佳。国家药品监督管理局早在2019年就明确指出,以化妆品名义注册或备案的产品,宣称“药妆”“医学护肤品”等“药妆”概念的,属于违法行为。杨庆琪指出,化妆品能达到特殊用途的称为“特殊用途化妆品”,如育发、染发、烫发类产品;如酮康唑洗剂、二硫化硒洗剂等可用于脂溢性皮炎、真菌相关头皮问题的药物,则属于“药准字”号,而非“妆”字号。大家应认真区分,切莫被标有“药妆”的化妆品所误导。

那么,日常生活中如何洗发护发可减少脱

发呢?中日友好医院毛发医学中心主任杨顶权教授建议:1.毛发喜欢弱酸环境,选择洗发水要用中性或弱酸性洗发水,不能选碱性洗发水,更不能选碱性肥皂、洗衣粉等清洗;用啤酒洗头,可让头发更柔软。2.市面上有很多头发养护产品,要注意是否为正规厂家生产;有硅油和无硅油的养护产品,作用其实差别不大。3.用牛角梳或木梳梳头,梳齿稀一点、齿尖圆滑一点最好。

杨庆琪也建议:1.洗发水应尽量贴近头皮清洗,护发素尽量不要接触头皮仅涂在头发上,并冲洗干净。2.非油性发质选择复合类洗发水,避免强清洁类产品。3.夏季可每日洗头,但秋冬季建议每周洗两到三次即可。4.发膜和护发素功效类似,选择一种即可,不需叠加使用。5.儿童洗发频率与成人相似,不建议每日洗头;大龄儿童可尝试使用成人洗发水,但不建议过早使用护发素。

儿童保健

宝宝病后饮食:宜温、宜软、宜清淡、易消化、少吃多餐

## 孩子病后乱补,小心“食复”

北京儿童医院妇儿中心中医科 赵睿

每年秋冬季,儿科门诊常遇到一些多孩子反反复复地发烧咳嗽,每次好了不到一两周,又“中招”了。家长常常抱怨自己已经很小心了,还是不能“幸免于难”。其实家长们往往犯了很容易忽视的错误——孩子病后的饮食。很多家长特别是爷爷、奶奶、外公、外婆,觉得孩子打针、吃药折腾了好几天,好不容易病情好转胃口好了,一定得好好补一补,于是一连几顿大鱼大肉,结果很快导致病情反复,再次出现感染症状。这种情况屡见不鲜,我们称之为“食复”。

“食复”属于中医中所论述的疾病复发因素中的一种,早在两千多年前的《内经》就有了描述。《素问·热论》曰:“病热少愈,食肉则复,多食则遗,此其禁也。”《诸病源候论》中亦有相关描述:“夫病新愈,脾胃尚虚,谷气未复,若即食肥肉鱼脍、饼饵枣栗之属,则未能消化,停积在肠胃,使胀满结实,因更发热,复为病者,名曰食复也。”

小儿为稚阴稚阳之体,脾常不足,脾胃功能尚未健全,表现为消化腺发育差,腺体分泌少,消化道肌层不发达,消化酶活力弱等。若大病、时病、久病后,患儿脾胃多处于虚弱状态,运化水谷能力相对低下,若此时片面强调进补,非但不利于机体

康复,反而会加重胃肠负担,使消化功能每况愈下,即所谓“脾虚强食,虚不受补”。从现代医学角度看,这可能与肠道菌群失调时,黏膜屏障功能降低,导致机体免疫功能下降有关。

那么宝宝病后饮食该吃什么?清代名医叶天士的《临证指南医案》说:“乱进食物,便是助热,唯清淡之味,与病不悖”,宝宝病后饮食应做到“五个宜”:宜温、宜软、宜清淡、宜易消化、宜少吃多餐,比如稀粥、青菜,尤其粥类可以养胃。饮量应从少到多,质地宜从稀到稠,从易消化至正常饮食,待胃气复苏,消化吸收功能正常后,再慢慢给予轻补。

养生新鲜报

周末补觉1-2小时 抑郁风险降低48%

近期,韩国延世大学医学院研究小组在《睡眠医学》杂志网络版发表的一项研究提示,周末适当补觉可降低抑郁风险。

研究小组利用2016年第7次韩国国民健康营养调查数据(5550人),根据补觉时间的长短分为0小时以下、0-1小时、1-2小时、2小时以上四组,采用心身健康问卷(PHQ-9)进行评价。结果表明,按补觉时间划分的抑郁患病率如下:0小时以下者(3286人)为7.0%,0-1小时者(1033人)为4.2%,1-2小时者(723人)为2.9%,2小时以上者(508人)为6.0%。与补觉时间少于0小时的人相比,补觉1-2小时者抑郁风险明显降低约48%,补觉0-1小时者抑郁风险降低约27%,补觉2小时以上者抑郁风险则略有增加。

研究人员认为,在周末补觉1-2小时的人中,抑郁风险被显著降低,这一研究结果将有助于对抑郁症进行更好管理。

(宁蔚夏)

在水边散步 心情更愉快

西班牙一项发表在最新一期美国《环境研究》季刊的研究报告显示,在水边散步比在城市街道散步更有益于心理健康。

西班牙巴塞罗那全球健康研究所评估59名健康成年人在海边、街道散步及室内休息场所体验的心情和幸福感受,研究人员要求他们第一周内每天花20分钟在巴塞罗那海边散步,第二周每天花同样时间在城市街道散步,第三周每天花同样时间在室内休息。

研究人员发现,与在城市街道散步或在室内休息相比,研究对象在蓝色空间散步后心情和幸福感受出现“快速、显著改善”。这次研究中,研究对象在海边散步后,自述心情、活力和心理健康状况都有所改善。另外,在海边和城市街道散步过程中,研究对象交感神经系统活动增加。研究中的蓝色空间指海边、湖河边或喷泉附近的区域。

(敬敏)

防老年痴呆 四招最有效

近日《柳叶刀-老龄健康》刊登的一项研究表明:4种干预方式即高血压治疗、戒烟、糖尿病预防、使用助听器,可有效预防老年痴呆。

该研究作者为英国伦敦大学学院精神病学系、英国伦敦经济和政治学院护理政策和评价中心的权威专家,他们发现全世界导致的迟发性痴呆中35%是可以预防的。研究者锁定了英国64岁及以上人群,对其全国性痴呆预防性干预措施的成本、效益进行建模分析,确定了其中4项措施可有效降低痴呆症的发病率:治疗中年高血压、戒烟(任何形式的尼古丁替代疗法)、治疗晚期II型糖尿病、治疗中年听力损失。

报告显示,如果全面实施戒烟、戴助听器、治疗高血压这三项具有成本效益的干预措施,英国痴呆患病率可降低8.5%,同时增加人口的健康寿命。(胡珍)

