

医药观察



体重减了,头发没了

减肥瘦身之后是“脱发”?

● 体重下降太快,身体会代偿性、保护性地关闭某些“不是那么重要”的功能,比如头发。这也常见于过度节食减肥,掉头发、皮肤变差、角质脱屑,甚至继发性闭经等,都是不健康减肥后的机体代偿反应。

● 肥胖人群中,维生素B1缺乏占15%~29%,维生素B12缺乏占10%~13%,铁缺乏占9%~16%……为什么俗话说“虚胖”呢?因为缺乏微量营养素会让人抵抗力下降。从这个角度,减肥后,微量营养素补得不够,甚至忘了补,一定会出现脱发症状。

粗粮,3个月就瘦了30斤,但是却出现了严重的脱发,经医生诊断为急性的休止期脱发,引起广泛关注。

无独有偶。身高1米82的小王(化名)半年前体重近200斤,为了达到减重的目的,他通过“不吃碳水、结合运动”的方式进行减肥。经过两个月的努力,他成功减重50斤,但头发也跟着大把大把地掉,发际线向后移了不少……

如今,很多人都有这样的体会。洗完头或者洗完澡,看着一地的头发,觉得太难了,不由扪心自问,会不会变秃?尤其是女性减肥人群,头发问题成为“苗条之路”上的拦路虎。

正常脱发、病理性脱发与减肥后脱发

在减肥的研究中,脱发并不是常见的需要特别统计的与减重相关的严重并发症,因为脱发的原因可能很多。

正常人都会脱发。正常情况下,每天自然脱落的头发大约50~150根,因人而异。毛发生长要经历三个时期,生长期、退行期和休止期。正常情况下,90%的头发都处于生长期。生长期后进入退行期,大约占1%左右,然后进入休止期,此时头发可能就脱掉了,过两三个月,又恢复了,进入到下一个生长期。

另外,脱发的其他原因也很多。例如雄激素增多会引起脱发;甲状腺功能异常可能会引起脱发;多囊卵巢综合征本身就容易脱发。还比如压力过大、经常熬夜,某一天发现自己头上有那么一小块头发全没有了,这是秃发。这些都属于病理性脱发。

病理性脱发,一般有三种类型:第一种叫瘢痕性脱发,是永久性的,往往是基于疾病,或

者外伤等。第二种叫非瘢痕性脱发。毛囊是好的,头发还会再生长。如常见的雄激素脱发,顶部的头发可能会变得少一些。弥漫性脱发,不仅是顶部,还有两侧额部,都有脱发,但因为毛囊没有受到破坏,一般都能够自己长出来。第三种情况叫作毛发结构异常,由于护理不当,例如用了不合适的洗发水,这是生活中常见的。

减肥后脱发,更多的是弥漫性的,从头顶到两侧的额部,整体掉,变稀疏,主要表现为急性和慢性的毛发密度变少。这种情况对症处理后头发很快会长出来,所以不用担心“秃头”。

减肥后脱发,原因主要有三

第一是体重快速下降,身体会代偿性、保护性地关闭某些功能。有文献报道,减重手术之后脱发可达50%~72%。这意味着体重下降太快,身体会代偿性、保护性地关闭“不是那么重要”的功能,比如头发。这也常见于过度节食减肥,掉头发、皮肤变差、角质脱屑,甚至继发性闭经等,都是不健康减肥后的机体代偿反应。

第二是能量和蛋白质摄入严重不足。减肥意味着不能正常均衡饮食,通常会限制能量和蛋白质的摄入,会造成严重营养不良。所以减肥方案需要专业的临床营养师或营养师去设计和规划。自行限制饮食减肥,常常会出现蛋白质严重不足,很容易脱发。

第三是微量营养素缺乏。营养不良包括两个部分,一个是营养不足,比如某些人特别瘦;另外一个则是营养过剩,即肥胖。肥胖可能是宏量营养素的过剩,但正是因为能量摄入过

多,代谢能量消耗的辅酶或者微量营养素就会消耗更多;再加上不健康饮食容易造成微量营养素摄入不足。

肥胖人群中,维生素B1缺乏占15%~29%,维生素B12缺乏占10%~13%,铁缺乏占9%~16%……为什么俗话说“虚胖”呢?因为缺乏微量营养素会让人抵抗力下降。从这个角度,减肥后微量营养素补得不够,甚至忘了补,一定会出现脱发症状。多个微量营养素的缺乏都会造成严重脱发,比如铁、锌、维生素B12和维生素D缺乏。

所以医学营养减重开始前,常规的评估中,营养师都会给大家筛查铁蛋白水平。其实,减重手术的营养指南,对术前和术后的微量营养素的补充有严格的、硬性的要求。

通常医学营养减重毛发脱落肯定会小于50%,且是可逆的,是有局限性的。对症去因后,一般两三个月后就长回来了,明显的改善通常见于术后6~12个月。

既要减重又要防止脱发,你可以这样做

正规营养减重。正规医学营养减重,严重脱发的发生率不高,因为减肥前会做评估,如患者甲状腺功能异常等,会针对性处理;减肥中会注意宏量和微量营养素的补充,对生活方式有建议,预防脱发。

很多人刚开始减肥,掉秤效果不错,几个月后掉秤慢了,忽略了这是自然规律,自己开始着急,自行调整方案,少吃或不吃,瞎折腾。结果通常是体重掉了几斤,问题却出来了,脱发、便秘……贴合科学的方案,利于稳中有降,硬饿的话,减的是肌肉,很容易快速反弹。

均衡饮食。确保饮食中包含足够的蛋白质和微量元素,这些对头发生长至关重要。蛋白质是头发的主要组成部分,因此需要确保摄入足够的蛋白质,如瘦肉、鱼类、坚果和乳制品等。同时,补充维生素B族也有助于头发的健康。

适当进行有氧运动。避免高强度的无氧运动,如深蹲、哑铃卧推等,这些运动可能提高DHT(二氢睾酮)水平,加快雄性激素源性脱发。相反,可以选择如跑步、游泳、足球、爬山等有氧运动,这些运动有助于促进血液循环和细胞携氧,对头发生长有益。

长期的精神压力也可能导致脱发。找到有效的减压方法,如冥想、瑜伽或其他放松技巧,对预防脱发也很重要。

定期检查。如果出现脱发情况,建议咨询医生或营养师,以确定是否需要调整饮食或采取其他措施。如果脱发严重,请到正规皮肤科就诊。一定别自己盲目买药。尤其是育龄期的,近期有备孕计划的人,不乱吃药。

(作者系北京协和医院临床营养科主任助理、副主任医师)

千万不要这样定闹钟 这么做危害比想象的多

每天早晨被闹钟惊醒后,脑袋晕、心跳快,感觉整个人都不好了。

有研究发现,如果在深度睡眠中被闹钟惊醒,在醒来后的两个小时内,短期记忆、认知等方面的表现都会比较差,运动能力也会受到影响。

一夜睡眠,一般经历几个睡眠周期。每个睡眠周期经历三个阶段:浅睡眠、深睡眠、快速眼动期。

自然醒来,往往发生在快速眼动期后,此时大脑已经几乎清醒了,只需要身体跟上。有时也会在浅睡眠阶段醒来,也不会觉得很难受。

但闹钟唤醒的时候,人处于什么睡眠阶段完全是随机的,如果刚好处于深睡眠阶段,或者正在美美做梦,醒来后就不太舒服了。这会导致大脑积累更多令人困倦的腺苷,即使醒来了也昏昏沉沉,严重时会发生混乱觉醒,不知道地点、时间,脾气也比平时暴躁许多。

无论在哪个阶段醒来,大脑和身体都需要一点时间,这就是所谓的睡眠惯性。而如果闹钟在不对的睡眠阶段将人唤醒,则会加重睡眠惯性。

研究人员发现,轻柔的音乐、自然之声、白噪声、有旋律的音乐或者个人喜欢的音乐都更加适合作为闹钟音频。

此外,还可以选择其他方法唤醒自己,比如光线、震动。身体对于光线和黑暗都非常敏感,在睡前给窗帘留条缝隙,或使用有灯光定时开启功能的灯。

震动型的闹钟往往是轻柔的震动,让人渐进地醒来,也可以戴上震动效果的手环。

让家人轻柔地唤醒也是不错的选择。注意,是轻柔地,而不是猛地抽掉你的被子,让你在惊恐和羞耻中醒来。(海德拉)

脑血流量女性多于男性 可能关系偏头痛和脑动脉瘤

俗话说,男女有别。因性别差异,男女在许多方面有所不同。近期,日本滋贺医科大学和名古屋市立大学等多所高校组成的联合研究小组在《衰老与疾病》杂志网络版发表的一项研究表明,脑血流总量女性比男性要多,在年轻人中更为显著。

研究小组招募129名年龄22~92岁的健康志愿者,使用3特斯拉高分辨率核磁共振成像系统扫描头部三维T1核磁共振加权成像图像,并通过脑区分析应用程序将大脑自动划分为21个区域,还对同一受试者大脑威利斯动脉环周围的主要动脉进行4D流量核磁共振成像扫描,分析各年龄组和性别组大脑区域及其左右差异与脑血流量之间的关系。

结果发现,由于男性的颅内容积大于女性,所以男性的大脑总容积更大。结果还显示,无论在哪个年龄段,女性的脑血流总量平均都高于男性,特别是脑容积相对较大的40岁及以下的年轻女性,脑血流总量明显高于男性。

研究人员表示,尤其是40岁以前的女性,脑血流总量比男性多,这可能是女性偏头痛和脑动脉瘤发病风险升高的原因,今后将进一步进行研究。(夏晋)

医师视角

专家提醒:干预治疗贵在“早”

脱发问题年轻化 比上一代提前20年

脱发问题已不是中老年人的“专利”。临床发现,近几年遭遇脱发烦恼的“00后”逐渐增多,甚至还有“10后”也开始面临脱发困扰。据调查数据显示,我国脱发人群约2.5亿,其中20~40岁男士是脱发主力军,比上一代人的脱发年龄提前了20年。洗头发过于频繁、用毛巾大力擦干、不用护发素、频繁染发烫发等行为也会对头发造成伤害。

黄琪奥

“你的脱发症状有一定改善,但还需清淡饮食,注意休息。”在陆军军医大学第一附属医院皮肤科,主治医师余南岚正在接诊18岁的脱发患者刘克(化名)。

据了解,这是刘克第三次来该院看脱发问题了。“我们在前期检查时发现,刘克不仅油脂多、头屑多,还出现了头皮瘙痒等症状,是明显的脂溢性脱发。”

余南岚表示,像刘克这样因脱发问题前来就医的年轻人不在少数,脱发问题已不是中老年人的“专利”。临床发现,近几年遭遇脱发烦恼的“00后”逐渐增多,甚至还有“10后”也开始面临脱发困扰。

据调查数据显示,我国脱发人群约2.5亿,其中,20~40岁男士是脱发主力军,比上一代人的脱发年龄提前了20年。

那么,现在的青少年脱发主要包括哪些类型呢?余南岚表示,目前青少年常见的脱发类型有雄激素性秃发、斑秃和休止期脱发。其中,休止期脱发主要由营养不良、季节变换等因素造成,病因解除后3到4个月脱发数量能逐渐恢复正常。

斑秃主要与遗传、免疫和精神压力等因素有关,一般需要去医院皮肤科就诊,找到诱发因素并接受专业治疗,多数可以治愈。

最为常见的则是雄激素性秃发,此类脱发主要表现为头顶头发密度持续降低和发际线后移。主要是由雄激素促使毛囊微型化引起的进行性脱发,该类脱发无法根治,但有效的预防和治疗可以减轻发病的程度,延缓发病时间。

为何脱发会找上年轻人?在余南岚看来,这主要是由不良的生活习惯、遗传因素以及疾病因素等多种因素共同导致的。

青少年时期是个较特殊的时期,青少年群体往往好奇心较重,自控能力不强,且激素处于不稳定的状态,容易造成内分泌系统紊乱,雄激素水平升高,头皮皮脂分泌旺盛,发根营养不良等情况,“再加上部分青少年习惯晚睡,爱吃辛辣的食物,频繁染发,自然会引起脱发。”

如何预防脱发?余南岚建议,如果脱发较轻可以采取养护、按摩、饮食保健等居家治疗方式。应规律作息,避免熬夜,心情舒畅。同时注意饮食,可多吃粗粮、豆类、黑木耳、新鲜的蔬菜水果、海产等其他蛋白质含量高、具



有丰富维生素的食物以及粗纤维食物。要少吃糖类食物,不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。此外,无氧运动也会刺激睾酮的分泌,应注意多做有氧运动。

“洗头发过于频繁、用毛巾大力擦干、不用护发素、频繁染发烫发等行为也会对头发造成伤害。”余南岚说,以头发油腻不干燥为度,洗头水温控制在37℃~40℃之间,洗完后可使用稀齿圆头的梳子梳头,减少如倒梳、机械牵拉、高温暴露等物理性损伤。

对于女性而言,还要避免长时间将头发扎得过紧,减少牵拉性脱发以及头皮、毛囊的损伤,减少烫发、染发的频率,包括卷发棒、蒸发棒等。

此外,余南岚还建议,如果出现脱发,一定要实现早干预。“如果发现头发变得细软、发际线退后等情况,要及时就医。”余南岚说,头皮上出现的瘙痒、刺痛或灼烧感等症状,大家一定要重视。如果在调整生活习惯后,这些症状还没有得到改善,请及时到医院寻求专业诊疗建议。

中国人口福利基金会 健康中国行动 关爱女性健康公益发起

多囊卵巢综合征(PCOS)作为一种常见的影响育龄期女性生殖和内分泌功能的疾病,常发于青春期、生育期,以无排卵、不孕和肥胖、多毛等经典临床表现为主;中老年则出现因长期的代谢障碍导致的高血压、糖尿病、心血管疾病等。多囊卵巢综合征患病率约为5%~10%,不同的人群发病率报道亦有所不同。

然而,由于缺乏足够的认识和了解,许多多囊卵巢综合征患者并未得到及时有效的诊断和治疗。对于患者而言,多囊卵巢综合征不仅影响身体健康,还对患者工作、学习和生活质量造成严重影响。同时,多囊卵巢综合征患者的心理健康问题也日益凸显,焦虑、抑郁等心理问题成为阻碍患者康复的重要因素。因此,开展多囊卵巢综合征患者关爱项目具有重要的现实意义和社会价值。

作为国家卫生健康委员会直属联系单位,中国人口福利基金会积极响应《健康中国行动(2019—2030年)》关于女性身心健康关怀的内容,在2024年联合拜耳医药保健有限公司、中国妇女报、健康报、新浪微公益、京东健康以及全国69家医院,共同开展了“健康中国行动——关爱女性健康公益活动”,重点关注多囊卵巢综合征,通过有效科普和宣传教育,助力全民健康素养水平的提升,提高公众对多囊卵巢综合征的认知和对患者的接纳与理解。

本次公益活动在三八妇女节前后陆续举办,围绕“重视月经失衡,生活才会更平衡”的倡导方向,通过位于颐堤湾写字楼的线下科普艺术展览、患者教育活动、患者修习手册的制作和发放、患者对话视频的传播等多种方式,并在狄文教授、朱兰教授、李蓉教授三位专家的引领下以及王世宣教授、杨冬梓教授、陈蓉教授和邹世恩教授的支持下,切入实际生活中月经平衡问题,从而进一步拓展到PCOS这一疾病领域,用场景化的方式在三八妇女节前后鼓励女性科学地认识疾病、治疗疾病,从而实现掌控自己的人生,寻找更精彩的生活。(屈晓旭)