



你的头发还好吗?

以前,人们常说,“天上有多少星星,人就有多少头发”,现在,越来越多的人却开始为头顶“显山露水”而发愁。我国男性脱发者达 1.3 亿,且呈年轻化趋势。日前,中国健康促进与教育协会公布的“中国男性脱发大调查”结果显示,近七成患者会因脱发影响工作和生活,但去医院接受正规治疗的不足四成,很多人延迟就医或自行用药往往会延误最佳治疗时间。

看着青丝日减,该如何处理我们的“头顶大事”?记者采访了相关专家,请他们为您答疑支招。

1. 脱发是一种病

牛先生今年 31 岁,因为脱发严重,看起来像四五十岁的中年人,这让他很烦恼。他说,头发天天洗还是很油,每日早晨起来,枕头上总是有碎头发,梳子都快用不上了。“同事开玩笑说我聪明绝‘顶’”,心思‘缜密’。可我真的很发愁,因为脱发的原因,有应酬,我能不参加就不参加,感觉自己越来越不合群了。”牛先生说。

“如今,像牛先生这样受脱发困扰的人越来越多。”河科大二附院中医科主任、主任医师赵东鹰说,正常的成年人平均有 10 万根头发,每天会脱落 50~70 根,同时也有相等数量的头发再生,这是正常的新陈代谢,如果每天脱发超过 100 根,并持续 30 天以上,就可诊断为脱发。

脱发是一种疾病,有时还是人体机能受到损害的反映。很多患者对脱发缺乏正确的认识,脱发不仅影响人的心情,还可能是某种疾病的信号,如脂溢性皮炎、系统性红斑狼疮等,患者最好及早到医院进行诊断,以免贻误病情。

2. 脱发治疗要对症

脱发分为脂溢性脱发、雄激素性脱发、斑秃和病理性脱发。

河科大二附院皮肤科主任李永锐说,脂溢性脱发是脱发的主要

原因,约占脱发患者的 71%,中医称之为“发蛀脱发”,多发于皮脂分泌过多的脂溢性皮炎患者。患者多为中青年男性,其症状一般是头皮油脂分泌多、头发油腻、头皮屑多,前额两侧和头顶部头发慢慢开始脱落。

现代人压力过大、睡眠质量不佳都是脂溢性脱发的诱发因素。尤其是年轻人,长期紧张、焦虑、疲劳会加重脱发。斑秃,人们俗称的“鬼剃头”,就是因为长期的不良情绪累积引起的。雄激素性脱发是患者体内分泌雄激素过多引起的,多由前额和两侧开始,形成“V”字形脱发区。病理性脱发由于发病原因及症状较为复杂,脱发患者最好到医院进行相应检查,以便对症治疗。

3. 治脱发先调理肝肾

头发的多少以及色泽的深浅,和人的肾功能关系密切。

赵东鹰介绍,《黄帝内经》中有“肾藏精,其华在发”、“肝藏血,发为血之余”的记载,要想治疗脱发,首先要从调理肝肾功能入手。

头发特别脆、易断,脱发的同时伴有心悸、腰酸、失眠,且眼周发黑、舌苔发白,可能是气血两虚引起的,患者可服用中药进行调理,具体药方为:山药 30 克,白术 20 克,干地黄、女贞子、首乌、旱莲草、白芍、桔梗、麦冬各 12 克,柴胡 10 克,防风、神曲、阿胶各 9 克,云苓、

当归、党参各 12 克,桂枝、甘草各 8 克,大枣 5 枚,用水煎煮后取汁,每日分 3 次服用。

头顶部头发掉得比较明显,同时还伴有口苦、乏力、腹胀、大便稀溏或便秘等症状,可能是肝肾功能不足引起的脱发,治疗以滋补肝肾、填精生发为主,患者可选择首乌煮黑豆食用,比例为 1:1,还可以多吃些芝麻、山药、干贝等进行食补。此外,每天用 15 克枸杞子泡水喝也是不错的方法。

头发脱落,同时伴有胸肋胀痛、易怒且口唇颜色发暗,可能是肝郁血瘀引起的脱发,治疗上以疏肝理气、活血化瘀为主,患者可服用中成药加味金匱桂枝茯苓丸、逍遥丸和六味地黄丸进行调理。

另外,赵东鹰提醒,“头为诸阳之汇”,还可以通过按摩身体穴位来治疗脱发,常用的穴位有太阳穴、百会穴、风府穴和风池穴等,点按时力度要适中,强度以不感觉疼为宜,每天每个穴位点按 5 分钟即可。

4. 小偏方使用有讲究

“我听说用姜片擦头皮可以治疗脱发,可我用了大半年也不见效果。”曹先生使用朋友介绍的方法后疑虑重重,这个偏方靠谱吗?有没有有效的偏方可以治疗脱发?

赵东鹰介绍,生姜对头皮毛囊具有刺激作用,但光是涂抹生姜,无法让毛囊吸收,可以使用中医常用的“梅花针”轻轻敲击头皮,然后再使用姜片。涂抹生姜对一般的脂溢性脱发有一定作用,但对于雄激素性脱发就没有效果了。

除了用生姜涂抹外,用盐水洗发也可以防止脱发。赵东鹰说,盐水洗发能抑制头皮屑的产生和油脂分泌,减少毛囊损伤,具有杀菌消毒的作用,一般每周两次,每次洗 5 分钟即可,洗头时配合按摩头部,可以起到事半功倍的作用。需要注意的是,不要洗得过勤,也不要让盐水浓度太大,有条件的话可以使用生理盐水冲洗。

另外,赵东鹰提醒,在治疗脱发的同时,一定要注意饮食和精神调节,不吃油炸、辛辣食物,戒烟戒酒,保持心情愉快。(洛晚)



你想不到的“听力杀手”

耳朵是人体极为娇弱的组织器官,所以很容易受伤。近日,英国《每日邮报》就刊文列出让你意想不到的“听力杀手”。

吃伟哥 美国专家挑选了 1.1 万名 40 岁以上的男性,他们都服用了伟哥或成分类似的药物用来治疗勃起功能障碍。与不服用这类药物的人相比,前者听力丧失的可能性增加了 2 倍。

中风 如果中风发生在大脑前颞叶(位于额头下方,负责听觉和记忆功能),就会堵塞流向内耳的血液,引起耳聋。因此,突发性耳聋很可能是中风先兆。

读写困难 大部分人认为读写困难是一种阅读能力障碍,但最新发表在《科学期刊》上的一项研究显示,读写困难还会影响大脑处理声音的能力。

食物过敏 食物过敏通常会引起皮肤出红疹,也会影响听力。美国乔治敦大学医学院进行的一项研究显示,患有中耳炎的病人中有 78% 的人会对食物过敏。耳鼻喉专家认为,中耳炎更常见于儿童。

蚊虫叮咬 蚊虫会传播莱姆病,这种疾病在春季和早夏期间更容易被传染。它的早期症状包括皮肤上出现红疹、类似流感的症状和关节疼痛,通过血液检测就能诊断。但如果不加治疗,一周左右就会出现听力丧失、头疼等症状。

抗生素 有一种被称为氨基糖甙类的抗生素,用来治疗肺结核或败血症,会让内耳的毛细胞脱落,引发永久性听力丧失。

带状疱疹 带状疱疹病毒会引起神经和神经周围区域皮肤的痛感,尽管被感染的部位通常也是胸部,头部有时候也会被感染,包括听觉神经。治疗这种疾病的关键在于早发现、早服药,如果治疗时间稍微延迟几天,就可能造成听力丧失。

糖尿病 糖尿病会损害人体全身的神经和血管,包括脆弱的耳部。

(恒佳)

12 月 1 日是“世界艾滋病日”。为提高公众对艾滋病危害的认识,唤醒人们采取措施预防艾滋病的传播和蔓延,周口协和骨科医院医护人员积极响应政府号召,走上街头进行宣传。

(郭伟摄)



致力医药健康领域 40 年

TTK

天久康药业

河南省基本药物配送企业

更专业 更健康