



秋冬季节,让女性烦恼的不仅是皮肤变干燥了,还有头发问题,特别是有的女性还会出现脱发:是因为年纪渐长?肾虚了?头发会不会越来越少?

皮肤科专家表示,导致女性脱发的原因有很多,未必都是肾虚。很多脱发情况只要及时调理,就可以得到改善。但如果出现症状不及时采取措施,则有可能越脱越多,越来越难以治疗。

女性秋冬掉头发 未必全是因为肾虚

A 一天掉 50~100 根 头发是正常现象

在考虑如何“对付”脱发之前,先要弄清楚你是不是真的脱发了。专家表示,有一些女性比较爱美,头发稍微掉多一点就十分紧张,其实不是真正的脱发。

“正常人一天掉 50~100 根头发,属于正常现象。”专家说,到了秋冬季节,掉头发变多也

是正常的新陈代谢循环。只要不是每次掉头发的量很多,长期都掉,就不用太过担心。不过,正常情况下,头发掉了之后,新头发会长起来,如果只掉头发、不长头发,整体发量越来越少,就要考虑是否出现脱发了。

专家表示,女性脱发与男性不同。男性脱

发通常遗传性因素占比较大、普遍多见,并且难以治疗。女性出现脱发,只要分清原因,尽早对症治疗,相对比较容易恢复。女性一般在生育年龄之后,头发的生长就会呈现下滑的趋势。因此,一旦出现脱发症状,最好及时治疗。

B 过度熬夜精神紧张都可引起脱发

很多女性一旦出现脱发,就会怀疑是不是肾虚。其实,引起女性脱发的原因有很多。专家表示,常见的脱发原因有以下 10 种:

1. 产后气血不足导致脱发较常见。这是由于产后气血不足、激素水平下降等原因造成的。伴有面色苍白、气短乏力。

2. 过度熬夜劳累,导致肾气不足。常伴有畏寒怕冷、手脚冰凉、夜尿频多,这些症状与肾精不足有关。

3. 缺乏微量元素。例如硒、锌、铜、铁、维生素 E 等微量元素的缺乏容易导致脱发。

4. 精神紧张、失眠焦虑、思虑过度、耗伤精血,也会引起脱发。

5. 长期过度节食减肥,导致蛋白质摄入不足,引起头发干枯脱落。

6. 内分泌失调。例如长期服用避孕药或者更年期的妇女容易出现脱发。

7. 经常烫染头发,特别是刺激性比较强

的化学染发剂,容易损伤头发引起脱发。

8. 遗传因素。有些患者有家族史,父母有脱发的现象,有可能会遗传给后代。

9. 自身免疫疾病。例如红斑狼疮也会引起脱发,同时伴有面部红斑、疲劳乏力等症状。

10. 甲状腺功能紊乱、慢性肝病、营养不良等疾病,也会引起不同程度的脱发。这些情况在治疗脱发之前,先要治疗原发病。

C 大部分女性 可补肾养血来养发

不过,大部分常见的脱发都与肾虚、气血不足有一定关系。因此,对于大部分女性脱发的情况,采用补肾精、养气血的专家说,中医认为:“发为血之余”、“肾其华在发”,头发与肾精和气血关系最为密切。平时容易脱发的女性,要注意补肾、养血。

常用的中药有当归、熟地、龙眼肉、枸杞子、桑葚、黄精、阿胶等,具有补肝肾,养气血的功效,可以用来煲汤。睡眠不好的人群,可以适当加入熟枣仁。还可以选择中药膏方调养,具有补肾益气,养血安神,养颜生发的功效,服用起来更加方便。

对于头发干枯、发黄的情况,可以适当食用一些富含油脂的黑色食物,例如黑豆、黑芝麻、核桃以及海带、紫菜等,这些食物富含铜、铁、硒、碘以及维生素 A 和维生素 E 等多种微量元素,有助于保持头发的乌黑浓密。
(林恒华)