

掉发or脱发 一个动作就能测出来

中医提醒:脱发一年内治疗效果最佳

寻找最中医

90后也开始脱发了,如何才能挽救你的头发和颜值?7月10日上午,在南京市阅江楼社区卫生服务中心,现代快报“寻找最中医”活动直播揭秘防脱“四位一体”疗法。专家表示,近一年接受了百例脱发患者,及时治疗,有效率达百分之九十。



实习生 黄硕 现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华/文 徐洋/摄

扫码看直播回放

病例

被压力“拔掉”头发的80后90后

王明(化名)每天早上照镜子时,心里总是默念着一句话——“我变秃了,也变强了”,然后拎着公文包大步走向被压力填满的一天,在深夜里,他常坐在办公室望着家的方向疑惑,三十而立,一定要和三十而秃共同出现吗?

王明的确比同龄人优秀很多,三十岁便坐上了四十岁才能升到的位置,随之而来的巨大压力,也让他的头发数量和四十岁的同事打了个平手。他抱着一岁的女儿出门时,亮亮的头顶总让别人疑惑他的身份。调皮的女儿没事又爱揪两撮,他两鬓的头发也开始保不住了。

吴凯(化名)是个90后,毕业后从南京来到北京的一家外企工

作,也和女朋友开始了异地恋。工作一年后,他习惯了与泡面为伍,与熬夜相伴。凌晨下班回到7平方米的出租屋里,还要将各种娱乐App刷一遍。他说,一天里,就这么点时间属于自己,不放松一下对不起自己了。

早上吹头发时,吴凯发现头顶上出现了一块指甲盖大小的空白,他的脑袋也“刷”地一下空白了。“我秃了?”他自言自语,无法接受26岁要面临头秃的问题。接下来三个月的时间,他的脾气变得越来越暴躁,整夜整夜地失眠,原本浓密的头发稀疏得头皮可见。最后连女朋友的生日也没有勇气回去。“我是‘秃’然失去爱情的,头秃的秃。”他调侃自己说。



医生采用四位一体疗法在为患者治疗

医生的话

压力、熬夜都会导致脱发

在南京市阅江楼社区卫生服务中心针灸推拿科,该科室主治医师王青山总能在门诊上遇到不少脱发患者,他说,自从前两年开始进行脱发治疗,许多老患者开始带着脱发战友前来求助,近一年已经收治了近百名患者,有效率达百分之九十。

在这些患者中,最普遍的脱发原因是压力过大,熬夜太厉害。有的患者坦言,每次来治疗的一个小时,躺在治疗床上,不去想工作和房贷,是一天里最放松的时候。还有的90后之所以成为脱发“选手”,主要是饮食起居不正常,熬夜是家常便饭,现在更流行起“报复性熬夜”,白天越是忙碌疲倦,夜晚越是寻求娱乐,不愿意早早休息。

测试

一个动作可以看出是掉发还是脱发

每次洗完头,看着掉落的头发,许多人担心自己会变秃。王青山表示,掉发是一种正常生理现象,人的头发总数超过10万根,每个人每天会掉落100根左右的头发,属于正常现象。但是如果掉落的头发超过一百根,可能就是脱发了,需要及时治疗。

如何判断是否脱发?通过拉发实验,可以粗略评估出来。具体操作是用拇指、食指和中指抓住一撮头发,大概50根,顺着头发轻轻拉,掉发大于六根以上,就可以认为是活动性脱发,该操作不要在洗头后立即进行,洗头后天数越久,准确性越高。

如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事、有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码关注“乐活健康族”微信公众号。



治疗

四位一体 全方位解决“头”等大事

脱发是由什么原因引起?从中医的角度看,肝肾亏损和气滞血瘀是造成脱发的主要原因。简单点说,就是和气血不畅,情绪不好有关。

52岁的陈阿姨,头顶有一块婴儿拳头大小的“贫瘠地”,透过稀疏的毛发,可以清晰地看见白色的头皮。她告诉现代快报记者,自己一个人照顾瘫痪在床的婆婆和刚上幼儿园的孙子,两个月前婆婆去世,才猛然发现自己的头发掉得厉害。王青山表示,陈阿姨操劳过度,情志不畅是脱发加重的主要原因。

脱发虽然不痛不痒,但对患者的精神却是极大折磨。陈阿姨每天出门都要戴一个宽六七厘米的发箍来遮挡头顶。针对保卫发际线这件“头等大事”,王青山用四位一体法“迎战”。他介绍,人体是一个有机的整体,将针灸、梅花针放血、拔罐、中药外洗

这四种方法综合运用,用“四位一体”疗法,可以更好地调节人体各项机能,提高治疗的效果。

现代快报记者看到,王青山先为陈阿姨进行了半小时的针灸,然后拿出一柄梅花针,梅花针形似一把微型锤子,锤子的顶端是七根针尖,他用针尖轻轻敲打患者脱发处头皮,直至出现微小的血点。这种方法能够调节患者神经系统,促进血液循环,改善局部头发的营养,增加毛囊的活性。

接着,王青山在陈阿姨的督脉经和膀胱经进行拔罐,他表示,拔罐可以起到通畅气血,滋补肝肾的作用。中医强调发为血之余,气血充足顺畅,才有助于毛发的生长。治疗床旁边有一台中药熏蒸仪,仪器里藏有一个药箱,盛满了可以治疗脱发的药汁,通过熏蒸的方式,可以让患处的毛囊吸收药分,解决了患者用中药洗头的麻烦。

建议

防脱偏方不可信,及时治疗才有效

据悉,脱发大军的人数还不少,在我国,男性脱发患病率约为21.3%,女性脱发患病率约为6%。而脱发的主力人群是30-40岁的男性和40-50岁的女性,60岁以上人群脱发一般是因为身体机能退化。

吃核桃芝麻,用生姜擦头皮,甚至用淘米水洗头……这些应对“头秃”的方法有用吗?王青山说,实际上,食补对脱发并没有什么作用,日常做到饮食均衡,多补充维生素就可以,类似用淘米水洗头这些外用方法,只能起到滋养头发的轻微作用,生发的可能性不大。他还强调,市

面上有许多宣称治疗脱发的洗发水,大家最好不要随便购买,及时就诊治疗是防止变秃的首要原则。不过首先要排除其他因素,比如因为疾病,服用类风湿、皮肤病等含有激素的药物导致的脱发。他表示,60岁以下人群,脱发一年以内来治疗,可以达到一定疗效。

除了稀稀落落地掉发,还有一种脱发是一夜之间,突然秃了一块,患者面对这样的脱发显得很焦虑。这种状况叫斑秃,一般是由于患者精神压力过大,或者是突然崩溃导致,及时治疗,调整心态,是可以恢复的。