

你可知道,头发为何越来越少?

全国护发日前后,四大治疗误区了解一下



为何我的头发越来越少、脱发越来越严重呢?很多人生活中难免都会产生这样的疑惑。8月18日是全国护发日,据不完全统计,我国目前有雄激素性脱发患者1.4亿,斑秃患者700万。由于生活习惯、饮食习惯、压力、精神状态等原因,脱发已经成为困扰年轻人的一大问题,很多人从20岁开始就出现脱发现象。那么怎样才算脱发?导致脱发的原因有哪些?预防脱发,存在哪些误区?

通讯员 孙茜
现代快报+ZAKER南京记者 安莹

视觉中国 供图

采访专家:江苏省中医院皮肤科 魏跃钢 主任中医师

脱发与多种因素有关

临床上脱发主要分为斑秃、全秃、普秃、脂溢性脱发,是皮肤科常见的疾病。脂溢性脱发是最常见的,也叫雄激素源性脱发,男性发病比例高于女性,与体内雄激素、油脂分泌过多有关,一般都有家族遗传史。斑秃是一种突然发生的局限性脱发,常与精神压力大或过度劳累、应激创伤、自身免疫缺陷等有关。

脱发与以下因素有着密切的关系:遗传因素、饮食不当、压力太大、内分泌失调、外部刺激、化学药物治疗、睡眠问题(失眠多梦、晚睡)等。

掉多少头发才算是脱发?

掉发是正常的代谢,就和树叶一样,所有的毛发在一个生长周期结束后都会自动脱落。如果每天掉发超过100根,并且持续一个月以上时间较长的话,就是不正常的脱发。

实际操作时,还有一个拉发测试,可以帮助粗略自查脱发情况:

伸开五指插入到头发根部,然后并拢五指夹住头发,往外轻拉头发,连续在头发不同部分重复5-6次,如果手指缝里夹掉的头发每次都有三四根以上,就很有可能出现了脱发。

治疗脱发的常见误区

由于脱发后会使人形象严重受损,所以许多人都急于改变现状,因而出现很多治疗的误区。

误区一:脱发不痛不痒无须治疗

很多人认为脱发原因是由于精神压力大或者生活作息不规律,想通过自身调节改善脱发问题。部分脱发类型在一定时间内是可以自行恢复,如果在调整后仍然没有好转,还是应当及时到医院进行检查。非等到脱发问题严重才重视,只会更加耗费心力。

误区二:脱发就是肾虚

生活中,有很多男性出现脱发的情况,他们会认为是自己肾虚才会出现脱发。其实,临床上脱发的原因很多,有感染、头皮或体内疾病、食物药物或化学物质中毒、神经功能紊乱、营养不良等因素。从中医角度说,脱发还跟肝、肾、肺等脏腑功能有关,历代中医医家认为脱发的病机有:气血两虚、肝肾不足、肝郁血虚、湿热侵蚀等。早期盲目

脱发如何治疗?

脱发是十分顽固的疾病,可以说西医到目前还没有特别有效的药物,尤其是脂溢性脱发,病程更长,更难治。专家建议,及早治疗是关键,中西药合用效果更好,如中药加西药保法止合

服用大量补肾药物,不仅不能控制头发脱落,反而适得其反,助生湿热,致头发油腻加重,脱落增多。

误区三:盲目增加洗发次数

还有的人认为,脱发是自己头皮油脂分泌旺盛导致的,以为多洗几次头发就可以缓解脱发。其实,脱发的主要原因是因为体内的激素分泌失调或者受到精神因素的影响。太频繁地洗头发,反而会促进油脂分泌,加重脱发症状。

误区四:植发可以一劳永逸

植发手术相信大家一定听说过。这种手术的治疗比较昂贵,一般说来,毛囊的成活率在90%以上,效果立竿见影。但是,植发手术并不意味着一劳永逸。植发手术并不会使头发的总量增多,而是让我们后面的头发长到前面来。往往很多时候,植发的地方头发没掉,但是,后面的头发却逐渐减少。这种问题就会导致我们的头发看起来非常尴尬。

用,可提高疗效,通过中药补肾药的应用,减少保法止对性功能的影响。

另外,脱发的治疗往往时间较长,需要坚持3-6个月,患者应当坚持治疗。

门诊故事

女孩脖子外鼓出鸡蛋大的包

反复发作,元凶竟是脖子里有个小洞

15岁女孩丽丽(化名),自从3岁起,脖子上莫名鼓出鸡蛋大的包,还会流脓,又痛又痒,消了以后没过几年又长,已经反复了三次,这到底是什么怪病呢?近日,在东南大学附属中大医院耳鼻咽喉头颈外科,终于找到元凶——鳃裂管瘘。目前,丽丽成功手术后,已经康复出院。

通讯员 刘敏 现代快报+ZAKER南京记者 安莹

奇怪:脖子莫名长包流脓,甲状腺出问题?

“妈妈,怎么我脖子上又长了一个包。脖子好疼,特别是咽东西的时候更疼,我这是得了什么怪病吗?”丽丽无助地问道,丽丽妈妈也不知道怎么回答。丽丽已经辗转了多家医院,一开始以为是甲状腺的问题,可是也没检查出什么问题来。后来,丽丽妈妈带着她来到东南大学附属中大医院耳鼻咽喉-头颈外科,想解除困扰她们12年的疑惑。

接诊丽丽的是该科主任医师冯旭,在了解了丽丽的左侧颈部肿胀流脓反复出现的症状后,又根据既往的发病史及影像资料等,初步诊断为鳃裂管瘘反复感染。经过进一步检查,证实丽丽果然是由于鳃裂管瘘导致一系列的病症,虽然只有大约3毫米大小的洞,但是这个洞,屡屡让鸡蛋大小的囊肿“爬”上丽丽的脖子。

手术:胃镜相助,找到“小洞”并成功补上

这个“小洞”具体在哪里?从颈外路径根本找不到“小洞”的位置,这又该怎么给她补上呢?颈部神经密布,又靠近声带等部位,稍有不慎可能会影响发声等功能,这又给专家们出了难题。

于是,该院耳鼻咽喉-头颈外科主任黄志纯和冯旭一起找到消

化科主任医师欧希龙,大家联合来想办法。消化内镜既小巧又有高清晰的镜头,或许能派上大用场。

手术按计划进行,黄志纯主任先上台打开手术视野,小心翼翼操作每一步,切除甲状软骨板约5毫米。然后欧希龙主任医师在电子胃镜下,通过鳃裂管瘘口置入导丝,随着导丝的慢慢伸下去,一点点寻找管瘘口的位置,终于找到了,然后顺势将其缝合,把这个“小洞”给补好了。

提醒:感染后脖子长囊肿,警惕鳃裂管瘘

冯旭介绍,鳃裂管瘘是种先天性疾病,占颈部先天性异常疾病的30%,部分患者在5岁前容易被临床发现,而幼时无症状者通常于20-40岁因局部感染出现症状时才能发现,目前接诊的患者大多是年轻人。

鳃裂管瘘源于胚胎发育异常的颈部鳃源性疾病,多为颈侧胸锁乳突肌前缘可见细小瘘口,挤压时有少许白色分泌物,摸起来会向深部游走。“鳃裂管瘘形成的囊肿容易反复感染,诊治不当容易复发,不少患者只是频繁地接受切开引流,这种斩草不除根的方法,根本无法治愈疾病。”

专家提醒,若发现孩子在感冒等感染后脖子莫名出现囊肿,且反复发作,要及时到正规医院耳鼻咽喉科进行系统检查,排查鳃裂畸形,在专业指导下,进行科学治疗。

医线快讯

省人医为1700名环卫工人免费体检

快报讯(通讯员 吴倪娜 实习生 杨斯楚 记者 刘峻)环卫工人每天进行高强度的清洁打扫工作,因此落下不少疾病。为了保障他们的健康,8月15日至17日,在江苏省人民医院体检中心开展“关爱鼓楼环卫工人免费体检公益活动”,这是由江苏省人民医院主办,鼓楼区慈善协会、鼓楼区城管局和江苏仁医基金会协办的公益慈善项目。自2015年至2019年,已举办了三届“关爱鼓楼环卫工人免费体检公益活动”,三届共为5100余名环卫工人免费体检,体检费用300万元。今年是第三届环卫工人免费体检公益活动,体检人数1700名。

江苏省人民医院健康管理中心主任张群介绍,环卫工人因为长期在户外工作,加上日常饮食不规律,无法做到合理膳食,重油重盐

的饮食习惯比较普遍,所以在体检中心心血管疾病、呼吸系统疾病等方面的检查项目都有所增设。“对于环卫工人,我们根据他们的具体情况设定个性化的体检方案,并且会根据往年的体检结果不断优化套餐项目。比如对于40岁以上人群增设血脂检查,50岁以上的男性环卫工人增设前列腺B超检查等。”

江苏省人民医院副院长占伊扬表示,环卫工人是我们的城市美容师,他们的工作很不容易,江苏省人民医院为鼓楼区环卫工人提供免费体检,一方面发现一些早期病变患者帮助他们及早就医,另一方面根据体检报告对环卫工人进行个性化的健康教育以提高他们的健康观念,让环卫工人们在为城市服务的同时,得到更好的健康保障。