

寒冷干燥天,掉发多的四疗法

本报记者 麦博 通讯员 冼咏琪

据世界卫生组织数据统计,平均6个中国人中,就有一个有脱发症状。其中90%的脱发都属于雄激素性脱发(脂溢性脱发),那么雄激素性脱发是什么原因引起的,怎么治疗呢?

何为雄激素性秃发

广州医科大学附属第二医院皮肤科主治医师熊婧琳告诉记者,正常来说,一个成年人在一天之内掉100根头发以内都是属于正常现象,因为这是新陈代谢在起作用。但是,如果头发掉落数量明显过多,就可能是某些原因引起的脱发,最常见的原因是雄激素性秃发。

雄激素性秃发的发病机制复杂,尚未完全阐明,目前认为本病是一种雄激素(睾酮、特别是游离活性睾

酮)依赖的常染色体遗传性秃发。患者的顶前部脱发部位会经由5 α -还原酶的作用,生成一种特殊的荷尔蒙——双氢睾酮(简称DHT)。当头皮中的DHT达到一定量的时候,毛囊会萎缩,头发就会越来越稀疏。

治疗方式

1. 药物治疗(根据医生治疗、建议使用)

(1)全身疗法:主要是利用雄激素受体竞争抑制药(如非那雄胺)和为5 α -还原酶抑制药(如环丙孕酮、螺内酯、西咪替丁等)进行抗雄激素治疗。临床常常选择口服非那雄胺,该药为5 α -还原酶抑制剂,能抑制睾酮向二氢睾酮转化,二氢睾酮对头发的生长抑制作用是睾酮的4-5倍。降低血清和

头皮中二氢睾酮的水平可以有效阻止和改善毛囊微小化达到生发目的。

(2)局部疗法:米诺地尔是有效的外用促毛发生长药物。米诺地尔是钾通道开放剂,具有强烈的扩张血管作用,可以直接刺激毛囊上皮细胞增殖和分化,增加局部血流量,开放钾离子通道,使毛囊由休止期向生长期转化。

2. 自体毛发移植

根据枕部毛囊对雄激素不敏感的机理,采用手术方式将枕部毛囊移植于头顶部和额颞毛发稀疏区。毛发移植可以快速地改善脱发的状况。但是需要注意植发后仍然需要继续口服或外用药物以维持秃发区非移植毛发的生长状态。

3. 物理治疗

氩氦激光或LED红光



照射治疗对脱发有肯定的疗效,如若配合梅花针结合外用药效更佳。

4. 其他

对药物或物理治疗无效的脱发可使用发片、假发等。

日常生活建议

1. 保持精神状态健康。在平时生活中应该及时调整心态,保持积极乐观的人生态度,减轻心理负担,更有利于脱发的治疗。

2. 养成良好的生活习惯。不熬夜,养成早睡早起身体好的睡眠习惯;不抽烟、不酗

酒、少喝饮料、多喝水,促进人体正常的新陈代谢。

3. 保持膳食营养均衡。头发的主要成分是蛋白质,应该多食一些富含蛋白质的食物,如瘦肉、鸡蛋等。另外还应多食富含维生素的水果蔬菜和含有铁、锌等矿物质及微量元素的食物。

4. 合理护发。洗头不宜过勤,一般每周2次,频繁洗头会让头皮干燥,进而促进油脂的反射性分泌。此外,频繁染、烫、卷都会损伤头发,导致头皮红斑、脱屑,破坏皮肤屏障,改变头皮和毛囊的微环境。

冬季皮肤护理知识

本报记者 麦博 通讯员 田乃伟



冬季空气干燥,皮肤新陈代谢较为迟缓,皮脂腺分泌减少,皮肤容易缺水,出现干燥、皲裂、脱皮、粗糙甚至出现红斑、瘙痒等过敏性皮肤问题,如何在寒风凛冽中保护好我们的皮肤呢?

武警广东省总队医院门诊部皮肤科朱茗博士介绍说,冬季皮肤护理要避免过度清洁,使用保湿剂,做好防晒。首先,避免清洁过度。过度清洁会使自身皮肤的皮脂膜丢失。尤其是洗澡,避免过度使用沐浴露,沐浴产品以滋润型为主,如果皮肤特别干燥,不建议全身使用沐浴产品,可以在易出汗易脏的部位使用即可。每次洗澡时间以5-10

分钟为宜,水温不能过烫,过热的水温会带走肌肤上天然的油脂,破坏角质层的储水功能,令肌肤变得干燥。尤其是过敏性皮肤,虽然临时解决瘙痒的燃眉之急,但犹如饮鸩止渴,反而损伤了皮肤屏障功能,加重了皮肤干燥现象。建议秋季来临时就开始使用保湿剂,尤其是干性皮肤、特异性皮炎、鱼鳞病等皮肤屏障功能受损人群。

朱茗建议:很多人会在夏天注意防晒,到了冬天就放松警惕,防晒对于延缓皮肤衰老极为重要,一年四季都有紫外线,出门以前涂好防晒产品,防止皮肤因紫外线的照射而造成的损伤。



新冠病毒疫苗

相信科学 接种疫苗 战胜新冠



中宣部宣教局 国家卫生健康委员会宣传司 中国疾病预防控制中心 中国健康教育中心