

# “秃”如其来 你关注“头”等大事了吗?

早上起床,发现床上、枕头上全是头发;刚扫完地,转身就看见地上一根根的头;每次洗头,总能看到手上有一把脱落的头发……这些情况,不由让人开始思考:我们离秃头还有多远?女性比男性掉发更严重吗?为了缓解放发,大家都做了哪些事情?除了植发,还有什么解决办法?近日,记者就这些问题采访了北大医院太原医院皮肤科的杨淑霞团队,请他们为大家答疑解惑。

## 数据 超八成人在意脱发

据《中国人头皮健康白皮书》显示,中国受脱发问题困扰的人已超过2亿,发病率高且日趋严重,每年以15%至18%的增长速度快速发展,未达30岁的90后脱发比例已经高达36.1%,甚至有超五成的大学生表示已经开始脱发。

“最开始没有太在意,直到后来发现家里哪都有自己的头发,照镜子的时候才发现竟然能看见头皮了,才开始重视这个问题。”小李今年刚大学毕业,本应是拥有一头秀发的年纪,却已经开始出现发缝稀疏的情况。为了缓解放发的情况,她换过洗发水、吃过“五黑”产品、用生姜擦过头皮、

找中医调理,还把一头长发剪短了,但都收效甚微。“感觉现在只有植发了,要不然过几年,我就需要戴假发了。”小李说。

市民张先生遇到的问题“地中海”。“家里人会比较介意这个问题,他们说的多了,我也觉得这个样子不太好,所以专门到医院做了检查。”他说,当时医生的结论是脂溢性脱发,建议他用药的同时配合一些治疗手段,但因为一些个人原因,他没有坚持下来,头发越掉越多,地中海的情景也就越来越明显。

“我感觉头发容易出油,所以掉发就比较严重。”“我的头发一直比较少,发丝也比

较细,但他们都说这是遗传。”

“现在年纪还小就已经开始掉头发了,那以后还了得?”记者随机采访了一些市民后发现,在最困扰的秀发问题中,头屑多、头发油腻、脱发为主要的秀发困扰,其次是头痒、发丝分叉、发丝干枯等。相较于男性,女性更担心脱发困扰。而有相关机构做过调研,发现82.1%的人对自己现在的头发状态(脱发或少发)是非常在意的,其中59.3%的用户已经采取了相应的措施。女性因在意头发问题已经采取相应措施的比例为48.1%,而男性采取措施的比例相对更高,达62.6%。

## 释疑 一天掉30根头发不正常?

杨淑霞介绍,毛发是皮肤的附属器,为长圆柱状角质结构。脱发是指头发脱落的现象,其中,生理性脱发是毛发为了维持退行期与生长期的平衡而发生的正常脱落;病理性脱发则指头发过多地、不正常地脱落。

通常,一个健康成年人一天掉30根至60根头发属于正常现象,即为生理性脱发。每天掉的头发超过100根,就是病理性脱发,若超过100根且持续两个月至三个月,就应尽快就医。

病理性脱发之所以受到关注,主要是因为它会令患者的外貌受到影响,进而影响身心健康。此外,脱发还可能预警一些疾病的发生。

一般来说,按照脱发的严重程度将其分为7个等级,大家可以对照看看自己属于哪一级?

一级脱发:发际线(头发的边缘线)正常。二级脱发:发际线后移,额头稍高。三级脱发:发际线脱落明显。四级脱发:前额明显秃发,整体头顶部位稀疏,但头发没有完全脱落,还有一些细软的头发存在。五级脱发:前额及头旋部位头发脱落,中间形成断带,脱发面积较大。六级脱发:前额部位头发基本脱落,头顶部位向后扩大趋势更加明显。七级脱发:这是脱发分级里最严重的情况,整体头发只剩后枕部和耳鬓周围一圈头发。

“怎么判断自己的发际线是不是后移了呢?”对此,杨淑霞团队中的王芳医生介绍了四指测量法,就是将手除大拇指外的四指平行于眉的方向放在额头上进行测量,如果不能完全遮盖,就说明存在发际线后移的情况。

## 专家 不停掉发与这些因素有关

“据国家卫生健康委的统计,我国目前有2.5亿人脱发,其中雄激素性脱发占1.3亿,目前还没有根治雄激素性脱发的办法。”杨淑霞表示,根据发病原因不同,脱发主要分为雄激素性脱发、斑秃、瘢痕性脱发等类型,此外还有感染性脱发、先天性脱发等其他一些少见类型。至于引起脱发的常见原因,包括遗传因素、精神压力过大、药物副作用、内分泌失调及疾病等。

具体来说,遗传因素常表现为雄激素性脱发,此类患者的头皮毛囊对体内的雄激素过于敏感,导致毛囊逐渐萎缩而造成脱发。雄激素性脱发患者的后代比一般人的患病风险更高。

其次,当患者长期存在焦虑、紧张等不良情绪时,可导致毛发生长功能抑制,进入毛发休止期,从而出现脱发。“使用某些药物也会造成头发大量脱落的情况,如治疗恶性肿瘤的化疗药物。”杨淑霞说。毛发的生长还会受到多种内分泌激素影响,当

人体出现内分泌失调的情况时,可引发脱发;还有一些其他的因素,比如头皮外伤、年龄增长、不良美发习惯、长期吸烟等因素,也容易诱发头发脱落。

在北大医院太原医院皮肤科里,杨淑霞团队有着一整套鉴别脱发、治疗脱发的技术与手段,但记者发现,当天参与治疗的患者中,女性占大多数。这是不是意味着女性脱发会比较严重?还是说仅仅因为女性相对在意脱发的问题?

“其实,男性的脱发比例要比女性高得多。”杨淑霞介绍,雄激素性脱发是最常见的脱发性疾病,患病率在不同人种之间有明显差别,白种人发病率最高,黄种人和黑种人发病率相对较低。我国最新研究数据显示:男性脱发患病率约为21.3%,女性患病率约为6.0%。换句话说每5位中国男性就会有1位在遭受着脱发的“折磨”。数据同时显示,男性患者中有家族遗传史的占53.3%—63.9%,父系遗传风险明显高于母系遗传。

## 治疗 除了植发更应及时就医

众所周知,很多疾病是可以预防的,那脱发呢?有没有预防的办法?

答案是肯定的。

“首先,毛发掉落是一个自然现象,我们的头发生长够一定的时间后就会自然掉落,这是不可避免的。”杨淑霞说,同时,脱发受多种因素的影响,不是说解决了某一方面的问题,就能够不掉了。

杨淑霞提到,脱发改善的手段包括在医生指导下消除诱因、药物治疗以及毛发移植等。而想要头发变浓密,首先需要查找头发稀少的原因,然后根据病因调节和治疗。比如对于雄激素性脱发来说,经过正规诊断和治疗,90%的患者可以止脱,70%的患者可以部分改善。要注意的是,当觉得治疗效果足够好了,自行停止,有可能在3个月之后复脱,一年左右发量又回到起点并继续减少,有人可能最终形成秃顶。“这个病像很多慢性病一样,需要进行长期管理,不能突然停药,一定要在医生指导下规范减药、撤药。”杨淑霞说。

当然,有相当一部分脱发如在早期给予重视是可以控制的,比如,通过调理饮食,养成健康的生活习惯,并持之以恒的坚持,最好做到早睡早起、劳逸结合。另外,要减少抽烟、喝酒等不良生活习惯。“同时要保持良好的心态。”杨淑霞强调,现在的年轻人处于巨大的社会和生活压力之下,结婚、工作等很容易造成心理焦虑、恐慌甚至抑郁,所以日常要保持良好的心态,学会控制自己的情绪,防止脱发的进一步发生。

至于脱发严重且经济条件允许者,就可以考虑头皮毛发种植术了。

## 自测 五大误区你占了几项?

**误区一:油性头发的人群应该每天洗头,才能控制出油。**

对于油性发质的人群,不推荐每天洗头,建议每周3次左右,选择控油的洗发水或加用二硫化硒洗液,有助于控油。过于频繁洗头可能导致头发过多掉落、头皮干燥、发质受损。对于头皮干、头发容易毛躁、经常染发或烫发的,建议使用具有滋养效果的洗发水,同时配合护发素,有助于修复头皮的皮肤屏障。

**误区二:理发店推荐的“毛囊检测”很靠谱,检测出有问题的头皮应该使用店员推荐的全套“头皮护理神器”。**

理发店往往缺乏医疗操作营业执照,店员也不具备执业医师资

格证,因此不能进行专业正确的皮肤相关诊断和治疗。毛囊检测应当去具有规范资质的医疗机构进行。各大医院的皮肤科都有常见的针对头皮或头发的专门检查项目,包括:拉发试验、皮肤镜、皮肤病理活检、实验室检查等。

**误区三:一旦出现脱发,无论面积或严重程度,立马进行植发,才能防止病情进展。**

临床上,一般不严重或短期内刚出现的脱发,首先优先选择口服/外用药物、局部封闭治疗、光疗、中药治疗等,尽量选择创伤低、对日常生活影响小的治疗方案,若这些方法效果不明显或脱发程度较为严重(面积大、持久不好转),可以考虑植发治疗。

**误区四:经常去理发店做头发护理,可以让细软干枯的发质变得强韧。**

定期做头发护理,可以减少染发、烫发对头发造成的损伤,一定程度上保护我们的头发。但护理并不能从根本上改变发质,发质就和皮肤的肤质一样是与生俱来的。

**误区五:洗完头一定要用吹风机高温快速吹干头发。**

吹风机温度过高会破坏头发角蛋白和毛鳞片,建议使用吹风机时,用中档、中高档温度吹发较为合适。先使用毛巾尽量擦拭掉水分后,再使用吹风机。建议吹至八成干即可,过长时间使用吹风机也会破坏头发中的角蛋白,日久容易出现头发干枯、细软,失去光泽感。

(张梦莹)  
据《山西晚报》

