

发际线保不住了？吃对了或许还有救！

什么样才算脱发？

掉头发是正常的生理现象，脱发才是一种病，那什么样才算脱发？广为流传的有两种方法。

方法一：数数法

根据正常头发生长周期，正常毛发一般每天会自行脱落 60—100 根。

如果你每日的脱发数量大致在这个范围内，恭喜！你还没迈入脱发大军！

方法二：不洗头法牵拉法

5 天内不洗发，用两根手指拉起一束毛发，大约五六十根，然后轻轻用力，顺毛干向发梢方向滑动。计算拔下的毛发数，超过 5 根就算脱发。

这办法建议别轻易尝试，5 天不洗头的滋味……不是戴个帽子就能自我催眠的。

为什么留不住你我的头发？

想要有一头浓密的秀发,首先得先弄清楚头发的构成。头发的主要成分是角蛋白,占总重量的 85%左右,此外还含有微量元素、类脂质物质、色素和水分。可以说,一个人头发的物理和化学结构准确地记录了个人生活信息,其中包括饮食和居住环境等。反过来讲,当你出现发质差、脱发、发际线后移等现象时,也反应了身体状况不佳,或者可能存在潜在健康威胁,必须引起高度重视。

导致脱发的原因众多,我们来看看常见的几种。

1.雄激素性秃发

这是目前最为普遍的脱发, 又称脂溢性脱发 (AGA),常在 20—30 岁发病, 一般在 30 岁病情进展最快。据统计, 高达 95%的男士脱发都与它有关。50%的男性会在 50 岁之前出现这种脱发。

这种脱发的原理是: 头皮中的 5- α 还原酶将雄性激素分解成双氢睾酮 (DHT), DHT 就是“毒死”毛囊导致脱发的真凶, 且头皮毛囊一旦死去是不可再生的。

雄激素秃发还受遗传因素影响, 毕竟一家人就要整整齐齐。

为什么大多都是从前往后秃?

脱发一般是从发际线开始的, 呈 M 形逐渐向上扩展到头顶, 成为“地中海”。

这是因为前额是 5- α 还原酶的根据地, 5- α 还原酶多了, “毒药”DHT 也就多了。

女性也会雄秃?

会的。女性也逃不过雄秃, 只是出现的几率要比男性低很多, 一般也不会秃顶。

2.休止期脱发

正常状态下, 我们有 10%的毛囊轮换处于“冬眠”状态。有时候因为种种原因, 超过 25%的毛囊突然罢工不干了, 这就是休止期脱发。

休止期脱发原因多, 很多年轻人中枪: 节食减肥, 营养不良; 压力过大, 焦虑不安, 熬夜睡眠不足; 洗发水不适合自己, 过度烫染, 头发扎太紧; 女性妊娠期和更年期, 激素水平改变; 突然的疾病、手术, 如甲亢, 甲状腺功能减退, 缺铁性贫血等; 季节更替, 秋冬不仅是落叶的季节, 也是脱发的季节。

3.斑秃

俗称“鬼剃头”, 是一种突然发生的局限性圆形斑状秃发, 可能一处或多处。严重的人整个头皮

的毛发都会脱光, 称为全秃。现代医学认为斑秃是一种免疫异常性疾病。好消息是, 斑秃大都可以治愈, 但是病情重者疗程长。

如何有效滋养头发？

脱发厉害可以寻求皮肤科医生帮助。下面我们从“吃”的角度来说说如何有效滋养头发。

1.保证摄入充足蛋白质

正如前文所说, 头发的主要成分是蛋白质, 所以饮食中是否有充足的蛋白质对头发健康起着至关重要的作用。

当蛋白质摄入严重不足时, 干枯、发黄、脱发、发际线后移等问题就发生了。对于蛋白质缺乏, 日常需注意多吃点鸡蛋、牛奶、酸奶、肉类等, 保证优质蛋白质的摄入量。

2.减少摄入高糖、高 GI 食物（即升糖指数比较高的食物）

有研究表明, 食用大量的富含精制糖的食品是脱发的潜在因子。

这是因为这些食品会刺激皮脂腺大量分泌皮脂。

皮脂本身可以滋养头发, 但是过多的话反而会抑制角质的形成。

过多摄入精白米面, 会影响血糖和胰岛素分泌, 这也会直接导致雄激素的合成增加。前面说了, 雄激素过多分泌也是导致脱发的一个重要原因。

对于脱发者, 建议减少精致糖和 GI 高的食物摄入, 增加低 GI 食物。

3.平衡脂肪酸的摄入

现代人一般在脂肪摄入上都是足够的, 只是在摄入的脂肪酸比例上有不均衡的问题。

首先, 饱和脂肪酸会参与形成皮肤表皮的脂质复合物, 摄入不够就会导致对头皮的保护不够, 从而导致头发干枯易脱。

不饱和脂肪酸中, Ω -3 和 Ω -6 脂肪酸这类必需脂肪酸的摄入都会对头皮健康产生影响。

当 Ω -6 脂肪酸摄入过多时, 容易激发身体的炎症反应。

而必需脂肪酸亚油酸和亚麻酸则是作为头皮角质层的重要成分, 缺乏时可直接导致脱发问题。

因为中国人习惯吃玉米油、花生油等, 很容易造成摄入 Ω -6 脂肪酸的比例过大。 Ω -3 脂肪酸多存在于鱼类、亚麻籽以及紫苏籽中。

针对这类问题, 建议少吃高 Ω -6 炒菜油, 增加鱼类的摄入, 凉拌菜里可以用一点亚麻籽油或者紫苏油。

4.补充维生素

维生素对于头发健康的影响有间接也有直接的。

存在直接关系的包括维生素 A、B 族维生素、维生素 D 以及维生素 C。

对于这类问题, 最好饮食均衡, 注意蔬果、豆类、全谷类食物的摄入, 以及增加户外运动。必要的话可以遵医嘱额外补充维生素。

5.补充微量元素

由于微量元素缺乏导致脱发的问题, 其实多发生于女性中。

比如缺铁、缺锌、铜等元素都会影响头发健康, 甚至脱发。

这些元素的缺乏, 还会因为节食减肥、消化不良、月经过多等问题导致。

据新华社

人到中年, 干什么都不太容易, 但唯有“脱发”, 出奇得容易。

看到枕头上、地板上、浴室内的头发你心痛吗? 是不是每一根头发都有自己的名字?

掉头发 $\neq$ 脱发, 你可能不是真的脱发! 看到这儿, 是不是又燃起了一丝希望?



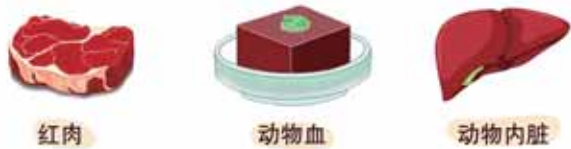
维生素A: 过量会导致脱发。

B族维生素: 缺乏会导致脱发、皮疹和指甲脆弱易断。

维生素D: 缺乏维生素D的佝偻患者常出现脱发、体毛稀疏之类情况。

维生素C: 缺乏会影响毛干的形成, 使毛囊通道细胞的活性增加, 导致角蛋白过量产生, 阻塞毛孔。

铁元素良好来源



严重过敏反应可危及生命 如何识别和急救？

2021 年 8 月 9 日至 15 日是我国第六个“中国过敏防治周”, 今年的主题是“健康中国行动, 防治严重过敏反应”。权威专家表示, 严重过敏反应可危及生命, 每个国人均应了解严重过敏反应的急救知识。

专家介绍, 严重过敏反应是一种速发的、可以危及生命的全身性过敏反应, 其临床特征为致命的呼吸系统阻塞或循环系统衰竭, 部分患者可以没有皮肤症状和循环系统的症状。严重过敏反应的发病率为每

年每 10 万人 50 至 120 例, 其中儿童的发病率为每年每 10 万人 1 至 670 例。其常见诱因是药物和食物, 食物是儿童严重过敏反应最主要的诱因。

严重过敏反应有哪些临床症状? 据介绍, 患者暴露于某种过敏原后, 通常在 30 分钟内出现全身皮肤瘙痒、潮红、风团样皮疹、水肿, 或呼吸困难、喘息、声音嘶哑、喉头水肿、腹绞痛、恶心、呕吐、视物模糊、晕厥、血压下降、意识丧失、大小

便失禁、呼吸循环衰竭甚至死亡。

“这些症状可以部分出现, 也可以全部呈现; 可以从最初的皮肤症状开始, 在数分钟内迅速发展为致死性的窒息或循环系统衰竭。”专家介绍, 90% 的患者最先出现皮肤黏膜症状, 表现为手心、足心、头皮痒, 紧随其后就是全身皮肤潮红、瘙痒和水肿。在进食或应用某种药物后如果立即出现上述症状, 通常预示严重过敏反应即将来临。

“应对严重过敏反应, 治疗是关键, 预

防是基础。”专家说, 肾上腺素是治疗严重过敏反应首选的一线药物, 及时应用可以挽救生命。其使用方法首选肌肉注射, 不提倡皮下注射和静脉注射。患者宜随身携带预充式的肾上腺素笔, 遇到紧急情况可以拔出笔帽, 隔着衣服在大腿外侧肌肉丰富区自行注射。一旦诊断严重过敏反应并抢救成功, 后续应由变态反应医生详细分析并诊断诱因, 防止严重过敏反应再次发生。

据新华社