



扫一扫
健康正好



采访专家: 南华大学附属南华医院皮肤科主任张超

■本报记者 刘臻

“发际线越来越后移了，头发一脱一大把，也不知道怎么回事……”“头发再这样掉下去，感觉要秃顶了。”近年来，脱发越来越成为人们关注的话题。调查发现，脱发群体不断壮大，且呈现年轻化趋势。

中国健康促进与教育协会近期一项调查显示，我国脱发人群呈现低龄化和认知低等特点。还有媒体日前对全国643所高校的大学生进行问卷调查，结果显示超5成大学生有脱发困扰，超7成学生处于轻微脱发状态，超6成学生曾采取措施缓解脱发。

专家表示，病理性脱发如果没有得到及时治疗，头发就会越来越少，是不可逆的。专家建议，有脱发现象应尽早到医院就诊，查出原因后“对症下药”。此外，还要养成良好的生活方式。

本土案例：

小学四年级孩子头顶脱发

近日，在记者的朋友圈里，一位家长发出一张正在读小学四年级孩子头顶的照片，写道：“我和她爸都没有脱发的基因。可这孩子不知道什么原因，小小年纪头发就越来越稀，头顶一圈出现大量脱发问题。”

带着照片与疑问，记者找到了南华大学附属南华医院皮肤科主任张超。他认真观察照片后表示，这可能不是脱发，而是孩子自己拔的，也就是孩子可能患上了拔毛癖。

张超解释道，拔毛癖是儿童中最常见的脱发引发因素，尤其好发于女童，少数成人也可发病。拔毛癖是很常见的，但又非常容易被忽视、混淆的精神心理疾病之一。从心理层面上来说，一般认为是精神紧张、焦虑等心理因素或家庭因素所致。其特征是冲动性的拔毛导致毛发丢失，拔毛之前通常紧张感增加，拔完之后有如释重负感或满足感。

对此，张超建议，若孩子出现脱发症状，家长可先观察孩子在情绪激动以及压力大时是否有拔头发的习惯，一旦发现有此现象，首先不应指责与打骂，而应耐心纠正行为。如果行为纠正不理想，可考虑给孩子剃光头，以彻底杜绝孩子拔头发的习惯。

年纪轻轻就发际线后移，头发一脱一大把……

你的缕缕青丝该如何挽救？



“当然了，也不排除孩子因身体因素出现脱发的情况，如要确诊，还需要到医院做进一步检查。”张超对记者说。

脱发原因有哪些？

那么，脱发都有哪些类型，什么样的人容易脱发又怎样对抗脱发呢？

张超表示，造成脱发的原因有很多，包括生理、病理、心理多方面。

第一是与基因因素有关，尤其是家族性的基因，有遗传性。比如家庭里父亲脱发比较早，后辈也会受其遗传，即使女性也不例外，这是家族聚集性。

第二是脂溢性脱发，就是头皮在雄激素作用下，由于皮脂腺高度发达，产生过多油脂而损伤头皮的毛囊，导致毛囊根部的营养逐渐减少造成的脱发。

第三就是上文提到的有拔毛癖。

第四是有的人在季节变化时容易掉发。人在四季变化的时候会有适应期，包括皮肤的PH值、温度和分泌油脂的变化是比较显著的。有些人的皮肤对气候变化的适应能力不是很好，皮脂腺分泌的平衡被打破后容易脱发。

第五是女性生完小孩后容易脱发(产后脱发)。这属于一过性的(指某一临床症状或体征在短时间内出现一次，往往有明显的诱因)，张超表示不用太过恐慌。这是因为女性在整个怀孕期间，雌性激素非常高，但在“卸货”之后，体内激素产生较大变化，孕激素很快降到很低水平，雄激素相对变高，由此导致脱发。这属于生理性脱发，很快就能缓解，一般三个月到一年就能自然缓解。

第六就是其他还有病理性的脱发，比如常见的斑秃，呈现的是头皮一块一块的脱发。这是由于毛囊得不到充足的营养，毛囊萎缩或者坏死，造成脱发。

脱发在年龄和性别上有什么特点吗？

张超表示，在日常生活中，面临脱发问题的主要还是中青年。不论男性女性，脱发与体内的雄性激素水平很有关系，但多见于男性。一般脱发最早会出现在青春期之后，这时身体的雄激素水平上升。到了50岁以后，除因为衰老脱发外，大部分脂溢性脱发是出现缓和的。男性的脱发一般是从鬓角往后

移，一点点出现M形，严重情况下会出现C型，到最后就会成U型。这是男性脱发发际线变化的情况。

女性脱发正好相反，往往从头顶开始，头发变稀疏，渐渐看到头皮。当然，如果脱发比较严重，最后是整个头皮的头发减少。

“像发际线后移，其实也是因为脱发的缘故。”现代人的工作节奏和生活压力越来越大，很多人要熬夜或者喜欢熬夜。张超认为睡眠不足、压力偏大，体内雄激素水平就会偏高，油脂分泌就会过高，所以现在脱发人群有年轻化趋势。

如何判断脱发的类型以便对症下药？

举例来说，斑秃是某一块头皮不长头发；脂溢性脱发是从原来黝黑发亮的头发末端逐渐变细的，是类似感叹号的样子；新妈妈产后脱发会伴随大量的产褥汗；拔毛癖造成的脱发位置比较特殊，往往固定在某个位置；还有很多与疾病相关的，比如扁平苔藓伴有脱发，硬皮病伴有脱发，往往有其他皮肤病的特点，也是比较好判断的。

“头发少量脱落属于正常现象，正常人一般每天有50根至100根头发脱落，脱发量和新生头发呈动态平衡，发量基本不会出现明显变化。”张超介绍，如果出现明显减少，就要考虑可能是病理性脱发。

遗传性脱发是不可逆转的吗？

对于遗传性脱发能否治愈，张超表示很遗憾，“遗传性的雄激素脱发，也就是脂溢性脱发是无法逆转的。但临床治疗方法可以帮助这些患者延迟脱发的时间。”张超指出，如果处于早中期脱发，可以口服药物治疗。

对于男性来讲，可以口服一些药物，比如保法止，又叫非那雄胺。这种药物不能降低男性体内雄激素的水平，而是对抗它的受体。让局部头皮对雄性激素的感受度降低。需要指出的是，非那雄胺只能是男性服用，女性不能服用。建议服用半年到一年，一般就可以治疗早期脱发。

而女性则可以吃一些抗雄激素的药，比如安体舒通，又叫螺内酯，是一种利尿药，有很好的抗雄激素的作用。除口服药

物外，还有外用药物，比如米诺地尔制剂，这种药本是降压药，后来发现有生发作用，因而长期以来在国内外作为治疗各种脱发疾病的非处方药，这种药物可以扩血管来降压，正是因为血管扩张，头皮的血量变得丰富，有利于生发。用一个月左右效果就比较明显。

同时，中医中药对治疗脱发也很有疗效。张超表示，目前他所在的科室已经开展用激光疗法刺激毛囊干细胞重新活化的方法来治疗脱发，比如非剥脱性点阵，二氧化碳点阵，黄金射频点阵等方法配合中药来治疗，目前看疗效不错。

防脱发洗发水和生发仪有用吗？

市面上有些洗发水、激光生发仪器声称是可以防脱发的，是否可信？

张超表示，现在市面上有太多具有“蛊惑力”“杀伤力”的育发产品了，其实能够生发育发止脱的洗发水在配方中通常含有生发剂、营养剂、杀菌剂、清凉剂及去屑止痒剂等。常用的成分包括：灵芝、观音莲、当归、人参、藏红花、何首乌等。这些有效成分能够激活毛囊干细胞的活性，促进局部血液循环，抑制毛囊周围的炎症因子，增强毛囊机能，滋养发质，从而能够达到固发，止脱的疗效。但是洗发水毕竟作用在头发上的时间较短，几分钟后用清水冲净，就会失去效果。同时，他指出以激光疗法刺激毛囊生长的仪器在一定程度上是可以达到增强毛囊机能，生发的效果。但是想达到较好的疗效，还需要药物治疗、理疗刺激、身心保养、营养支持综合治疗。

划重点：如何避免脱发

1. 尽量避免熬夜。“比如有些人习惯睡前玩手机、看电影等，不仅刺激大脑，还影响健康。”张超说，晚上要尽量早睡，保证身体正常的新陈代谢。

2. 饮食要规律健康。规律的饮食有利于身体对营养物质的吸收，只有吸收足够的营养才能更好地滋养头发。同时少吃油炸、辛辣刺激、重口味的食物，多吃蔬菜水果，并保持清淡饮食。

3. 保持心情愉悦和体育锻炼。张超说，负面的情绪易造成血液循环减缓，局部供血不足，时间一久就容易出现脱发、白发的现象。因此要及时释放负面情绪，加强体育运动，消除精神疲劳。