

防治脱发, 这些“偏方”靠谱吗?



脱发等头顶问题不仅影响生活质量, 更给人们心理带来伤害。怎样才算脱发? 民间的治疗脱发“偏方”, 哪些是靠谱的?

A 怎样才算脱发?

清华大学附属北京清华长庚医院皮肤科专长毛发诊治的段晓涵医师介绍, 根据毛囊的数量和毛发生长周期, 头发一天掉 50 至 100 根属于正常。如果每天有超过 100 根头发脱落, 其实就属于脱发的高风险群体。建议不妨花个一周时间观察每天脱发的数量, 并且可以在洗头之前自己简单地做一个“拉发试验”, 即用手自发根至下捋头发, 脱落 3—5 根以上提示脱发情况处于活动急性期。

B 脱发有哪些类型?

据了解, 脱发疾病病种繁多, 其中最常见的是雄激素性脱发, 多见于男性。在我国男性发病率大约为 20%, 女性大约为 6%。雄激素性脱发主要与雄激素和遗传因素有关。此外, 休止期脱发也比较常见, 诱因如精神压力、药物、内分泌系统疾病、产后等等, 女性较为多见。另外一种与自身免疫性相关的斑秃(俗称“鬼剃头”)在临床上也比较常见, 发病率大约为 2%, 可以表现为类椭圆形脱发斑片, 也可以表现为头部毛发全脱失(全秃), 或者全身毛发脱落(普秃)。

C 防治脱发要注意这些

上海交通大学医学院附属瑞金医院药剂科副主任石浩强表示, 临床上对于雄激素性脱发, 可用口服或外用药物来加以治疗, 如口服非那雄胺、度他雄胺、螺内酯、环丙孕酮等, 或外用米诺地尔等。此外, 中药也是应对脱发的手段之一。另外, 要注意以下几点:

- 1. 中药并非无毒副作用。**
服用中药来生发或乌发, 同样可引起诸多不良反应, 其中尤以何首乌及其成方制剂所引起的肝损伤报道最为多见。很多人将何首乌视为乌发神药, 且盲目认为中药无毒而滥用, 最终出现了药物性肝损伤的严重问题。
- 2. 生姜治脱发, 毫无根据。**
有些人对于“生姜能治疗脱发”深信不疑。事实上, 生姜的主要活性成分会引起毛囊真皮细胞的凋亡, 从而抑制毛发生长, 所以并不提倡使用。
- 3. 补充维生素治疗脱发, 证据还很有限。**
维生素 C 是抗氧化剂, 维持其正常摄入对于预防和治疗缺铁所引起的脱发是有作用的; 有证据表明,

维生素 D 除了在维持足够的血清钙和血磷水平方面发挥着重要作用, 还具有抗炎和免疫调节作用, 其在毛囊中的作用可以从患有依赖性维生素 D 佝偻病 2 型患者的脱发中得到证实; 维生素 E 可参与氧化和抗氧化的平衡, 从而保护机体免受自由基损害; 铁、硒、锌等微量元素的缺失与脱发也存在一定关系, 对于头发重新着色也有一定帮助。

尽管从单项研究看, 维持体内维生素水平均衡对脱发、灰发有一定帮助, 但到目前为止并没有权威证据对此加以验证, 所以大家不要盲目为生发而大量服用维生素。

- 4. 依靠洗发水治脱发, 不靠谱。**
在治疗脱发、白发时, 人们往往还寄希望于一些宣传具有乌发、防脱发成分的洗发水。这类洗发水都属于化妆品, 或许有一定的辅助保护头发的作用, 但洗发水与头发、头皮接触的时间很短, 不可能以此来达到乌发、防脱发的目的。脱发者应根据自己是油性皮肤还是干性皮肤来选择适宜的洗发水。油性皮肤建议一天洗一次, 并及时清理皮肤分泌的油脂; 干性皮肤建议 2 至 3 天洗一次, 并选用温和、保湿的洗发水。
- 据新华网

孩子误服药物致中毒? 这样急救保平安

近期, 国内一家医院的儿科急诊连续接诊了几例抑郁症患儿服用过量抗抑郁药物中毒的病例。之前也有报道: 有小朋友误把成人用的降压药、降糖药等当成“糖”跟其他小朋友分享, 造成急性药物中毒。急性中毒是儿童最常见的儿科危重症, 在儿童各年龄段均可发生。那么孩子剂型药物中毒该怎么办? 下面给大家介绍具体的处理方法。

带上药物及包装立即就医

发现孩子急性药物中毒, 别慌! 家长需要快速识别孩子的中毒症状, 并查看所服用药物的量、毒性及误服时间。查看孩子现状, 根据孩子情况询问误服的药品或毒物。如果搞不清楚, 就要将装药品或毒物的包装、药品说明书、患者呕吐物和排泄物, 一同带往医院检查, 根据误服药物或毒物采用相应的措施。

三个办法减少毒物的吸收

催吐 这是排除胃内毒物最简便和最快的方法。如果孩子服用的药物

毒性较强, 且又无法保证在短时间内得到专业的救护, 在维持生命体征平稳的前提下, 应尽快催吐, 以减少毒物吸收。家长可以用手指或者压舌板刺激孩子的咽喉, 让孩子把东西吐出来。如果孩子胃内没有呕吐物, 可以让孩子喝大量温水, 再刺激孩子的咽喉, 让其呕吐。

此方法简单易行, 但应该注意: 催吐仅适用于中毒时间较短且神志清醒的患者, 使用温水催吐最安全。当患者有昏迷、惊厥、休克、严重心脏病、肺水肿、消化道出血, 以及强酸、强碱中毒和没有呕吐反射能力时禁忌催吐。

洗胃 这是排除胃内毒物最彻底的方法。在时间和医疗资源允许的前提下, 洗胃越早越好。洗胃的早晚及是否彻底, 对中毒患儿的预后关系甚大, 一般在服入毒物 4 至 6 小时内进行效果最佳。

洗胃前应判定是否存在洗胃的禁忌证, 如: 昏迷, 洗胃时可引起窒息或者吸入性肺炎; 强腐蚀性剂中毒, 有可能引起食管及胃穿孔; 休克患者血压尚未纠正者; 消化道畸形或有出血者。

促进已经吸收的毒物排泄 如果孩子只是误服了一些毒性较低的药品且量也不大, 比如助消药、退热药、消炎药、营养心肌药, 可以给孩子多喝点温水, 促进药物经肾脏排泄, 并注意观察孩子的生命体征和神志变化即可。若药物具有较强的肝毒性、肾毒性, 或对各系统功能影响较大, 就要根据药物特性给予一定的解毒药促进其排泄。

教你四招预防孩子误服药物

1. 父母应将易导致儿童中毒的药品物放在其不易发现或不易触及的地方, 外用药品或有毒物品不要放在饮料瓶或食品包装瓶内。成人用药不可随便给孩子吃。重视儿童日常看护, 防止误食。
 2. 不要把药说成糖水哄骗宝宝吃, 否则宝宝混淆概念以后很容易误服药品, 引起药物中毒。
 3. 多与孩子沟通, 经常给小儿讲解预防中毒或意外中毒的故事。
 4. 家长应学习儿童急性中毒的应急处理, 积极进行自救与互救。
- 据人民网

做好这些, 和蚊子“绝交”

蚊子一般在一天中有两个攻击高峰: 清晨 9 点和傍晚 6 点左右。做好正确的防范和处理措施, 能少受很多困扰。

1 外出驱蚊花露水

含避蚊胺的花露水不能与破损皮肤直接接触。含驱蚊酯的花露水毒性更低、刺激性更小、驱蚊时间更长, 购买前不妨留意一下成分。

2 出门穿浅色衣服

建议外出游玩尽量少在水或草丛旁边玩耍, 尤其傍晚时分。体味重、出汗多、衣着鲜艳者更容易被叮咬。

3 室内用电蚊香

电蚊香片和电蚊香液的药效一般可维持 6~8 小时。烟雾较小, 刺激性较低, 使用比较方便。普通蚊香浓度过高时会刺激眼、鼻和咽喉等部位。如果室内有人, 应将蚊香放在通风处, 让新鲜空气从纱窗中透进来; 如果要在晚上用, 至少在睡前半小时点燃, 临睡前再通风几分钟。

4 正确使用盘装杀蚊剂

其药效强、浓度高, 对人体的影响也更大。使用时房间不要有人滞留, 待 30~60 分钟后再开窗通风。建议在车库、地下室等空间密闭、蚊虫较多, 且不会有人长时间停留的地方使用。尽量不要在厨房、卧室使用, 若使用应将食物、水杯、餐具等收起来, 避免残留。

5 清除家中多余的水

家中盆盆罐罐、地漏、下水道、花盆等易积水处, 及时清理, 有盖子的盖上, 能换水的勤换水。

6 纱窗、纱门要装好

纱窗、纱门既通风透气, 又能阻挡蚊子。不管灭蚊灯还是蚊香, 都不如物理防蚊更安全、可靠。

7 定时除尘

每周对屋内床底、墙角、窗帘下等蚊子容易聚集的地方, 进行一次大除尘。

据新华网