

白头发靠拔能消灭吗？

近日“花四万消灭白头发,结果就是‘拔’”的新闻冲上热搜。这个让当事人何女士耗费巨资的项目,主要内容就是拔一个多小时白头发。五个疗程下来的效果就是——钱包瘪了、头发少了。新闻一出便引起公众热烈讨论,有的说白发不能拔,拔一根长十根。有的说多吃黑色食品可以长黑发。坊间这些“白转黑”的理论都靠谱吗？



让头发变白的祸根是“老化”

除了脱发最让人烦恼的就是长出了白头发。我们的头发是如何着色的？毛发是皮肤的附属器,毛囊的毛囊干细胞及色素干细胞决定毛发的生长和颜色。黑色素细胞负责毛发黑色素合成的工作,毛囊的黑色素细胞制造黑色素小体之后,传送到细胞树突,经过“吞噬作用”进入角质细胞。角质细胞把黑色素传送到发干,形成我们看到的头发颜色。

黑色素分为两种:真黑色素及褐黑色素,一般而言,黑色素较多则发色较深,反之则较浅。

那么,好好的黑头发又是怎么变白的呢?原来,色素干细胞只有在毛发生长期才能被激活,分化出成熟黑色素细胞,进而产生黑色素给我们的毛发“着色”。随着时间的流逝,毛囊经过多个生长周期后色素细胞开始老化,清除制造黑色素过程中产生的自由基能力降低,并且停止供应黑色素给相邻的角质细胞,此时长出的毛发就是白色的了。

因此长出白发的最主要原因是“老化”!

大家也许会发现,长出来的白头发要比其他黑发都粗壮。不是都“老化”了吗,怎么看着比黑头发营养还好?这是因为毛囊的黑色素细胞制造黑色素小体之后,传送到细胞树突,经过“吞噬作用”进入角质细胞。角质细胞把黑色素传送到发干,形成我们看到的头发颜色。长出的白发由于“省略”了黑色素运送到毛囊角质细胞这个“耗能”过程,因此白发的生长速度比黑发快,并且更粗。

“一夜白头”原来是这么回事

研究指出,亚洲人大约在接近 40 岁的时候就会开始出现白头发。到了 50 岁,有 50%的人会有一半的白发长

出。一般我们观察到的是颞部及鬓角最先开始出现白发,然后是头顶部,最后才是枕部区域。由于黑色素细胞停止制造黑色素后,还会有一些黑色素的残存,我们也会发现出现白发过程中,会先出现一些过渡的“灰发”。

此外,这里说明一下所谓的“一夜白头”,其实是发生了急性弥漫性的斑秃。斑秃是一种可逆的脱发性疾病,引起免疫反应的炎症细胞只攻击含有黑色素的毛囊。因此黑色头发被攻击完全脱落,只剩下了白发。

年纪轻轻就生华发又是什么情况?遗传因素是造成“少年白”的原因。在 25 岁以前就出现白发的称为“少年白”,有几个大规模的研究发现少年白与家族遗传背景最相关,男性或女性发生少年白的几率是一样的。

这些危险因素可导致头发变白

除了遗传背景,多个研究指出,以下几个因素也会影响头发变白:

疾病因素。甲状腺功能异常、恶性贫血、脑垂体功能受损、自身免疫疾病比如斑秃、白癜风和早衰综合征会出现白发。

微量元素缺乏。低钙、低铁、维生素 B12 及维生素 D 水平降低也与出现白发有关。

吸烟。吸烟的人群提早出现白发是不吸烟人群的 2 至 4 倍。

精神因素。精神压力增大除了可引起或加重脱发,也可能引起毛发变白。最新的研究动物模型中已证实,“压力”可以激活交感神经,使大量毛发色素干细胞被激活,最后耗竭,使得毛发变白。

其他如心血管疾病、酗酒、肥胖也有研究发现与白发有关。

见白发就拔?长出来还是白的

很多人见到头上有一两根白发,

如同眼中钉,不拔不快。不过,了解真相后你可能会放弃。因为,拔出的头发再长出来也还是白色的。所以,建议不要强行将白发拔除。

也有人说“白头发拔一根长十根”,这种说法也不对。因为,我们每个毛囊单位由 1 到 3 个毛囊组成,也就是说能有 1 到 3 根毛发长出,被硬拔出来的白发不会增加周围毛囊的再生长,因此不会有拔一根长十根的情况。注意,长期反复拔出毛发容易引起毛囊炎,甚至导致毛囊被破坏,最终毛发不能再长出。

已变白的头发无法再“转黑”

以上造成白发的原因使得毛囊色素干细胞耗竭,因此从医学角度来看,已经变白的毛发基本无法转黑。

我们中国人的毛发本身就是黑色,因此出现了白发会比较明显,容易造成焦虑。医学上目前还没有“特效药”治疗白发,所以不要轻信坊间各种治疗白发的产品或药物,反而可能进一步损伤毛囊,或者更严重,直接损伤肝肾功能。此外,通过吃黑芝麻、黑豆等黑色食品来治疗白发的方法也不靠谱。这些看起来黑色的食物,医学上没有证据表明能将其成分转化成毛囊的黑素,使得白发转黑。

不过,有些没完全变白的“灰发”还有抢救的可能性。在黑色素还没有完全耗竭的情况下,这些灰发是有可能转黑的。此外,根据现有的医学证据,保持身心愉快,均衡膳食,加强锻炼,控制体重,避免烟酒,我们还是可以延缓白发的发生。

毛发衰老无可避免,选择适合自己不会引起头皮过敏的染发剂可能是目前有效且安全遮盖白发的方法。

此外,若在短期内出现较多白发,或没有家族“少年白”背景,却在 25 岁前就出现较多白发时,建议寻求皮肤科专科医生的帮助,进一步排除是否伴随有其他系统性疾病的发生,以及是否发生了弥漫性斑秃、头皮白癜风等。

据新华网

总提不起精神？查查甲状腺吧

一些年轻人常感叹“总感觉提不起精神”,是否可通过某功能饮料来调节这种状态?

医生给的答案当然是否定的。很多人感觉不在状态,也许应当好好检查一下甲状腺了。

甲状腺是人体非常重要的腺体,甲状腺控制使用能量的速度、制造蛋白质、调节身体对其他荷尔蒙的敏感性。可以说甲状腺是我们身体机能运行的发动机之一。而甲状腺也是脆弱的,现在的高压力生活以及环境污染使甲状腺疾病,特别是桥本甲状腺炎发病率成倍增长。

桥本甲状腺炎是一种自体免疫性疾病。又称慢性淋巴细胞性甲状腺炎。

本病多见于中年女性,起病缓慢,常在无意中发现,初期时甲状腺功能正常。但当甲状腺破坏到一定程度,许多患者逐渐出现甲状腺功能减退,临床表现出乏力、易疲倦、反应迟钝、面色苍白、记忆力减退、怕冷、腹胀,女性会出现月经异常、男性出现阳痿或性欲减退等症。

该病的诊断目前依靠甲状腺超声及血清抗体来初步判断。一般使用甲状腺素片及微量元素硒来治疗。近年来中医中药对于该病的早期治疗体现出一定优势。

桥本甲状腺炎在中医学中可以归为“癭病”范畴,由于情志内伤、饮食及水土失宜等因素引起,以致气滞、痰凝、血瘀壅结于颈前。

该病早期的炎症过程与中医“气有余便是火”理论相一致。

中医认为甲状腺疾病与中医“肝”有关,因肝经循行经过甲状腺(挟咽而上),肝气郁结容易使颈部痰、瘀、火蕴结导致甲状腺疾病。所以中医治疗甲状腺疾病比较注重疏肝。疏肝的重点在于情志调摄,通俗点来说就是让心情愉悦。

中医认为人的情绪可归纳为五志“喜、怒、忧、思、恐”,分别与五脏中的“心、肝、肺、脾、肾”相对应,情绪的异常会导致气机逆乱引起疾病。

现代医学也发现情绪焦虑会引起免疫异常及甲状腺功能异常。平时应注意调摄情绪,保持心情愉悦,可以通过阅读、散步、听音乐、朋友聚会等实现。 据新华网

换季降温易诱发疾病 这几类人群需注意!

编者按:近期各地陆续进入换季降温模式,尤其是早晚温度会相对更低一些。降温不仅影响体感温度,还会诱发心脑血管疾病、呼吸系统疾病以及其它疾病,特定人群需要注意。

容易诱发哪些疾病?

心脑血管疾病

低温刺激会使血管收缩、血压升高、心率加快、心肌缺血、血液粘稠度增高促使血栓形成,因此环境温度的骤变会加重心脑血管疾病患者的病情,导致高血压患者血压急剧上升而发生脑卒中,也可诱发冠状动脉痉挛而导致心肌梗死。

呼吸系统疾病

冷空气可使鼻咽部的局部粘膜变得干燥,以致发生细小破裂,病毒、细菌容易乘虚而入,造成呼吸道疾病高发。气温骤降可以诱发哮喘等疾病的加重。

其它疾病

长时间在寒冷地带工作、生活或气温骤降期间长时间在室外工作和活动的人群,容易引起冻伤、使腰腿痛和风湿性疾病病情加重;对孕妇和胎儿也会造成不良影响。

哪些人群需注意?

老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群,容易受到寒冷天气影响,需要注意。

为什么降温对老年人影响更大?

老年人较年轻人更怕冷,这是因为老年人体力渐衰和活动能力减弱,代谢功能降低,产热相对减少,体温调节功能差,以致在低温环境或接触寒冷后,很容易发生寒颤,因此更需要做好保暖工作。

采取哪些防护措施?

- 当气温发生骤降时,要注意添衣保暖,特别是要注意手、脚、脸的保暖。
- 合理开窗通风,必要时关好门窗。
- 老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等慢性病患者应注意保暖,加强营养,适度锻炼,增强抵抗力。
- 注意休息,不要过度疲劳。
- 固紧室外搭建物,特别是大风天气,外出时要注意高空坠物。
- 多多关注天气预报,以及相关部门发布的寒潮消息或警报。

广告

交房公告

尊敬的阳光金城业主:

我司开发的位于蒸湘区光辉街3号阳光金城项目1#栋、2#栋、6#栋、8#栋已达到合同约定的交付条件,现定于2021年10月23日正式交房,请购房人携带购房合同、收据、身份证原件前往阳光金城项目5#栋一层办理交房手续,详情请咨询:0734-8564888。

衡阳广隆地产有限公司
2021年10月15日