健康直通车 第51站

国家卫健委2019年发布的数据显示，中国有超过2.5亿人饱受脱发困扰，平均每6人中就有1人被脱发困扰，甚至大批“90后”也已加入到脱发大军。

每天掉多少头发才算脱发？脱发是怎么形成的？如何应对？本报记者采访了北京清华长庚医院皮肤科主治医师段晓涵，请她答疑释惑。

中国超过二点五亿人受脱发困扰

『秃』如其来的烦恼，怎么破？

本报记者　王美华

王远征制图（人民视觉）

“每次洗头感觉自己用的不是洗发水，而是脱毛膏”“春秋一到，我就和家里的狗比赛掉毛”“脱发的人可能都是属蒲公英的吧”……这些年，脱发成了不少人心中的隐痛。

掉发正常，每天掉150根以上需警惕

“头发也有生老病死。”据段晓涵介绍，每个毛囊都会循环经历毛发的生长期、退行期和休止期三个阶段。

“90%的头发处于生长期约2—7年，随后进入很短的退行期，然后进入大约3个月的休止期，这时期头发基本不生长并准备脱落，脱落后又进入新一轮生长周期。”段晓涵说，“人大约有10万个毛囊，根据生长期时间，按照平均一千个日子来算，一天大约脱落100根头发是正常现象，属于生理性脱发。若每天脱落超过150根，需要警惕可能有异常脱发情况。”

大部分人通过日常观察可察觉每天掉发数量的改变，如果出现发量明显减少、发际线后移、发缝变宽、头顶变稀疏等情况，可能是病理性脱发。“有一点需要说明，女生在双侧前额角的头发，本来就比较细，生长期比较短，有时候掉了就不长了，但大部分不属于病理性脱发。”段晓涵说。

如何判断自己是生理性脱发还是病理性脱发？段晓涵介绍了一个简单的判断方法：“用拇指、食指和中指，从头发根部抓一撮头发，大概50—60根，顺着发根往外轻拉，一般脱落不超过6根，如果有3—6根或者更多，就要考虑当前是否处于脱发活动期。”当然，这样的检测方法不适用所有的脱发，比如雄激素性脱发就很难这样检测出来。如果个人判断不了，可以求助正规医院的皮肤科医生，借助专业手段进行判断。

雄激素性脱发最常见，男女均可能出现

“脱发疾病病种繁多。”段晓涵介绍，最常见的是雄激素性脱发，多见于男性。在中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基因有关，雄激素被催化成二氢睾酮，会使毛囊微小化、毛发生长期变短，毛发变细、脱落。“雄激素性脱发从青春期就开始出现，无论男女都可能发生，并且呈进展性，建议尽早诊断，不耽误治疗最佳时机。”段晓涵说。

雄激素性脱发分为男性型脱发和女性型脱发，两者均可伴有头皮油脂分泌增多。一般来说，男性型脱发主要表现为“M型”脱发（即前额、双侧额角、双侧鬓角发际线后移）及顶部毛发变细、脱发。女性型脱发表现为头顶部与发际缘之间弥漫性稀疏，分发线增宽，而发际线一般不受影响。

除了雄激素性脱发，休止期脱发也比较常见。“休止期脱发有多种诱发因素，比如精神压力、药物、内分泌系统疾病、产后等，女性较为多见。”段晓涵说，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）。

早发现早治疗，对症下药很重要

“不同类型的脱发，其引发的原因也不同。”段晓涵介绍，除了雄激素和基因遗传因素，还有自身免疫因素和其他因素引发脱发。自身免疫因素以斑秃最具代表，部分患者可以同时具有其他自身免疫性疾病，比如白癜风、桥本市甲状腺炎。

“其他因素涵盖了精神因素（心理因素引起的拔毛癖），感染（真菌或细菌感染造成的毛囊破坏），药物诱发（化疗药物引起急性生长期脱发），其他系统性疾病相关脱发（甲状腺功能异常引起的脱发）等。”段晓涵说，以上众多其他因素都可能引起急性休止期脱发，也可以是加重诱发其他脱发性疾病的原因。

“还有熬夜。”段晓涵表示，熬夜是一种精神或内分泌紊乱诱发因素，会引起脱发，比如休止期脱发，也可以加重原本患有其他脱发性疾病的因素，如雄激素性脱发。现代人生活节奏快、生活压力大等多种外在因素，也会造成脱发或加重脱发。

“引发脱发的原因很多，关键要提高警觉性，早发现、早诊断，找出病因，对症治疗。”段晓涵强调，对于大部分非瘢痕性脱发，例如雄激素性脱发属于进行性脱发疾病，及早给予干预，能有效改善症状。而急性休止期脱发去除病因后可以有效停止脱发，是可逆性的。对于瘢痕性脱发，毛囊受到破坏后就不可能再生长出毛发，因此需要尽早发现，“保住”还未受到破坏的毛囊。

治疗手段丰富，但根除仍然难

“现在治疗脱发手段丰富。”段晓涵介绍，传统的治疗手段包括外用药、口服药，植发技术日新月异，还有富血小板血浆治疗、激光、低能量光到生物制剂的靶向治疗等方法。

“常见的口服药有非那雄胺，外用药有米诺地尔。”段晓涵说，非那雄胺主要治疗雄激素性脱发；米诺地尔具体机制不明，能增加血流量促进毛囊血液循环和增加血管内皮生长因子等，以促进毛发生长。

“在病理性脱发中，除了急性休止期脱发（一般6个月病程），一般都是长期的，一旦停药，脱发还是会进展。”段晓涵说，最常见的雄激素性脱发属于进展型的，“就算秃顶，大部分的脱发患者也不会影响身体健康，这种情况下就要看患者对头发的期望值、对治疗的积极性。”

“植发是把患者已有的头发移植到秃发区，实质上就是‘挖东墙补西墙’。”段晓涵说，不是所有脱发都能通过植发治疗，瘢痕性脱发的毛发移植需谨慎，有毛发移植后诱发脱发加重的案例。同时，植发需考虑脱发的严重程度以及供毛囊区的毛发是否比较健康。大部分男性雄激素性脱发患者，后枕部毛发未受到雄激素攻击，可以移植到脱发区域。而女性型脱发呈弥漫性，往往后枕部毛囊也受到影响出现微小化改变，这时毛发移植就不一定是好的治疗手段。

2020年12月6日，在安徽省阜阳市古商城一家假发店内，店员在整理摆放假发产品。　王　彪摄（人民视觉）

养生杂谈▶▶▶

培养健康习惯 告别谈“秃”色变

王美华

“年少不知头发贵，再看已是秃头人”，网络上的这句调侃，不知戳中了多少人心中的隐痛。这些年，脱发问题越来越受关注。

其实，掉发是正常的生理现象，万物都有生长周期，头发也不例外。我们的头发就像韭菜，不断地掉，也有新头发不断地生长，这样整体才能维持动态平衡。敲黑板了，每天掉发不超过100根，就不是脱发人！

当然，也有不少人“确认过眼神，就是脱发人”，但造成“秃然”的缘由大不相同。从医学角度看，脱发发病原因复杂，除了病理性因素，心理压力大，紧张、焦虑、熬夜等精神因素，饮食不当等都可能导致或加重脱发。

对于普通人而言，病理性因素引发的脱发需要寻求专业医生帮助，但在精神因素等方面，我们还有很多可以改进的空间。最重要的一点就是要学会化解压力、放松心情。

身处现代社会，生活节奏快，每个人都有自己要完成的“KPI”，压力无处不在：读书、考试、升学、就业、考核、升职、竞选……怎么办？纾压放松是必修课。有人通过运动排解压力，有人在和朋友倾诉中获得安慰，还有人在亲近自然中获得心灵的宁静……化解压力的方式千千万，总有一种适合你。努力找到适合自己的解压方式，才能在社会的“压力锅”中游刃有余。

“秃”如其来的烦恼，也在提醒我们养成健康的生活方式。盘点一下那些年踩过的雷：热衷垃圾食品、作息不规律、熬夜成瘾、减肥无节制……每一条都是在脱发的边缘“疯狂试探”。长此以往，或许某天就会发现，头发频频出现在枕头上、衣服上、地板上，就是不在自己的头上。

自律没有我们想象的那么难。不妨从今天起，把健康的理念变为行动：少吃一点垃圾食品，按时睡觉、睡饱睡好，把疯狂减肥的念头丢到垃圾桶里……健康，才是值得我们追求的目标。

冰冻三尺非一日之寒，健康生活方式的养成也非一日之功，它是一个系统工程。从化解压力到放松心情，从健康饮食到保证睡眠，方方面面都需要绵绵用力，久久为功。当健康成为一种日常习惯，拥有一头乌黑浓密的秀发或许就没那么难了。

脱发八问

段晓涵

生姜、何首乌洗发水能减少脱发吗？

目前尚无医学研究证实。现在有医学证据的是洗发水中添加含有酮康唑成分，有抗炎、抑制雄激素及油脂分泌作用，对雄激素性脱发患者有抑制脱发的作用，但是效果较弱，且外洗吸收有限。对于毛发正常人群，正常洗头、挑选适合的洗护产品即可，不会因为用不同的洗发水而增加或减少头发。

烫发、染发会引起脱发吗？

目前大部分烫发剂、染发剂含有起隔离作用的添加物，一般来说很难穿透头皮、作用到毛囊，因此烫发、染发一般影响不大，但要小心头皮过敏。

扎马尾会引起发际线后移吗？

有可能，但前提是长期扎得过紧，反复使毛囊受到压力。比如每天大部分时间都扎过紧的马尾，可能会引起“牵拉性脱发”。

号称“黑科技产品”的生发头盔、生发梳有效吗？

理论上讲，有一定科学根据。正规的生发头盔类产品一般采用低能量光，以655纳米的低能量光为主，被证实可以抑制炎症、促进血液循环及毛囊生长，对于抑制雄激素性脱发有一定作用，但是效果是否明显，目前尚不确定。

吃核桃、黑芝麻能让头发变多吗？

普通人不需要特别添加任何微量元素或进食特殊食物。针对雄激素性脱发患者，确实有医学证明人参、锯棕榈、迷迭香、绿茶、甘草、南瓜子可以抑制雄激素攻击毛囊，但是作用比较弱，并且到底吃多少才能有效，还需要进一步研究证实。

按摩头皮能帮助减少脱发吗？

从医学角度看，没有证据证明按摩头皮有助于减少脱发。但是对于那些因为精神因素而产生脱发的人群，如果按摩头皮能让人精神放松，或许有一定效果。

脱发能预防吗？有遗传基因背景该怎么办？

大部分病理性脱发虽然无法预防，但可以做到早期发现、早期诊断，特别是家族内有脱发史或者女性有“雄激素增高”相关疾病的人可以密切关注，及时求助皮肤科专业医生，越早发现，治疗效果会越好。

普通人日常怎么做能帮助减少脱发？

正常饮食、规律作息，保持心情愉快，不偏食、不剧烈地减肥以避免缺乏维生素D、铁、锌等。这些都可以预防休止期脱发的发生。

关于“西滨社整村征收”项目征收范围内征收补偿的通知书

厦门市集美区杏滨街道西滨社区西滨社被征收房屋的相关权益人：

因“西滨社整村征收”项目建设需要，需征收厦门市集美区杏滨街道西滨社区西滨社范围内的集体土地上房屋及附属物，为充分保障征收范围内相关权益人的合法权益，现将有关事项通知如下：

请厦门市集美区杏滨街道西滨社区西滨社范围内的相关权益人（产权人、继承人、代管人等利害关系人），在2021年3月1日前自行前往马銮湾新城（杏滨街道）房屋征收指挥部（集美区西滨路40号）商谈房屋的征收补偿事宜。届时请携带身份证、房屋产权证或其他合法产权手续等相关证明材料以便核对。若相关权属手续原件丢失，需提供权属手续的遗失登报声明。

若没有在要求的期限内前来协商征收补偿事宜并达成补偿协议的，由此产生的未能享受相关奖励政策的后果由相关权益人自负；若有产权不明确的房屋，届时我单位将按相关规定，提出具体的补偿安置方案，报相关职能部门审核同意后，组织实施搬迁补偿，腾空交房。

特此通知。

联系电话：0592-6212717。

厦门市集美区人民政府杏滨街道办事处
2021年2月1日