

□晚报记者 刘飞 时晨 通讯员 张莹莹

“才二十多岁,发际线就明显上移了”“近几年,明显感觉自己头发稀疏了许多”……如今,越来越多的年轻人被脱发问题所困扰,相关调查显示,我国病理性脱发人群数量已达 2.5 亿,其中相当比例的是 30 岁以下人群,守住发际线成为当下年轻人迫在眉睫的需求。针对脱发问题,到底有没有好的方法? 日常生活中我们又该如何爱护我们的头发,预防脱发的产生? 听听滨医附院美容医学部主任张国辉怎么说。

# 年轻人脱发该咋办?

## 滨医附院专家提醒 病理性脱发应及早干预治疗

### >>> 节食、熬夜、压力大 都可能致脱发

我们都有体会,每天梳头发时都会有头发脱落,那什么情况下能判定是脱发呢?

张国辉表示,人的头皮有约 10 万至 15 万根头发。正常成人每天脱落 70 至 100 根,脱落的都是处于退行期及休止期的毛发,这种生理性脱发无需干预。病理性脱发是指头发异常或过度脱落,通常指每日脱发超过 100 至 150 根或者呈片状稀疏、脱落。

“讲到毛发养护就不得不说一下雄激素性脱发,也叫脂溢性脱发,是最常见的一种脱发类型,临床上百分之九以上的脱发类型都属于雄激素性脱发。”张国辉介绍,它是雄激素介导的进行性毛囊微小化和毛发生长期缩短,目前研究认为,遗传和雄激素干预是雄激素性脱发的

主要原因。

另外,市民还可以通过拉发试验简单判断是否为病理性脱发,具体方法是用拇指和食指从头发根部轻轻捏住一缕头发(约 50 至 60 根),顺着毛干向发梢的方向轻拉。如果能捋掉 6 根以上,则为拉发试验阳性,提示存在病理性脱发。需要注意的是 5 天内不洗头进行这个试验更可靠。而随着生活节奏加快,生活压力增大,越来越多年轻人被脱发所困扰,到底为何会产生脱发情况呢?

“长期节食、压力大、熬夜、频繁染烫是年轻人脱发的四大原因。”张国辉介绍,另外,分娩、药物、过度清洗、长时间暴晒、发型过紧以及一些疾病如甲状腺疾病、红斑狼疮、糖尿病也能引起暂时性脱发。

### >>> 早干预 头发能“回春”

随着脱发现象越来越普遍,越来越多年轻人开始注重头发养生,从喝黑芝麻糊到防脱洗发水、生发液,市面上各式各样的防脱产品也是层出不穷,年轻人也愿意为其买单。

中国科学院上海营养与健康研究所和中国新闻网共同推出的《2023 中国毛发健康生活方式蓝皮书》显示,关注毛发健康的群体逐渐低龄化,97%的“90 后”、“00 后”关注自身毛发健康。他们也更愿意为毛发健康买单,有高达 56.9%的“90 后”有过相关支出,也是消费金额最高的年龄段,平均每年在各类毛发产品方面支出 9979.66 元。

“雄脱是一个进行性加重的过程,越早治疗疗效会越好。”张国辉表示,现在关于早期脱发、轻型脱发,可以配合内服用药物、微针联合药物的导入、低能量

激光帽,以及 CGF 治疗等。

“根据世界卫生组织提供的数据,目前中国脱发人群约为 2.5 亿,其中毛发稀疏至需要植发的,仅为 7500 万。相较于植发手术治疗人群,可接受毛发养护治疗的人群占比近 1.8 亿,这是一个非常庞大的数字和需求,毛发养护更容易被大众所接受,这种无痛治疗更容易普遍惠及大众,也是必然的大趋势。”张国辉说,滨医附院也是按照“养发+护发+植发”的诊疗方案构建毛发管理新模式,以期待能为当地民众解决毛发健康问题。

“就如我们微针导入治疗方式,已经被越来越多的脱发患者所接受。”张国辉说,毛发生长的可能机制有两点:一是调节毛发周期,二是促进毛囊生长,“微针能使生发药物通过微孔道大量渗透到真皮,从而有效促进毛发生长。”



### >>> 脱发不严重 自己在家也能打理

有些“脱友”脱发并不严重,不想前往医院就医。滨医附院美容医学部主管护师杨鹏鹏为市民介绍了几种在家就能做的改善脱发的方法。

“首先跟大家强调一点,脱发不要害怕来医院,如果真出现了病理性脱发症状一定要及时就医治疗,如果脱发不严重,可以尝试一下‘一涂二吃三洗’的方法。”杨鹏鹏说。

涂指的是涂抹米诺地尔,米诺地尔是有效的外用促进毛发生长的药物,市面上最常见的是 5% 浓度与 2% 浓度的米诺地尔,只要患者对米诺地尔成分不过敏,推荐脱发患者使用 5% 浓度的米诺地尔。

吃指口服非那雄胺,它可以减少雄性激素双氢睾酮对毛囊的破坏,但它仅适用于男性,女性可以考虑非那雄胺替代品螺内酯。

洗就是保持头皮清洁。对于雄脱患者来说,每日洗头其实并不会加重脱发,如果不及时清洗或清洗不彻底,反而容易产生脂溢性皮炎,加重脱发症状。

“但是值得注意的是,不管外涂米诺地尔还是内服非那雄胺,一定要在医生的指导下使用。”杨鹏鹏说,因为这涉及到

药物的副作用以及个体的差异。

那么在日常生活中,我们又该如何爱护自己的头发呢?

“像我们身体其他部位的皮肤一样,头皮也是会呼吸的,它需要一个干净、整洁、通透的环境,才能维持健康、平衡的状态。”张国辉说,日常生活中,我们要注意自己的洗头方式,“皮脂的分泌本身就是头皮的自我保护,所以头发不是特别脏时,是不需要每天都去清洗的。中性发质两天一洗,干性发质 2-3 天一洗就可以了,规律应用弱酸性洗发水,正常清洁即可。”

张国辉提示,洗头方式也很重要,洗头时水温最好控制在 38-40 摄氏度之间,要轻轻地用指腹按摩头皮,避免用指甲抓伤头皮,要把头皮毛孔彻底清洗干净才会养出健康的秀发,避免用护发产品刺激头皮,外出时注意防晒,减少染烫频率。

“最后很重要的一点,年轻人要调整自己的生活习惯。”张国辉表示,毛发的营养是由人体血液供给的,当我们摄入营养物质均衡营养充沛时,毛发也会乌黑柔顺,“多吃水果蔬菜,高蛋白等,充足睡眠避免压力,机体处于一个稳定状态,脱发、断发、白发情况都会改善。”