



名医 专科 养生



下载品质滨州APP  
识别更多精彩内容

鲁北晚报

13-15

2024.5.6 星期一  
责编:李海静  
邮箱:sdlbwb@163.com

# 教你如何治疗脱发 解决“头等大事”

□晚报记者 葛肇敏  
通讯员 张莹莹

脱发是皮肤科的常见病,也是人们高度关注的话题。目前,我国约有超过2.5亿的人群正经历脱发的困扰。虽然绝大多数脱发并不影响身体健康,但会影响心理和生活质量。

脱发的成因有哪些?有哪些方法能有效治疗、缓解脱发症状?日前,记者采访到滨医附院皮肤性病科主任马蕾,由她来解答这些问题。



## >>>警惕“病理性脱发” 及时到皮肤科就诊查明原因

“健康成年人头皮约有10万个毛囊。正常毛发具有周期性生长的特点,分为生长期、退行期和休止期三个阶段。”马蕾介绍。通常,毛发的生长期为2到6年,随后进入3周左右的退行期,此后是3个月左右的休止期。头发不断经历着生长和脱落的往复循环,在休止期后脱落,随之被新的头发取代,同时进入下一个循环周期,这是人体自然的

新陈代谢过程。

“正常来说,绝大多数头发均处于生长期,每天约有50至100根头发处于休止期而脱落,这属于生理现象,也称为‘生理性脱发’,不必过度担心,也不需要治疗。”马蕾说。但如果每天脱发的数量超过100根,或头皮毛发密度下降、发量逐渐变少、局部出现片状脱发等情况,则为“病理性脱发”,需要及时到皮肤科就诊

查明原因。

“为了明确脱发的原因、判定脱发的严重程度以及毛囊的受累情况,临床上常需要完善皮肤镜检查或毛发镜检查,少数情况下也会采取毛发病理学检查。”马蕾说,同时,对于患者病因的寻找也会进行血常规、微量元素、维生素或甲状腺功能等内分泌系列检查。

## >>>脱发主要分“非瘢痕性脱发”及“瘢痕性脱发”两大类 前者毛发可以再生

在采访中马蕾向记者介绍,根据毛囊受损情况不同,脱发主要分为“非瘢痕性脱发”及“瘢痕性脱发”两大类。雄激素源性脱发、斑秃、休止期脱发这些常见的脱发疾病均属于非瘢痕性脱发,毛发可以再生;而瘢痕性脱发主要包括头皮红斑狼疮、毛发扁平苔藓、外伤等疾病,毛囊受到损伤,毛发则很难再生。

其中,雄激素源性脱发最为多见,男性和女性均可发生。男性患病率约为21.3%,主要表现为前额发际线后退、头顶毛发密度持续性降低,两侧和枕后毛发尚存,形成“地中海”样外观,也就是人们通常所说的“秃顶”。女性患病率约为6%,主要表现为以发缝为中心的顶部毛发稀疏,形

成两头窄、中间宽的“圣诞树样”外观。

斑秃俗称“鬼剃头”,为突然发生的边界清晰的圆形或类圆形脱发斑,可单发或多发,少数患者头发可全部脱落,并可能累及眉毛、胡须、腋毛等其他体毛。斑秃发病机制尚不清楚,目前认为可能受遗传、免疫、精神心理和环境因素等影响。斑秃病程可持续数月与数年不等,大多数患者脱发部位的毛发可以再生,但也有部分患者病程迁延、治疗困难、反复复发。

而休止期脱发的情况,通常是患者受到了一定刺激因素。比如外科手术、创伤、产后、精神刺激、快速减重等,毛囊周期可发生异常,导致正常生长的毛发提前进入休止期,

进而过早脱落。“休止期脱发的特点,是全头皮弥漫性均匀脱落,但不会超过正常量的50%,也不会形成一块块界限分明的秃发斑。”马蕾说。

而生长期脱发则常见于化疗后。毛母质细胞有丝分裂中断,毛囊代谢过程被影响,表现为弥漫性大量脱发,有些患者甚至可完全脱落,但多数患者在去除原因后毛发是可以再生的。

瘢痕性脱发则是患者因各种原因,导致毛囊被破坏、头皮瘢痕形成所造成的永久性脱发。原发性瘢痕性脱发由头皮原发疾病引起,多为以毛囊为主要攻击对象的炎症性疾病,如红斑狼疮、扁平苔藓等。继发性瘢痕性脱发主要与感染、外伤等因素有关。

## >>>药物是脱发治疗的重要基础 还可用微针治疗、低能量激光等物理疗法

那么,脱发疾病有哪些行之有效治疗方法?“首先,要寻找并去除脱发的可能原因及诱因,减轻各种因素对毛囊的损伤程度,恢复毛发的生长周期。”马蕾说。

其次,药物是脱发治疗的重要基础,以雄激素源性脱发为例,常用的外用药物是米诺地尔,男性5%浓度,女性2%浓度;内用药物男性患者常用非那雄胺,女性患者一般选用螺内酯;在治疗有效后,往往需要长期维持治疗。“除了药物治疗,还可以采用物理治疗方法,如微针治疗、低能量激光等。”马蕾说,CGF(浓缩生长因子)治疗在脱发再生方面的疗效已得到大家的认可,是在抽取患者个人静脉血中提取出促进毛发生长的因子后,再注射到毛囊根部促进毛囊生长。

部分患者在治疗脱发过程中存在一些误区,比如因为脱发有些患者不敢洗头,因为

洗头时脱落的头发比平常多,怕越洗越脱。“但事实上,正常洗发脱落的头发,是本身处于休止期或退行期即将脱落的头发。预防脱发的重要环节是头皮清洁,头皮分泌的油脂、脱落的角质等若不能得到有效的清洁,更容易堵塞毛孔,继发真菌或细菌感染,影响头皮健康,反而有可能加重脱发。”马蕾说。另外,因为头皮油脂分泌的增加,有些患者盲从于控油的洗发产品。虽然控油能从一定程度上减轻雄激素源性脱发患者可能伴有的脂溢性皮炎的症状,但无法从根本上遏制脱发,更不能生发。反而,过度控油易引起头皮干燥、脱屑增多及瘙痒等不适。

治疗脱发是一场持久战,要正确就诊、积极寻找病因、规范治疗。生活中,要舒缓压力放松心情,健康饮食,保证睡眠质量,保持良好的生活习惯。

