

头发一掉一把 如何拯救“头”等大事？

进入秋冬季后,很多人明显感到头发像落叶般无情脱落——枕头和地板上的头发越来越多,留在头上的却越来越少。在社交媒体上,关于脱发话题的讨论量也愈发上升:为什么脱发?该如何应对?

为啥秋冬季更爱掉头发

济南市皮肤病防治院皮肤外科副主任周璟介绍,秋冬季气温下降,头皮的毛细血管收缩,毛囊获取的营养相对减少,导致头发更容易脱落。从生理周期来讲,头发的毛囊经历生长期、退行期和休止期,秋冬季节人体新陈代谢变慢,更多头发进入休止期后脱落,新头发却不能很快长出来,所以看起来脱发更明显。

生理性脱发还是病理性脱发?周璟介绍,正常情况下,我们每天可有70-100根头发脱落,同时也会伴有头发生长,只要退行期和生长期的毛发处于动态平衡,头发数量基本稳定,就不必担心。但当每天脱发100根以上,且长时间没有停止迹象或出现脱发斑、头发总数日益减少,就可能存在病理性脱发,建议及时到医院就诊。

如果怀疑自己有病理性脱发,可以通过“拉发试验”来自我判断:即试验前5天不洗头,捏住50-60根头发的头皮端,用适当力度从近端向远端拉,若超过6根头发脱落,则需引起注意。

常见脱发类型有哪些

常见的病理性脱发类型包括雄激素性脱发、斑秃和休止期脱发等。

1、雄激素性脱发:即“脂溢性脱发”,是目前最常见的脱发类型,通常具有家族遗传史。它从青春期开始就可能出现,男女均可患病。一般男性表现为头顶稀疏,发际线后移,出现“地中海”式发型,前额发际线呈“M”形,俗称“M型脱发”。女性表现为头顶发缝增宽,头顶头发细软稀疏。

2、斑秃:也称“鬼剃头”,常与精神紧张、睡眠不足有关。表现为短时间内出现圆形或椭圆形脱发斑,大小不等,数目不一,脱发斑边缘的



网络图片

头发容易拔出。

3、休止期脱发:是因一些特殊刺激影响毛囊周期,使大量毛囊进入休止期所致。它表现为头发脱落量增加,毛发密度减少,但头发直径粗细通常不会发生改变。休止期脱发常在脱发前的3至6个月内存在诱发因素,如遭受重大精神刺激、严重疾病、产后、失眠、过度焦虑、过度运动、减肥节食或服用某些药物等,其中最常见的是产后脱发和节食减肥后脱发。

日常生活中如何洗护头发

正确洗护头发:控制洗头频率,秋冬2-3天洗一次,春夏1-2天洗一次,根据发质调整。使用温水(37℃-40℃),充分浸湿头发,涂抹护发素时尽量避开发根,减少烫染次数,选择合适的梳头和束发方式。

保持良好生活习惯:避免熬夜,保证充足睡眠,调整心态,保持心情愉悦,均衡饮食,注意长时间对头皮及头发的防晒。

病理性脱发该如何自救

除了做好日常生活护理外,病理性脱发的患者,还需及时就医并遵医嘱用药。目前,脱发治疗可采用药物与物理治疗相结合的方式。

常用于脱发治疗的药物包括西药如米诺地尔、非那雄胺、螺内酯等,以及中成药如养血生

发胶囊、除脂生发片等。同时,低能量激光照射、自体富血小板血浆注射、头皮微针治疗等,也有不错的效果。

此外,植发是治疗脱发的有效方法之一,但它本身是一个“拆东墙补西墙”的操作,头上的毛囊总数是不会改变的。如果单纯进行植发而不采取其他治疗措施,其他区域头发仍有可能继续脱落。

科学应对脱发,从现在做起,愿大家都能拥有一头浓密健康的秀发。

如何应对“秃如其来”

脱发原因多种多样,需根据病因选择不同的治疗方案。请勿自行盲目购买和使用药物。

建议规律用药

脱发的治疗往往具有较长的疗程。在治疗期间,建议规律用药,切勿自行随意换药或停药,需根据医生的指导来调整治疗方案。

脱发治疗要趁早

随着脱发时间延长,毛囊可能会逐渐萎缩甚至闭合。早期及时治疗,可以控制病情继续加重,此时毛囊尚未完全失活,治疗效果更佳。

若后期毛囊已经失活,药物及物理治疗效果将大打折扣。即便进行植发手术,如果出现大面积稀疏,没有足够的“供体”毛囊,也无法进行毛发移植。

来源:12月2日 中新网

冬季为何我们更容易睡过头?

俗话说:“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”相较于其他季节,冬季似乎特别容易让人留恋温暖的被窝。

自打冬天来临,即使闹钟响了一遍又一遍,我们还是常常感觉睡意朦胧,难以摆脱床的诱惑。那么,究竟是什么让我们在冬日里如此难以清醒呢?让我们一探究竟吧。

昼夜变化

随着冬季的到来,白天变得短暂,夜晚变得漫长。我们的生物钟习惯于根据光线的明暗变化来调整作息,但在冬季,这种变化让生物钟“混乱”。

褪黑素的分泌随着夜晚的延长而增加,仿佛在耳边低语:“天还黑着呢,再睡会儿吧!”这让人难以抗拒,自然就易赖床。

饮食习惯

冬季恰逢诸多节日和假期,比如元旦、春节等。节日期间,熬夜庆祝、聚会聊天成了常态,人们的作息时间去被打乱。

同时,寒冷的天气让人更偏爱火锅、热汤和面食等高碳水化合物食物。这些食物会导致血糖快速上升,胰腺则需要分泌大量胰岛素来降低血糖,使得大脑的能量供应变得不稳定,跟玩蹦极似的,忽上忽下,让人容易感到疲倦。

室内空气质量

在冬季,为了保持温暖,我们通常会关闭门窗,减少通风,这会导致室内空气流通不畅。

经过一夜的呼吸和新陈代谢,室内的二氧化碳浓度会逐渐增加,可能出现轻微的缺氧,让人感到疲倦,难以清醒。

情绪影响

冬季阳光稀少,光线昏暗,这会影响大脑中神经递质的平衡,特别是血清素的分泌。血清素在情绪调节和精力维持中扮演着重要角色,其水平的下降容易导致抑郁和焦虑情绪,这些情绪往往伴随着懒散和嗜睡的症状。

此外,冬天的户外环境显得光秃秃、冷清清,人们减少了社交活动,大多选择猫在家里。室内的安静和温暖让人心情也随之平静,失去了往日的活力和精神,变得懒洋洋。在这样的氛围中,时间仿佛也变得缓慢,让人更愿意选择休息和睡眠。

这下,您知道为什么冬天总是感觉睡不醒了吧?所以,您是不是找到了偶尔睡过头的“小借口”了呢? 来源:12月2日 中新网