

脱发 白发 植发…… 你想了解的头等大事 都在这里

干枯 送你护发“三部曲”

段晓涵医师介绍,染烫头发过程中,在化学或者物理因素的作用下,会造成毛干最外层毛小皮的损伤,导致毛发看起来干枯、分叉。比如,染烫发的产品中含有氨、碱性小颗粒物,会引起毛干皮质着色、变性。此外,拉直头发会损伤头发的弹性,使毛发更易断裂。隔离乳一般引起发干损伤,但不会造成脱发。

值得注意的是,造成头发干枯、分叉还有很多原因,比如阳光紫外线、过度洗涤、使用含较多可溶性钙镁化合物的硬水洗发;物理损伤,如使用电夹板、接发、编发等。

怎样才能做到科学护发呢?段晓涵医师给大家画重点:
第一,头发也要防晒 避免头发长期日晒,可以采取戴帽子、撑伞等方式为头发防晒;

第二,科学洗头,选择合适的洗护用品 现在正是夏季,潮湿的环境下基本一天一次洗头,干燥的时候可减少洗头次数,如两至三天洗一次,一般建议洗后吹干,正常梳理,不要让水分留在毛发里,会容易造成发干膨胀、断裂。

此外,洗发产品含有表面活性剂(清洁剂)、稳定剂,选择适度清洁力的洗发产品即可,过度清洁容易造成头皮干燥,引起刺激性皮炎。切记:如果你的毛囊本身就是健康的,不用刻意挑选洗发产品,简单的反而能减轻头皮负担。洗发后可以外加润发乳,洗后可以外用植物油、矿物油等保护毛小皮。

第三,避免过度的美发项目 一般来说染发或烫发不会引起脱发,但为了保护发质,建议选择不会引起头皮过敏的染、烫发剂,一年进行1至2次染发相对合理。如果需要经常染发,建议选择暂时性染发剂,因为这类染发剂颗粒比较大,不容易穿透毛小皮进入发干,同时建议染头发原色,不含过氧化氢的漂白剂对毛发损伤较少。

白发 有没有“一洗黑”的特效药?

下面我们来说说恼人的白发。段晓涵医师告诉北京青年报记者,长出白头发的最主要原因是“老化”。且长出的白发由于“省略”了黑色素运送到毛囊角质细胞这个过程,因此白发的生长速度不仅比黑发快,还更粗。研究指出,亚洲人大概在接近40岁的时候会出现白头发,到了50岁,有50%的人有一半的头发变白。

如果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。

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:甲状腺功能异常;恶性贫血;脑垂体功能受损;自身免疫系统疾病比如斑秃、白癜风和早衰综合征;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。研究证明,吸烟的人提早出现白发是不吸烟人群的2至4倍。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。其他如心血管疾病、酗酒、肥胖,也有研究发现与白发有关。

一旦头发白了,还有方法让它变黑吗?答案扎心了。段晓涵医师解释说,已经变白的毛发基本无法转黑。目前

什么,大学生群体已经成了“脱发”的重灾区?2020年媒体对全国643所高校的大学生进行问卷调查,结果显示超五成大学生有脱发困扰,超七成学生处于轻微脱发状态。“别人脱单我脱发”的尴尬怎么破?植发真的是脱发一族的救命稻草吗?到底有没有特效药能挽救白发?头发干枯、分叉还能不能抢救一下?5月28日是全国爱发日,针对大家关注的“头”等大事,清华大学附属北京清华长庚医院皮肤科专家长毛发诊治的段晓涵医师为我们一一解答。

选择安全染发剂遮盖白发可能是比较好的方法。从医学角度来看,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。使用不当,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,也不建议大家强行将白发拔出,因为拔出的头发再长出来也还会是白色的。虽然不会出现“拔一根长三根”的现象,但由于长期反复拔出毛发,会容易引起毛囊发炎,甚至最后破坏毛囊后,毛发反而不能再生出。

这么说白发就没救了?也不尽然。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,还是可以延缓白发的发生。

防脱 食疗和生发产品是智商税吗?

据调查,我国有2.5亿人受脱发困扰。其中,学生群体也是重灾区。2020年媒体对全国643所高校的大学生进行问卷调查,结果显示超五成大学生有脱发困扰,超七成学生处于轻微脱发状态。

怎么样才算脱发呢?段晓涵医师介绍,根据毛囊的数量和毛发生长周期,头发

一天掉50至100根属于正常。如果每天有超过100根头发脱落,其实就属于脱发的高风险群体。建议不妨花个一周时间观察每天脱发的数量,并还可以在洗头之前自己简单地做一个“拉发试验”,即用手自发根至下捋头发,脱落3-5根以上提示脱发情况处于活动急性期。

据了解,脱发疾病病种繁多,其中最常见的是雄激素性脱发,多见于男性。在我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因素有关。

此外,休止期脱发也比较常见,诱因如精神压力、药物、内分泌系统疾病、产后等等,女性较为多见。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%,可以表现为类椭圆形脱发斑片,也可以表现头部毛发全脱失(全秃),或者全身毛发脱落(普秃)。

民间的治疗脱发偏方以及市面上的防脱产品,都是智商税吗?据介绍,目前公众在防治脱发上,主要有两大倾向:一个是食疗。针对雄激素性脱发患者,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,到底吃多少才能有效还需要进一步研究证实。另一个是使用各种防脱发、生发用品。现在有比较多医学证据的是洗发水中添加含有酮康唑(ketoconazole)成分,对雄激素性脱发患者有抑制脱发的作用,但是效果较弱,而且外洗吸收有限。对雄激素性脱发患者而言,重要的还是配合其他治疗,才能有效防脱。

植发 是最后的救命稻草吗?

“别人脱单我脱发”的尴尬境地就无法扭转了吗?段晓涵说,脱发病种很多,诊治有一定困难,所以早期预防、早期诊断、早期干预是重点。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出毛发,因此需要尽早发现,“保住”还未受到破坏的毛囊。有正确的毛发知识,及时寻找专业医生,可以拥有健康秀发。

床上的治疗手段也很多,传统的如外用药物、口服药,常见的口服药有非那雄胺,外用药物有米诺地尔。预防方面:正常饮食,规律作息,不偏食,不激烈地减肥。此外,当前植发技术日新月异,现在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。但是,一定要明确是什么原因导致的脱发,由专业医师来选择适合个体的治疗方案。

植发成为近几年的热门话题。头发总是掉,植发是最后的保底选项吗?段晓涵医师介绍,植发是治疗脱发的一个手段,但要掌握适应证,不是所有脱发都能通过植发治疗。比如,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,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,可以呈弥漫性,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。

文/本报记者 李洁

发现这种胃息肉, 不一定是坏事

李奶奶最近在一次胃镜检查中发现了胃息肉,经过病理活检确定息肉为胃底腺息肉。全家人一下子变得焦虑起来,担心会是胃癌,就拿着胃镜报告辗转多家医院求医,得到的都是相同的结论:不用担心,不是癌。医生还告诉李奶奶,这正好说明您的胃“很安全”。这到底是怎么一回事呢?

胃底腺息肉到底是什么?

胃底腺息肉是所有胃息肉中最为常见的一种良性病变,好发于50岁以上中老年人。女性多于男性,以胃底和胃体处最多见。

临床上胃底腺息肉分为两种。一种是综合征型胃底腺息肉,见于家族性腺瘤性息肉病、单-艾综合征及Gardner综合征等疾病;另一种是散发型胃底腺息肉,这类息肉最为常见,绝大多数人做胃镜发现的都是它。

目前研究普遍认为,长期应用质子泵抑制剂类药物,如奥美拉唑、雷贝拉唑等,会增加胃底腺息肉的发生,停用后胃底腺息肉可消失。

发现胃底腺息肉未必是坏事

胃底腺息肉与幽门螺旋杆菌

胃内发现胃底腺息肉往往提示我们:没有幽门螺旋杆菌感染。幽门螺旋杆菌是国际公认的I类致癌物,可引起溃疡、胃炎、胃癌等多种疾病。

国外有医生在研究了10万人的胃镜检查后发现:在检出胃底腺息肉的患者中,幽门螺旋杆菌感染率低于0.1%;而没有检出胃底腺息肉的患者幽门螺旋杆菌感染率可达13%。

胃底腺息肉与胃炎、胃癌 发现胃底腺息肉的患者,基本上不会得

胃癌。

散发型的胃底腺息肉癌变极为罕见。胃底腺息肉与胃癌呈负相关。研究者在研究了10万人的胃镜检查后还发现:发现胃底腺息肉的患者无人患上胃癌,而没有发现胃底腺息肉的患者中有178人发现了胃癌。

同时,发现胃底腺息肉的患者的萎缩性胃炎、肠上皮化生的发生率也显著降低。而且发现胃底腺息肉往往没有幽门螺旋杆菌感染,更提示不会发生胃癌。

胃底腺息肉需要治疗监测吗?

胃底腺息肉是一种良性病变,对此不必过于担心。发现胃底腺息肉从某种程度上来说是一种好的现象。对于是否需要进一步治疗和监测,您还需要听从专业医生的建议。

对于40岁以下发现多个胃底腺息肉或病理提示存在异型增生的患者,建议进一步进行结肠镜检查,以排除家族性腺瘤性息肉病可能。

文/贾天旭(首都医科大学宣武医院)

脚后跟疼 是肾虚捣的鬼?

常常有人问“我的脚后跟有点疼,是不是肾虚”?足跟痛,也就是我们俗称的脚后跟疼,也叫跟痛症,在老年人群中很常见。可是足跟和肾离得那么远能有什么关系呢?今天我们请北京中医医院专家和和大家谈谈关于足跟痛和肾的那点事。

肾经循行经过足跟 “肾足少阴之脉,起于小趾之下……循内踝之后,别入跟中。”肾的经脉循行经过足跟,若经脉失养或不通,就可能出现足跟痛的症状。

肾藏精,精生髓,髓充实,骨强健 肾主骨生髓,肾精的盈亏对于骨的功能以及骨髓的产生都有重要的影响。一些人足跟痛,就和肾精亏虚、骨髓失充,足跟骨失于濡养有关。

肾虚易气血亏虚 《黄帝内经》有言:“足太阴之下,血气盛则跟肉满踵(足跟)坚,气少血多则跟空,血气皆少则喜转筋,踵下痛。”这和现代医学认为足跟痛和足跟皮下脂肪减少、脂肪纤维结缔组织变薄有关的观点相类似。肾精亏虚者多易气血不足,不能肉满踵坚,从而造成足跟痛的发生。

肾虚易受外邪侵袭 肾虚患者身体往往较弱,容易受到风、寒、湿等邪气侵袭,邪气聚于足底可能会造成气血运行不畅,“不通则痛”,足跟痛就这样产生了。

足跟痛应该怎么办? 轻度的足跟痛除了中药和艾灸治疗外,建议换穿平底鞋,多泡脚和足底按摩,多做踮脚尖、伸展脚踝、用脚趾抓笔或毛巾等动作。如果疼痛剧烈,建议到医院仔细检查后遵医嘱进行相关诊治。

文/刘梦超(北京中医医院)

留神 促炎饮食让人短寿

近日一项对15项研究、400万人的回顾发现,促炎饮食可增加27种慢病风险和早死风险。

什么是促炎饮食?所谓的促炎饮食就是长期吃可能增加人体炎症水平的食物,比如甜饮料和油炸食物等。与此同时,那些有助于降低炎症水平的食物,如蔬果等却吃得少。

研究者发现,有力证据表明促炎饮食与心脏病发作、过早死亡、肠癌、胰腺癌、呼吸道癌和口腔癌等癌症以及抑郁症相关。

以下给大家推荐几个改善饮食的小妙招儿:

1.多吃各种植物性食物,如蔬菜、水果、全谷物和豆类。这些食物富含的纤维、多种维生素,以及多

酚等均有抗炎作用。

2.可用各种香草、香料充分调味,同时养成饮茶和咖啡的习惯。这些食物是多酚的重要来源。

3.经常食用油性鱼,如鲑鱼、沙丁鱼和鲭鱼,这些鱼类富含抗炎的omega-3脂肪酸。

4.少吃促炎食物,比如甜食、油炸食物等。

文/杨志刚(中国医学科学院阜外医院)



下载北京头条App
让现在告诉未来

编辑/李洁 美编/张坤 校对/房霞

