



“发”家致富

□本报记者 李婷

现代人因为工作压力大、熬夜等原因,导致脱发、长白头发成为常态。

新的一年,希望大家都有一头乌黑茂密的头发。

油性发质如何护理?

建议两天洗一次头发。洗发水选择清爽控油型的,护发素在使用的时候千万要注意不要涂抹到头皮上,只要涂发尾就好了。



干性发质如何护理?

建议2~3天洗一次头。洗发的时候一定要用上护发素,每周可以用一次滋养型的发膜,可以增加头发的水润度。染烫之后,可以每天在发中或者发尾涂抹上护发精油,让发质更加柔顺水润。



都说岁月是把“杀猪刀”,但按现在的局势来看,岁月更像是一把“剃头刀”。眼看发际线一点点上移,很多人开始着急地在网络上寻找信息,自己当起了治疗脱发的“医生”。那么,这些治疗方法真的靠谱吗?《福建卫生报》采访专家,教你正确拯救脱发。

这些脱发自救招数靠谱吗?

自救第一招 用防脱洗发水?

脱发的病因各种各样,要想用一瓶防脱洗发水就能治好所有脱发,更多的只是宣传上的噱头。

自救第二招 用生姜擦头皮?

生姜能促进血液循环,擦头皮可以解决一些斑秃的情况,但并不适用于所有的脱发。有些类型的脱发不是血液循环的原因,用生姜擦头皮可能起不到任何作用,还容易过度刺激头皮,甚至皮肤不耐受,出现过敏或接触性皮炎等症状。

自救第三招 吃补肾药?

脱发不能都归结于肾虚,盲目补肾反而会对肾脏带来伤害。

自救第四招 长时间不洗头?

可能让头皮滋生真菌,加剧脱发。

掉头发超过这个数就是脱发信号

人的头发约有**10万**根,每天都会自动脱落,长出新发。一般一天自动脱落**100**根以下,都无需担心。但若超过100根,就是脱发信号,需要注意。



治疗脱发,先弄清脱发的类型

脂溢性脱发

病因 有遗传基因的人群在熬夜、喜食辛辣刺激食物,学习、工作压力大等诱因作用下出现脱发。脱发的范围一般从前额到头顶,严重者会出现谢顶。



治疗 通过药物调控雄性激素、结合改善循环药物,使用医用控油洗发水,缓解脱发症状,但晚期患者只能通过植发改善症状。

斑秃、精神性脱发

病因 多与睡眠质量差、情绪不佳有关。

治疗 通过调节情绪一段时间内会自然恢复,严重的也可通过药物、打针治疗。



产后脱发

病因 有些女性在孕产期间,体内激素发生急剧变化。



治疗 这是一种暂时性脱发,最终会恢复正常,不必滥用各种防脱发产品。

其他类型

- 有些脱发是因为外伤导致不可逆的毛囊受损,或头癣、扁平苔癣、红斑狼疮等感染导致的不可逆的脱发,需通过植发弥补。
- 一些性传播疾病也会导致虫咬食样的不规则脱发,可通过注射青霉素治疗。



该去看什么科室?

如果脱发两三个月没有好转,就要及时上医院**皮肤科**就诊。绝大部分的脱发通过治疗是可以恢复的,但若时间拖延越久,恢复会越难。

如何预防脱发?



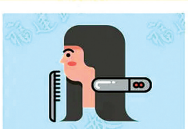
均衡饮食



避免焦虑情绪



保持正常的作息



适度护理头发

如何让头发 自得晚一些?

除遗传性白发、老年性白发,可通过作息和饮食的调整避免“少白头”

健康饮食

吃东西不偏食,不暴饮暴食。在营养均衡的前提下,可适当多吃绿叶蔬菜、黑色食物、薯类、豆类、海藻类,以及补血补气的食物,补充头发所需的营养。

忌高糖饮食,糖分摄入过多不仅会引起脱发,而且会扰乱头发的色素代谢,导致头发没有光泽,变得枯黄。



起居规律

保持规律的作息,不熬夜,保证充足的睡眠。
戒烟、戒酒。



及时减压

学习调控情绪,保持情绪稳定,及时减压。



压力大时,可以通过运动排压解压,如游泳、跑步、快走、瑜伽等都可以帮助减轻焦虑情绪。

注意防晒

头皮也需要做好防晒,尤其发际线、发型的边分线位置,容易受紫外线刺激,更容易出现白发,可以考虑出门戴帽子、打遮阳伞。



护养头发

日常可适当用梳子或手指按摩头皮,促进头皮血液循环。不使用劣质洗发用品,少烫发、染发。



寻医问药

如果白发过早增加较多,可到皮肤内科或毛发疾病亚专科就诊。在临床诊疗上,医生会视病情考虑用中成药药水或低能量激光等治疗手段。

