

秋冬季节易脱发 这些“护发秘籍”需记牢

随着人们生活节奏加快、工作压力增大,脱发正呈现年轻化趋势。“脱发不仅是一种身体上的疾病,也会严重影响患者的心理健康。”安医大二附院皮肤科主治医师杜鑫提醒,脱发患者应及时进行正确护理和治疗,尽早走出“恐慌——脱发——更恐慌——再脱发”的恶性循环。 ■ 郑慧 记者 马冰璐 文/图

名医简介 杜鑫,主治医师,硕士。从事皮肤科临床工作近10年,擅长脱发疾病、痤疮、过敏性皮肤病、银屑病、美容相关性皮肤病等皮肤科常见病多发病的诊治。近年来专注于毛发疾病领域,致力于毛发疾病的临床与研究,擅长雄激素性脱发、休止期脱发、斑秃等毛发疾病的诊断与治疗。



中青年是脂溢性脱发高发阶段

“临床上最常见的脱发类型主要有两种:第一种是脂溢性脱发,术语上也称为雄激素源性脱发;第二种是斑秃,也就是俗称的‘鬼剃头’。”据杜鑫介绍,脂溢性脱发的发生主要与体内雄激素有关。在雄激素的作用下,具有遗传易感性的人群,受油脂局部分泌的影响,头顶部的毛囊逐渐萎缩,毛囊体积缩小,终毛毛囊转变为毳毛毛囊,直至消失,从而使头发变细脱落。萎缩的毛囊无法长出新头发,头发数量越来越少。女性秃发者比男性秃发者要少得多,就是因为女性体内的雄性激素分泌量很少。

“脂溢性脱发患者一般从青春期开始脱发,中青年时期进入高发阶段。”杜鑫说,患者脱发主要集中在前额两侧和(或)头顶部分区域,每天的掉发量并不多,但是如果忽视脱发问题,长此以往就会出现“发薄不胜梳”甚至“聪明绝顶”的状况。“很多脱发患者因为个人形象而自卑,再加上脱发带来的就业、恋爱、社交等其他一系列问题,常常导致患者的心理压力更大,陷入‘恐慌——脱发——更恐慌——再脱发’的恶性循环。”

斑秃及时对症治疗可长出新发

有些人在梳头或理发时,突然发现头部有块毛发没了,内心十分恐慌,由于早期此种现象难以解释,故民间称之为“鬼剃头”。杜鑫说,这种情况在医学称之为斑秃。“斑秃是一种暂时性脱发,主要表现为头部局限性斑片状脱发,大小不等,边界清楚,活动期周围头发容易拔除。”

斑秃是怎么发生的呢?其实它的具体病因并不完全清楚,可能涉及遗传因素、精神心理因素及自身免疫等。也就是说免疫功能失调,精神心理压力过大,亦或者一些系统性的疾病,如甲状腺疾病、贫血等均有可能导致斑秃。

斑秃应该如何预防呢?首先得消除精神压力,避免精神状态的不稳定;其次得戒烟限酒,其可导致头皮的毛细血管收缩,一定程度上加重脱发;再次得养成定期体检的好习惯,避免一些系统性疾病的发生。最后,睡眠也很重要,生活规律,睡眠充足。杜鑫表示,斑秃患者虽然在短时间内会掉很多头发,但是在及时对症治疗后一般可以停止脱发,重新长出新发,恢复正常发质。

雄激素性脱发需尽早治疗

雄激素性脱发以往又称脂溢性脱发,是男性最常见的脱发类型。常表现为发际线后移,顶部毛发稀疏,伴或不伴有头皮头发油腻。其发病和毛囊部位的5α

还原酶活性升高,导致局部的睾酮被还原成二氢睾酮,二氢睾酮即是毛囊杀手,影响了毛囊的生长程序。该病的发生与遗传、年龄以及内分泌水平有关,生活习惯和精神紧张也会加重疾病的症状。该病一旦发生,需长期治疗,一般来说治疗越早疗效就更佳。当脱发发展成“地中海”时各种手段也达不到满意的疗效。现目前临床上较常用的治疗方法为药物治疗,包括外用制剂及口服药物。多数脱发早期患者能达到满意的疗效。对于脱发时间较久,程度中重度的患者可以选择毛发移植治疗。杜鑫建议,对于雄激素性脱发有治疗需求的患者需尽早去医院诊治。

秋冬季易脱发 记住这些“护发秘籍”

一、饮食:多吃富含5种重要微量元素的食物

1、铜。它具有防止脱发、贫血、疲劳和腹泻等保健功效。富含铜的食物包括鱿鱼、龙虾和牡蛎等海鲜。素食者补充铜,可以多吃扁豆、巧克力和大豆等食物。

2、碘。缺碘会导致甲状腺功能减退和甲状腺肿,而甲状腺功能减退会导致头发稀疏。富含碘的食品有海带、紫菜、海参、生蚝等。

3、硒。缺乏硒会导致甲状腺功能不良、心脏病和脱发。坚果、肉类、绿叶蔬菜和鸡蛋等食物富含硒。

4、硅。硅有助于产生硫酸角质素,从而增强发根。富硅食物包括大米、绿叶蔬菜和大麦等。

5、锌。体内缺锌会导致毛囊变弱,导致脱发。饮食补锌可多吃瘦肉、牡蛎、坚果、谷物等。

二、睡眠:每天睡眠不少于6个小时

尽量做到每天睡眠不少于6个小时,养成定时睡眠的习惯。睡前用热水泡脚不仅帮助入睡,同时也有利于头发的养护。

三、情绪:保持心情舒畅

要保持心情舒畅,精神愉悦。人们从事脑力劳动的时间越来越长,承受的压力也越来越大,快节奏的生活和工作是促使脱发年轻化的原因之一。患者要积极面对生活,生活要有规律。主动适应快节奏的生活环境,正确对待生活、工作和学习压力。生活规律,保证充足的睡眠和休息。

跑前热身,逆风而行

冬天跑步也要讲科学

已经进入冬季了。其实,对于不少跑步爱好者来说,并没有进入“冬眠”状态。

俗话说,冬练三九,夏练三伏。在冬天跑步,最大的障碍来自心理,大家不要被冷天吓住。市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜,请他介绍一些对付寒冷天气的经验和方法,以帮助跑步爱好者们在冬季坚持运动。 ■ 记者 江锐

冬季跑步注意事项

最好不要晨跑,空气不好,吸进去的大多是二氧化碳而不是氧气,建议大家上午10点之后或者下午5点之后进行户外跑步。对于上班族和学生来说,上午跑步不现实,下午5点后跑步比较好,还能够消除一天累积的疲劳感。

跑步前要热身。从轻微逐渐加大,到全身有微热、微汗并有轻快、灵活的感觉后,方可以投入运动。

饮食同常规训练时一样。寒冷天身上出的汗可能比大热天少,因此喝水不会那么多,另外寒冷也会削弱你的驱动力。但是,身体却同样容易脱水,从而导致疲劳,有损发挥。一定要在出发前好好补充水分。同样,一定要补充能量。

先逆风而行,后顺风回家。在有风的时候锻炼要格外注意跑步方向。如果起先就顺风而行,身上会出一些细密的汗珠,这样当你逆风跑回来的时候就有冻感冒的风险。建议跑步时先逆风而行,后顺风回家。

运动之后别忘锻炼腰腹力量

跑步只是下肢力量的锻炼,跑完步可以做一做仰卧起坐、引体向上、俯卧撑,结合腰腹力量,才能达到锻炼全身的效果。

冬季跑步选好装备

最好是技术含量很高的聚酯纤维(涤纶),它可以汗迅速地向外排。这类产品最主要的功能,就是防止跑步时过多的汗集结在身体周围(如果穿棉织品,这种事就会经常发生)。汗在身体周围积累得过多,在气温下降和风速加大的情况下,一旦你速度慢下来或者开始步行恢复,就会感觉很冷。

穿一件抗风防水外套戴一个毛线帽子可以保护耳朵。在寒冷的天气里,全身热量的50%是通过头部散发的。冬天跑步者必须有一顶合适的帽子。热了就脱下来,冷了就戴上。第二层衣服和外套要带拉链,不要套头。这可以让你把它们拉开或者拉上,通过这种活动来调节你身体周围的温度,让你感到舒适。戴连指手套要比分指手套更能够保护你的手。也就是说,连指手套更暖和。当然,分指手套能让你做很多事情,比如拿钥匙。然而,在很冷的日子里,风大的天气里,请选择连指手套。

冬天的路会很滑。一双有“侵略性”的跑鞋(或者是越野鞋)会有帮助。侵略性是什么意思?就是平滑。看看那些带有很多沟壑或者钉扣的跑鞋你就知道什么是侵略性了。

水中加一物 健康一冬天

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 立冬后天气多变,昼夜温差也比较大,这一不小心就容易生个小病。因此,在冬季要特别注意天气冷暖,以防疾病的发生。省卫生计生委专家为市民推荐了4种泡水法,这样喝水,不仅可以强身固本,还能防治多种常见的疾病。

菊花泡水

脸上有斑:常喝菊花茶,美白效果特别好,而且草本配方很安全。

提高视力:经常熬夜或经常用手机,容易引起视力下降,菊花含有丰富的维生素A,能够促进视力恢复,并且对许多眼部疾病也很有帮助。

红枣泡水

补气养血:红枣不仅营养丰富,而且有非常好的补

气养血的作用。把红枣切成片泡水喝,更容易被吸收。

健脾养胃:红枣+党参一起泡水喝,不仅能健脾养胃,还能增进食欲,提高肠道消化能力。

蜂蜜泡水

经常熬夜:经常熬夜的人,身体损害比较严重,可以泡一杯枸杞蜂蜜水。不仅能缓解疲劳,还能体力充沛,减少熬夜对身体的损害。

敏感肌肤:蜂蜜泡水喝能提高皮肤抗敏能力。

清理肠道:中国人习惯晚上吃的多,睡前喝一杯蜂蜜白醋水能减少肠道腐败菌的繁殖,从而清理肠道内肠毒,预防各种消化疾病的发生。

柠檬泡水

祛皱抗衰:常喝柠檬水能延缓衰老,改善皱纹。

脸上有痘:常喝柠檬水能改善痘痘肌肤。