



# 头发的健康取决于头皮

## 头屑、头痒、脱发……这十大问题应早知道

8月18日是全国护发日。头发的健康取决于头皮，许多头发的问题，根源是头皮。因此，源头护发更健康。头皮健康是世界卫生组织发布的健康人的十大标准之一。

随着生活节奏的加快，人们工作压力也在不断增大，加之不良的生活方式、营养不均衡等原因，头屑、头痒、头油、脱发等头皮问题日益突出，给人们的生活带来诸多困扰。如何缓解“头皮健康焦虑”？本期健康问诊整理了十大问题，希望您的头发健康提供帮助。 蔡富根/整理

### 1 头发被薅出多少量才算脱发？

正常人当然会掉头发，每天脱落不超过**100根**通常是基本正常的。因为我们的毛发处于正常的新陈代谢中。但是，有一些

脱发，比如**雄激素性秃发**，可能没有明显毛发脱落，但毛发的直径会慢慢变细，显得毛发稀疏。所以，如果出现**头发脱落增多或毛发稀疏**等情况都需要尽早就医，积极治疗。



### 2 脱发的诱因有哪些？

常见的脱发有雄激素性秃发(简称雄秃，既往被称为脂溢性脱发)、休止期脱发、生理性脱发、斑秃等，其中**最高频出镜的还属雄秃**。

- ✓ 长期节食
  - ✓ 压力过大
  - ✓ 熬夜
  - ✓ 休息不好
  - ✓ 慢性疾病
  - ✓ 药物
  - ✓ 女性产后
- 等均可能导致脱发。



- ✓ 护理不当
  - ✓ 过度清洗
  - ✓ 长期暴晒
  - ✓ 发型过紧
  - ✓ 频繁烫染
- 等也会导致脱发。

还有一些 **✓ 遗传** 因素导致的先天性脱发。

### 3 减肥会脱发吗？

脱发的原因有很多，营养、精神紧张或突然的精神刺激、某些微量元素的缺乏都可造成脱发增加。减肥过程中涉及饮食的控制，会造成毛发代谢相关的能量供应与营养素摄入突然改变，会造成毛发生长周期的改变，引起休止期脱发。



### 4 多久洗一次头发合适？

洗发的次数**因人而异**，根据发质、季节及工作生活环境的不同，一周需要洗头3~7次不等。

**油性发质**  
建议每天或隔天洗发一次



**中性或干性的发质**  
建议一周清洁3~5次

在夏天气温升高或对经常在户外运动的人而言，头发很容易受到强烈紫外线和空气中粉尘的影响，每天洗头成为避免发质受损、保持清爽形象所不可或缺的一步。

### 5 洗发水买“含硅油”还是“无硅油”好？



#### 按需选择

长发且发质干的人建议选择硅油洗发水。如果担心硅油在头皮沉积，可以选择无硅油洗发水，清洁完后发干发梢使用护发素。

### 6 勤洗头能减少头皮屑吗？

“头皮屑”增多是头皮脂溢性皮炎的主要临床表现。但头皮屑增多还见于其他疾病，如头皮银屑病、头皮石棉状糠疹以及头癣等。



**勤洗头在很大程度上只是一种权宜之计**，只是通过减少皮屑在头皮的附着寻求的一种暂时性的外观改善效果，其总效果是有限的。

### 7 谁是脂溢性皮炎幕后的操作黑手？

**主要与马拉色菌感染有关**，脂溢性皮炎皮损可常规分离出马拉色菌，马拉色菌为一种亲脂性的双相真菌，包括超过14种真菌，通过分解皮脂腺产生的皮脂得以在人体皮肤上生存和繁殖。马拉色菌可以分泌脂肪酶和活性磷脂酶，将三酰甘油水解为不饱和脂肪酸，如油酸和花生四烯酸，从而激活一系列炎症反应，引起角质细胞异常分化，导致皮肤屏障功能破坏，引起红斑、鳞屑和瘙痒症状。



来源：新华社、《生命时报》等

### 8 头痒能用手直接挠么？

脂溢性皮炎或头皮屑患者，会因为头皮痛痒不适或妄图把头皮屑抠掉而反复搔抓头皮，殊不知此行为会破坏皮肤的屏障功能，炎症反应会更严重。指甲里的细菌会随着破损的皮肤进入，导致皮肤细菌感染如毛囊炎的产生。**所以脂溢性皮炎患者切不可反复搔抓头皮，洗发时也要动作轻柔。**



### 9 脂溢性脱发和脂溢性皮炎怎么治？

脂溢性皮炎(头屑)和脂溢性脱发(雄激素性脱发)往往伴随发生，需要针对病因进行积极治疗，大多数患者需要联合使用治疗这两者的药物。**如外用米诺地尔、口服非那雄胺(男性)或螺内酯、环丙孕酮(女性)等药物治疗雄激素性脱发，外用酮康唑洗剂等治疗脂溢性皮炎。**



### 10 被头皮问题盯上后，洗护用品怎么挑？

香波因为使用方便，并符合许多人对头皮疾病治疗方案的原始预期，而成为多数患者居家治疗的首选。

#### 轻症患者

含吡硫翁锌等成分的日化类香波均有治疗作用，但**药用香波/洗剂**的效果通常更佳。

#### 中重度患者

建议使用含有**抗真菌成分(2%酮康唑等)**的香波/洗剂。

#### 有瘙痒症状的脂溢性皮炎/头皮糠疹(头皮屑)患者

建议使用**酮康唑洗剂**。

#### 脂溢性皮炎/头皮糠疹伴有红斑和瘙痒症状严重者

可考虑**抗真菌药联合外用糖皮质激素的复方制剂**，如复方酮康唑发用洗剂，但需在医师指导下使用。

#### 脂溢性皮炎治疗小TIPS

脂溢性皮炎其实挺难缠的，容易复发。

要战胜它，长期打攻坚战是必备的，就是坚持治疗。

已有研究显示，脂溢性皮炎患者通过2%酮康唑洗剂6个月的维持治疗，每周1次，复发率可从47%降至19%。

#### 温馨提示：

当出现头屑头痒、脂溢性皮炎等多种关于头皮问题，都在提示大家对头皮健康要多留意一点，小小的头皮健康问题在反映着我们的身体健康程度。