

拿什么拯救你,越来越后退的发际线?

卫生间的地漏口、沙发缝、床上……每天都发现自己的头发掉得到处都是,甚至有时候随便捋一捋头发,都能抓一小把,更别说洗头的时候,现场简直是不忍直视。这时,忍不住生出灵魂拷问,我是脱发了吗?什么原因导致脱发?是不是没救了?

遗传,脱发致命的杀手之一

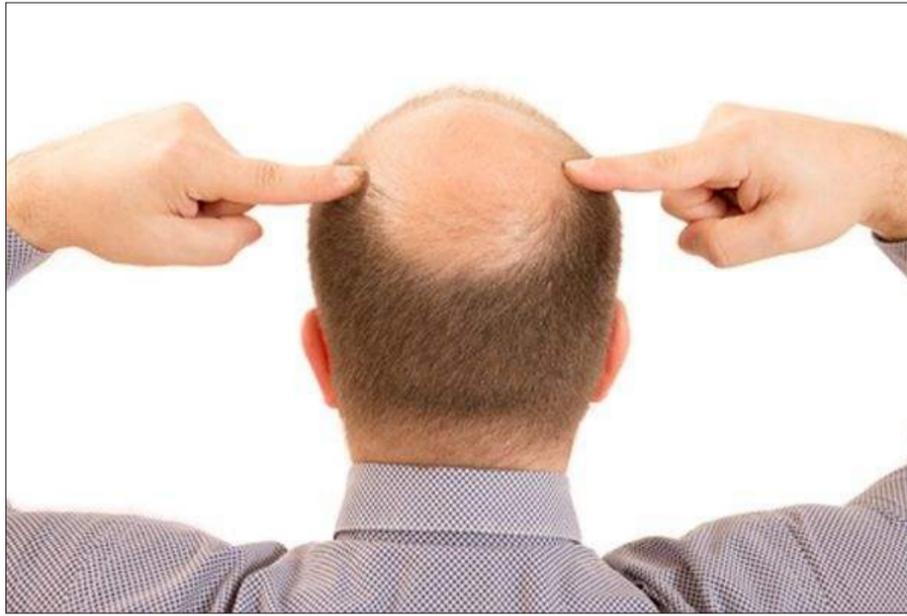
北京同仁医院皮肤科主任医师魏爱华表示,引起脱发的原因很多,不同原因的脱发治疗不同。出现脱发问题,建议到正规医院皮肤科(脱发门诊)就诊,在专业医生指导下,明确病因,正规治疗。

一般情况下,雄激素性秃发(以下简称“雄秃”),又被称为“脂溢性脱发”,在病理性脱发中最常见,约占95%以上。数据表明,中国男性中,雄秃患病率超过20%,也就是5位男性中就有一人是雄秃患者。

魏爱华介绍,发际线后移是雄秃的早期信号。脱发大多先从前额两侧鬓角开始,呈M型逐渐向头顶延伸,最后头顶头发大部分或全部脱落,但脑后及两侧头发依存,也就是老百姓说的“地中海”发型。

但雄秃并不是男性“专利”,女性的发病率相对较低,约6%,且相对男性,发生较晚,程度较轻,进展也较慢。除此外,引起女性的脱发原因较为复杂,比如产后脱发、精神压力过大、过度减肥、甲状腺疾病、贫血等可以引起休止期脱发,经常梳马尾、盘发髻,可能造成牵拉性脱发等等。对于这样的脱发不必过分担心,祛除诱因后,消失的秀发可以慢慢回归。

至于雄秃为何发病,目前研究表明,主



要原因与遗传和雄激素有关,大约半数的雄秃患者有家族史。而真正的“罪魁祸首”是一种名叫“双氢睾酮(DHT)”的雄激素代谢产物,它可以使毛囊逐渐萎缩、退化,毛囊里的头发也就从大树变小树,小树变小草,最终脱落。

既然是雄激素代谢产物,那么是不是体内雄激素越多,越容易脱发?当然不是!雄秃是否发生,取决于头皮局部雄激素的敏感性和DHT的含量。比如“地中海”发型中有头发的部分,也就是枕后的毛囊对雄激素先

天不敏感,DHT含量低,所以枕后毛发很少脱落。

防秃“自救”有用吗?还能怎么办?

为防止脱发,很多人开始自救,使用各种防脱洗发水,生发液,吃黑芝麻,保温杯泡枸杞……但无一不以失望结束。魏爱华表示,这些方法的作用是非常有限的。自救除了浪费钱也浪费感情,最重要还会耽误最佳治疗时机。比如雄秃患者,常会表现为头皮爱出油,头发油腻,就认为是头皮多油导致的脱发。其实这只是雄秃的伴随症状,并不

是引起雄秃的真正原因。

那么,如何正确防治脱发呢?魏爱华介绍,有些类型的休止期脱发可以自愈。比如压力大熬夜的,注意给自己减压,好好睡觉;减肥的要科学减肥,注意营养,膳食均衡。但雄秃如果不治疗,是个逐渐进行性加重的过程。因此,要想保卫发际线,一定要去正规医院的皮肤科,且尽量选择毛发专业的医生尽早治疗。

就医时,除了询问病史,医生会通过观察患者的发型,检查患者的头皮情况、脱落头发的形态、结合皮肤镜检查,拉发试验等辅助检查,综合判断患者脱发原因,明确诊断后再进行针对性治疗。因为即使都是雄秃,使用的治疗方案也是男女有别。

脱发治疗有内服、外用药物、植发以及激光生发帽等手段。魏爱华表示,比如最常见的男性雄秃,可以通过口服1mg非那雄胺,通过降低头皮局部DHT的含量从而减缓脱发的速度,使脱发保持稳定。轻、中度的雄秃患者会有不错的生发效果。一般3个月起效,1-2年效果最佳。长期服用,可获最大程度改善。具体服药时间根据个人对形象的要求而定。

然而,很多雄秃患者担心服药后会影响到男性性功能甚至影响生育。魏爱华称,不必过分担心。一方面用药剂量低,一方面它抑制的并不是雄激素本身,而是抑制一种雄激素转化酶(5 α -还原酶)的活性,从而降低雄激素向DHT转化。药物副作用是轻微、可逆的。但要在医生的指导下正确用药,把不良影响降到最低。

寿命短的男人,走路会有四个信号,若你四个都没有,恭喜你很健康

如何来判断一个人是否长寿,走路是一个重要的信号,我们都知道,长寿的人,即便年龄很大,但精神状态依然很好,走起路来依然精神抖擞。

走路是一件普通但非常有效的运动方式,身体健康还是不健康,走两步,走两步就能知道。

如果走路的时候出现以下四个信号,那么你可一定要重视了,因为疾病可能已经找上你。

第一,走路的时候,总是感到胸痛胸闷,因为严重的不适,需要停下来休息,这个时候,你一定要警惕的就是冠心病,冠心病是一种慢性病,也是导致死亡的主要杀手,由于冠心病,导致很多患者的活动量大大下降,严重的冠心病可能会导致急性心肌梗死,这是一种更为严重的疾病,如果没有及时发现和治疗,致死率很高。

第二,走路的时候,出现走路不稳,甚至出现肢体摇晃,患者的动作反应特别迟缓,

这个时候,你要警惕颅内疾病所致,我们都知道,小脑是人体里主管平衡的部位,如果小脑出现了异常,就会出现平衡异常,那么患者走路的时候,就会有异常的表现。

第三,走路的时候,总是感到头痛头昏,这个时候,也要引起重视,头痛头昏可能是脑血管疾病的重要信号,《柳叶刀》杂志在不久发表的论文,影响中国人死亡的十大病因,其中,中风就排在了第一位,的确,我国居民不仅中风发生的风险高,而且导致的死

亡率也非常高。

第四,走路的时候,出现关节异常,有的人是感到膝关节异常的疼痛,活动障碍,有的人是感到腰腿痛,严重的疼痛影响患者的活动,随着年龄的增长,发生骨质疏松,退行性关节炎的风险会大大提高,这些都可能会成为影响行走的重要原因。生命在于运动,如果不运动,不仅血糖,血压难以控制的很好,胃肠道也会蠕动变差,免疫力也会大大下降,至于关节也会变得僵硬,肌肉也会萎缩。

近3成医生饱受抑郁症折磨:在中国,谁来拯救患了这些医生?



有人说做医生,到底有多难?

曾经就有人做过这样一组比较:四大经典名著的字数分别为西游记86万字,红楼梦73万字,三国演义80万字,水浒传96万字。

而医学家的书,其中内科学就有165.1万字,外科学就有148.6万字,妇产科学88.1万字,而儿科学就有85.3字……

是不是觉得突然头上一阵凉呢?

这些还好,最主要是学医培养周期太长,5年本科教育、3年住院医师规范化培训,

3年专科培训以及入职后各种培训或考试。

不过作为过来人,当初选择学医这条道路,注定就需要接受这些挑战。

但问题是,真正做了医生,却发现自己面前这些挑战实在难以承受:

第一,医闹

我们看看近几年来关于医闹的新闻,大的小的伤害医生或者去医院里闹的事件至少有几百件,也就是说近年来医生的人身安全受到了威胁。

自前年来医院也发生了很多暴力事件,比如2018年9月,甘肃省人民医院张医生被患者持刀刺伤,10月,北大医院妇产科医生被患者家属殴打,同月,中山苏华赞医院徐医生被患者家属打成脑震荡等等,此类案件数不胜数。

第二,工作强度大

作为医生工作强度大,自身的健康以及家庭生活难以得到保障。常常有医生做完长时间的手术后,在办公室直接席地而睡的照片。

据数据显示:目前国内有将近7成医生每日工作9-12小时,2.72%的医师平均每周工作时间在40-60小时,32.69%的医师在60小时以上,14.43%的医师工作时间在40小时以内。

第三,薪酬问题

《中国医师执业状况白皮书》表明,中国内地医生每年的平均收入只有6万多人民币。

而成为一名医生往往需要耗费大量的青春和精力,比如完成临床医学专业至少需要7年时间。

如果要在医学上有所提升,更需要在科研上花费大量的时间和精力,低薪酬往往让医师更是寸步难行。

10个医学生,差不多有3个存在抑郁症状

2016年12月6日,美国医学会杂志就曾做过一项研究:

在183项研究,12万余名医学生就有27.2%存在抑郁症或抑郁症状,即便被筛选为抑郁症的医学生中,只有15.7%的人寻求精神科帮助,高达11.1%的医学生存在自杀意念。

简单言之,意味着10个医学生里,就有3个存在抑郁症状,有1个可能想自杀。

在抑郁分析原因中,有47.5%的医生表示,其压力主要来源于医患纠纷以及医疗体制。

在医患纠纷处理过程中,中国医生不仅遭受危险隐患,自己还需承担处理医疗纠纷,但绝大多数院方往往会偏向于患者,有65.7%的医生不满意院方处理医患纠纷的方式。

即便作为医生,但大多数人并未察觉到自己的抑郁状态,往往会认为自己过于劳累而引起。更让人不寒而栗的是,医生即便自己识别自己存在抑郁或自杀意念,也往往因面子问题而羞于寻找精神科同仁的帮助。

医生,其实也是人

穿上白大褂是医生,但脱下白大褂之后他们跟我们一样,只是一个普通人。

但在遇到安全受到威胁的时候,医生可以接受,也可以逃跑,但大部分医生都以抢救病人的生命为首,即使杀害、伤害医生案件频发,许多人也为此付出了生命的代价。

医疗纠纷少一些,医生钱包稍微鼓一些、工作强度也能下调一些,但这些在短期之内还是无法实现,任何一种医疗模式,都得需要牺牲某一部分群体的利益。

从呱呱坠地到垂垂老矣,医生迎我们又送我们走,这份独一无二的生命链接,让医生变得神圣。

但本质上,医生是三百六十行中的一行,他们并无超能力,不该背负关于生死的全部压力。

或许,理解了医生,我们也更能理解生命。