

脱发“秀”如其来的烦恼怎么破?

每天掉多少头发才算脱发?脱发是怎么形成的?如何应对?人民日报采访了北京清华长庚医院皮肤科主治医师段晓涵,请她答疑解惑。

“每次洗头感觉自己用的不是洗发水,而是脱毛膏”“春秋一到,我就和家里的狗比赛掉毛”“脱发的人可能都是属蒲公英的吧”……这些年,脱发成了不少人心中的隐痛。

掉发正常,每天掉150根以上需警惕

“头发也有生老病死。”每个毛囊都会循环经历毛发的生长期、退行期和休止期三个阶段。

90%的头发处于生长期约2—7年,随后进入很短的退行期,然后进入大约3个月的休止期,这时期头发基本不生长并准备脱落,脱落后又进入新一轮生长周期。人大约有10万个毛囊,根据生长期时间,按照平均一千个日子来算,一天大约脱落100根头发是正常现象,属于生理性脱发。若每天脱落超过150根,需要警惕可能有异常脱发情况。

如何判断自己是生理性脱发还是病理性脱发?段晓涵介绍了一个简单的判断方法:“用拇指、食指和中指,从头发根部抓一撮头发,大概50—60根,顺着发根往外轻拉,一般脱落不超过6根,如果有3—6根或者更

多,就要考虑当前是否处于脱发活动期。”当然,这样的检测方法不适用所有的脱发,比如雄激素性脱发就很难这样检测出来。如果个人判断不了,可以求助正规医院的皮肤科医生,借助专业手段进行判断。

雄激素性脱发最常见,男女均可能出现

脱发疾病病种繁多。最常见的是雄激素性脱发,多见于男性。在中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基因有关,雄激素被催化成二氢睾酮,会使毛囊微小化、毛发生长期变短,毛发变细、脱落。雄激素性脱发从青春期就开始出现,无论男女都可能发生,并且呈进展性,建议尽早诊断,不耽误治疗最佳时机。

雄激素性脱发分为男性型脱发和女性型脱发,两者均可伴有头皮油脂分泌增多。一般来说,男性型脱发主要表现为“M型”脱发(即前额、双侧额角、双侧鬓角发际线后移)及顶部毛发变细、脱落。女性型脱发表现为头顶部与发际线之间弥漫性稀疏,分界线增宽,而发际线一般不受影响。

早发现早治疗,对症下药很重要

不同类型的脱发,其引发的原因也不同,除了雄激素和基因遗传因素,还有自身

免疫因素和其他因素引发脱发。自身免疫因素以斑秃最具代表,部分患者可以同时具有其他自身免疫性疾病,比如白癜风、桥本氏甲状腺炎。

其他因素涵盖了精神因素(心理因素引起的拔毛癖),感染(真菌或细菌感染造成的毛囊破坏),药物诱发(化疗药物引起急性生长期脱发),其他系统性疾病相关脱发(甲状腺功能异常引起的脱发)等。以上众多其他因素都可能引起急性休止期脱发,也可以是加重诱发其他脱发性疾病的原因。

还有熬夜。熬夜是一种精神或内分泌紊乱诱发因素,会引起脱发,比如休止期脱发,也可以加重原本患有其他脱发性疾病的因素,如雄激素性脱发。现代人生活节奏快、生活压力大等多种外在因素,也会造成脱发或加重脱发。

引发脱发的原因很多,关键要提高警觉性,早发现、早诊断,找出病因,对症治疗。对于大部分非瘢痕性脱发,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长出毛发,因此需要尽早发现,“保住”还未受到破坏的毛囊。

治疗手段丰富,但根除仍然难

现在治疗脱发手段丰富。传统的治疗手段包括外用药物、口服药,植发技术日新月异,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。

常见的口服药有非那雄胺,外用药有米诺地尔。非那雄胺主要治疗雄激素性脱发;米诺地尔具体机制不明,能增加血流量促进毛囊血液循环和增加血管内皮生长因子等,以促进毛发生长。

在病理性脱发中,除了急性休止期脱发(一般6个月病程),一般都是长期的,一旦停药,脱发还是会进展。最常见的雄激素性脱发属于进展型的,就算秃顶,大部分的脱发患者也不会影响身体健康,这种情况下就要看患者对头发的期望值、对治疗的积极性。

植发是把患者已有的头发移植到秃发区,实质上就是“挖东墙补西墙”。不是所有脱发都能通过植发治疗,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以及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。

朱新生 ZHU ORTHODONTICS
Xinsheng Zhu, DDS, PhD
牙科矫正专家
703-786-1909
(亦可接受短信)免费咨询
多年牙齿矫正经验
接受多种正牙保险和分期付款
Invisalign certified

采用 金属托槽(metal brackets)
透明托槽(clear bracket)
隐形牙套(Invisalign)

服务大华府地区
两个方便地点

Dumfries 诊所 17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)
Tel: 703-445-1999

Chantilly 诊所 14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151
(好运来, Chantilly 高中附近)
Tel: 703-657-0555

3-088 **Ellicott City, EZ Dental**
施庆宏 牙医诊所 周末门诊

DMD, MS
*波士顿大学牙科博士
*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士
*美国牙科学会会员
*20年牙科临床经验
*上海口外主治医生、讲师

主治
●成人小孩牙齿保健
●补牙拔牙
●根管治疗
●牙冠牙桥
●各类假牙
*牙科急诊

特点
◆全新设备
◆严格消毒
◆精心诊治
◆自费优惠
◆接受多种保险
◆免费咨询

443-546-3403
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042
EZDentalMD@gmail.com

眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.
(301)770-2020
(Mon-Sat. 急诊24HRS)
6333 Executive Blvd, Rockville, MD
www.washingtoneyeconsultants.com

*纽约医学院M.D.
*著名的 New York Eye and Ear infirmery 住院医生
*美国眼科专家文凭
*Holy Cross Hospital 眼科主任医生

一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

罗迅妍 医师 疼痛康复科
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

主治 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

接受各种医疗保险及车祸工伤保险
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

裴万征 医师 妇产科
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD
703-698-9668
starcareobgyn.com
聚有十多年临床经验
诊所手术

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

○产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
○妇科年检, 各种妇科疑难病症
○不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
○设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

MOCH 血液, 肿瘤专科门诊
Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

主治 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

王冬梅 医师
DongMei Wang, M.
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

樊薇 Wei Fan MD 内科医师
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

3-115

精神心理专科
郑三君 医师
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.
Board Certified Psychiatrist

- ★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

主治 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助
Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022