

头发大量脱落、发丝变细……担心烦恼“秃”如其来？ 收好这份脱发自测指南

拥有一头乌黑茂密的秀发是一种健康和美丽的表现,但越来越多的人却被“秃”如其来的脱发问题所困扰。如何让美丽从头开始?及时发现脱发苗头,接受专业诊治很关键。

1 10秒自测 是正常掉发还是脱发?

据国家卫健委2019年发布数据,中国有超2.5亿人饱受脱发困扰,平均每6人中就有1人被脱发困扰,连90后都加入了脱发大军。但是,并不是掉头发就是有脱发疾病。

头发和树叶一样,都有自己的生命周期。90%的头发发生长期为2年至7年,然后是很短的退行期,再之后就是休止期了。休止期约3个月,这个时期的头发基本不生长,并准备脱落。但是,因为每个人约有10万个毛囊,每个毛囊有1至3根头发,所以尽管头发每天会有脱落,也不用过于紧张。只要每天的脱落数量在50至100根都是正常的。但如果超过了150根就要谨防脱发危机了。

可是我们并不会每天去收集清点落发,如何知道脱落数量“超标”了呢?教你两个小方法,自测自估。

方法一:10秒自测。从发根处捏住一小撮头发,约50至60根,轻轻拉拽。如果每次都有3至5根或更多头发脱落,可能就不是普通正常掉发,而是有脱发危机了。

方法二:日常观察。脱发不仅包括头发脱落,发丝变细也是其中一种。日常观察头发,如果发现发丝明显变细,或扎的辫子逐渐变细,也说明脱发“秃”然而至了。

2 无论男女,不分年龄 雄激素性脱发最常见

脱发也分种类,常见的有瘢痕性脱发和非瘢痕性脱发,还有遗传性和后天结构性毛发疾病等。但是,最常见的脱发性疾病还要数非瘢痕性脱发中的雄激素性脱发。

任何年龄,无论男女,均有可能发生雄激素性脱发。在我国,青春后期人群中,男性患雄激素性脱发的比例约为21%,随着年龄增长发病率增高;女性为6.0%,多见于围绝经期和绝经后。男性主要表现为前额M形脱发,前额、双侧额角、双侧鬓角发际线后移,及顶部进行性脱发。女性表现为发际顶部与发际线之间弥漫性稀疏。均经常伴有头皮油脂分泌增多。

雄激素性脱发的发病原因主要有两个,一是雄激素,二是基因遗传背景。但是要注意的是,并不是雄激素高的人一定会脱发。

临床研究病例中,几乎所有雄激素性脱发患者血液循环中的雄激素水平都正常,是头皮脱发区的雄激素受体增加,作用在头皮的雄激素增高,所以导致了毛囊微小化,毛发的生长期变短,毛发逐渐变细、脱落。

据研究数据,60%的雄激素性脱发患者有家族史。具有这种遗传背景的患者毛囊对雄激素受体的作用更易感,所以更容易脱发。

在女性发病机制中,雄激素的作用尚未完全阐明,因此女性雄激素性脱发被称为“女性型脱发”可能更正确。值得注意的是在很多具有“高雄性激素”相关性疾病的女性患者中,尤其以多囊卵巢患者最为多见,脱发经常是一个突出的临床表现。



▲越来越多的人被头发问题所困扰(资料图片) 新华网供图

3 对症自测 你的脱发概率大吗?

及早诊治可以明显延缓雄激素性脱发的进展。但是,作为“最常见”的脱发病症,雄激素性脱发十分狡猾,早期并不易察觉,而是在日复一日中呈进行性加重直到“秃”!所以,日常自我检测非常重要。

对照以下情况,满足的越多,患雄激素性脱发可能性越高——

男性自测表

是否有雄激素性脱发家族史?
 是否自觉头发油腻,经常需要频繁洗头?

是否发现头发逐渐变细,生长速度变慢,且以“前额M形”部位和头顶为主?

每天看自己可能不易察觉头发的改变,可以每隔3个月拍照发际线位置及发际线,前后比较观察发

际线是否上移,发际线是否感觉变少。照片存档以便未来就诊可以提供诊断依据的参考。

女性自测表

是否有雄激素性脱发家族史?
 自觉头发油腻,经常需要频繁洗头?
 是否发现头发“分叉线”较以前增宽? 发际线变稀疏? 马尾辫逐渐变细?

洗头、梳头发时,脱落的头发10%以上是短于3cm而且较细的头发?
 是否有雄激素增高相关的临床表现? 如痤疮、体重增加、月经不规则、不孕等。

如果你已经基本判断自己为雄激素性脱发患者,可以再看看这五点。在不做任何治疗的情况下,满足的项数越多,“秃”的程度就会越严重:

具有很强的雄激素性脱发遗传基因背景。如,家族中患有雄激素性脱发的人比例较高,而且多数脱发表现严重。
 开始出现头发变细,脱发情况的年龄较早。比如青春期过后就立即出现前述症状。
 头发变细,脱发速度发展较快。如,每隔二三个月就能发觉发际线上移,顶部发量变稀疏。
 脱发迹象开始“弥漫”。这类患者头发变细、稀疏不止出现

现在典型区域,而是整个头部毛发都开始逐渐变细、稀疏。

伴有“Whisker Hair”的男性患者。Whisker Hair指青春前期一直是直的头,青春期后大约在18至25岁忽然在前额、发际线或耳朵附近出现又短、颜色又深的“卷发”。有研究提示这类男性未来有发展成“重度秃发”的可能。

最后要提醒一下,雄激素性脱发是一种进展性脱发疾病,不治疗很难逆转,关键在于早期诊断,如果您出现上述自检症状,或者未来可能发展为重度“秃”发患者,应及时就诊,专业的治疗手段可以有效改善毛发的密度,停止加重,而且越早治疗效果越好。

你问我答

■ 生姜、何首乌洗发水能减少脱发吗?

目前尚无医学研究证实。

毛发正常人群不会因为不同的洗发水和不同的洗头频次而增加或减少头发。但若洗发水添加含有酮康唑成分会有抗炎、抑制雄激素及油脂分泌作用,对雄激素性脱发患者有抑制脱发的作用,但是效果也较弱。

■ 扎马尾会引起发际线后移吗?

有可能,但前提是长期扎得过紧,反复使毛囊受到压力。比如每天大部分时间都扎过紧的马尾,可能会引起“牵拉性脱发”。

■ 普通人日常怎么做能帮助减少脱发?

正常饮食,规律作息,保持心情愉快,不偏食,不剧烈地减肥以避免缺乏维生素D、铁、锌等。这些都可以预防休止期脱发的发生。

■ 植发能长期有效地解决脱发吗?

如果毛囊和身体都很健康,移植后可以跟正常头发一样按照自然周期生长,但若毛囊本身就不健康,或身体情况不合适,植发后就仍会存在脱发问题。所以植发前需要找专业的医师进行评估咨询,再进行手术。

(据北京晚报)

满目金黄香十里 一方春色醉茶乡

3月5日,“云赏油菜花·品味湘赣红”2021湖南茶陵“农商两省”第七届油菜花节开幕。赏花看美景,打卡尝美食,湘赣两省29家“湘赣红”公共品牌产品亮相千年古镇铁堂。

开幕式当天,微型马拉松比赛、舞龙灯比赛、扶贫产品展销、花海旗袍秀、古筝茶艺表演等活动精彩上演,吸引了来自茶陵和浏阳、炎陵、攸县、醴陵、安仁、永新、莲花等周边县市数万游客。与此同时,超过50万人观看开幕式直播,云赏万亩油菜花海。

活动现场,茶陵红茶、攸县香干、醴陵玻璃椒、炎陵酱板鸭、郴州大米等特色农产品一一亮相,吸引大家的目光和购买的热情。各参展企业也充分借助“湘赣红”展销会契机,积极宣传推介产品,为企业发展积累丰富客商资源。

(记者 肖捷 通讯员 陈启浪 摄影报道)



株洲日报社城市论坛首度发声

以“远见 城市雄心”为主题,讲述株洲发展历程,憧憬美好未来



▲论坛现场 文章 摄

本报讯(全媒体记者 张媛)向中国共产党建党100周年和株洲市建市70周年献礼,3月6日,由株洲日报社主办,株洲晚报、株洲建发·央著共同承办的以“远见 城市雄心”为主题的城市论坛在株洲万豪酒店激情开讲。

活动现场,株洲日报社党组书记、社长赵先辉围绕幸福株洲的媒体解读,讲述株洲70年的历史就是中国共产党领导株洲工业化的典范;湖南工业大学客座教授、国家注册建筑师石峰带领观众感受株洲城市的温度,感受株洲城市公共服务的株洲特色;教授级高级规划师、国家注册规划师钟红梅围绕城市规划和城市转型,讲述株洲城市的发展历史。

这些嘉宾、专家对株洲建市70周年来的发展轨迹、城市转型路径和中心城区升级进行归纳,解读“三高四新”战略对城市价值的引领作用,解读加快建设“一谷三区”、加快建设现代化新株洲对幸福人居的提升价值。通过论坛,让市民对这个城市更加自豪和热爱,对株洲的未来更有信心。

“从本次论坛我了解到一个城市的规划和发展是一个系统而又有远见的过程。70年来,我们株洲从一个小镇发展成为今天的大城市,在轨道交通、硬质合金、航空航天等领域成为全国的翘楚,实属不易,作为一名株洲人,我很骄傲!”市民姚先生激动地说。

本次论坛是本社城市论坛的首度发声。年内,城市论坛将举行系列活动,从各种维度,梳理区域发展、产业转型、人居提升、文化创新等多个领域的多样思辨,既是对过去历史成就的展示,更是对未来发展前景的展望。

本论坛也是本社媒体融合的一次创新尝试,其内容将通过本社旗下的报纸、手机端、微信公众号、微博、抖音号等多种平台进行全媒体传播,敬请读者关注。

我市开出城区科技治超首例罚单

本报讯(记者 戴凇 通讯员 吉昱虹 夏四亮)日前,我市开出城区首张非现场执法手段治理公路超载超限违法行为罚单,并正式结案,标志着我市城区科技治超工作步入全新阶段。

据介绍,涉案车辆为湘B牌照3轴货车,载运货物从三门镇三门大道不停车检测执法点通过。经动态称重检测,该车车货总重46.35吨,超重21.35吨,超限率达85.4%。监控显示,车辆号牌被遮挡。

通过监测系统核查,市交通运输综合行政执法支队指挥调度大队执法人员立即将证据移交交警部门,对其车牌进行研判。通过交警执法信息系统查询,专业比

对后,确定了车牌号。面对超限超载违法行为,涉案车辆所属驾驶员主动接受处罚,并缴纳罚款。这也是株洲市城区启用不停车检测系统治理超限运输的首例处罚案件。

据了解,近年来,我市加大了科技治超力度,投资建成了15套不停车检测系统(城区5套)、市县站三级治超信息管理平台建设。该项目包括1个市级平台、5个县级平台、5个站级治超系统,构建以市平台为核心的治超指挥调度系统,实现了市、县、站三级超限运输车辆信息的互联互通,并通过安装称重检测、视频联网监控系统,加强对重点货运源头单位的远程监管。

学雷锋日,社企共建“爱心书屋”

本报讯(记者 郑炜青 通讯员 刘伟民)3月5日,由晚报志愿者联合会株洲公交发展志愿服务队捐赠书籍而成立的“博雅爱心书屋”在天元区张家园社区揭牌。这是晚报志愿者联合会与社区共建的第二个书屋。

1月底,株洲公交发展志愿服务队响应“爱心书籍漂流”倡议,在公司机关、修理厂党支部的党员、志愿者中掀起了捐书热潮。在近1个月的时间里,募捐各种书籍500余本。经志愿者牵线,这些书籍全

部捐赠给张家园社区。晚报志愿者联合会负责人介绍,下一步还将在天元区金锦社区援建一个书屋,欢迎读者朋友或金锦社区居民参与捐赠。图书捐赠要求六成新以上;内容积极向上;政治、经济、社会、法律、历史、儿童阅读刊物均可。

捐赠时间:2021年3月5日-3月31日
捐赠地址:新闻路18号株洲晚报大楼217室或金锦社区
联系电话:0731-2272727

“爱耳月”,石峰区10人获赠助听器

本报讯(记者 李卉)“以后上课,不用拼命盯着老师的嘴型猜内容了。”昨日上午,初一学生玲玲(化名)从石峰区残联工作人员手中,领到了价值8000余元的助听器。

玲玲今年12岁,7年前因生病导致听力受损。起初,她坐在前排还可以听清楚老师讲话,进入小学高年级后,“使劲听”的同时还得借助嘴型才能猜出个大概。随着学习内容增加、难度加大,玲玲感觉越来越吃力,可由于家庭经济困难,她始终没有配置助听器。

“我们对石峰区有听力障碍的持证残疾人朋友进行全面摸底,经过专业听力机构免费检测筛选后,选择了10名对象接受助听器捐赠。”石峰区残联党组书记江泓介绍,活动现场还设置了盲人按摩体验区、政策咨询服务区,工作人员就大家关心的第三代证换发、无障碍改造、残疾人两项补贴等事项进行现场解答。