



■记者 盛凤琴 通讯员 许凌斐

“人还没老呢，头先秃了”“还没脱单就已经脱发了”……这样的“灵魂拷问”让不少年轻脱发一族揪心，脱发成了很多年轻人的“隐忧”。青春好年华，却挡不住越来越高的发际线，挡不住头顶的“地中海”。

为什么年纪轻轻，头发就早早地“离家出走”？面对这种“秃”如其来的烦恼，我们到底要去哪个科室就诊？究竟是什么原因引起的脱发？如何自查脱发？生活中我们又该注意些什么？带着种种问题，记者走进了区皮肤病医院的脱发门诊，让脱发门诊主任医师郝国宴给广大脱发患者支个招。

“秃”如其来：脱发门诊去年接诊患者近万人

毛囊属于皮肤附属器的一个结构，毛发疾病通常都是毛囊或毛囊周围出了问题。如果你的头发出现了问题，不管是掉头发、长白头发，或是多毛症，毛发太浓密了想去掉一些，相应的就诊科室就是皮肤科。

国家卫健委发布的数据显示，我国有超2.5亿人脱发，平均每6人当中就有1人受到脱发困扰，30岁前脱发的比例高达84%，脱发年龄比上一代人提前了至少20年。

萧山区皮肤病医院2021年就设立了脱发门诊。门诊刚开设的时候只设半天，来就诊的患者屈指可数，后来慢慢增加到二十多人，到如今一周有六天都开设了脱发门诊，从中不难看出脱发问题越来越受到重视。

对此，脱发门诊主任医师郝国宴说：“去年，医院脱发门诊接诊了近1万名患者，其中35岁以下的年轻患者占近60%。刚开始，来就诊的患者很多是中年男性，但近年来，来就诊的患者中年轻人越来越多了，有还在校的，有刚刚毕业找工作的，有准备结婚的，就连初中生也成了门诊患者。”

脱发跟正常的掉发有本质区别。常见的脱发有：雄激素性脱发，简称“雄脱”，与雄激素分泌旺盛有关，常常有遗传性；斑秃，与免疫功能紊乱有关，也与精神因素有关，比如休息不好、压力过大、受到创伤等；产后脱发，与产后激素水平失调有关；药物

引起，比如患肿瘤病人化疗后引起的脱发；感染引起，比如头癣、毛囊炎等引起的脱发。

郝医生说：“年轻人的脱发问题主要原因还是与其日常生活作息密切相关，比如熬夜失眠、精神压力大、饮食不规律、用脑过度、错误的洗护方式、减肥、经常烫发染发等，这些都会直接或间接影响我们身体的激素调节，最终造成脱发。”

其实，头发的生长就像是自然界的植物，也会出现“一岁一枯荣”的生命周期更替，所以健康的头发也有一个脱落期。每天掉头发在50—100根以内，属于正常生理脱发数量。如果每天脱发数量大于100根甚至是200根以上，头发明显变细、变稀、变软，则要引起重视。

对此，郝医生说：“我们都说每天掉100根以上就要重视了，但是要我们一根根去捡起来数也不太现实。教大家一个简单的方法，你拿手去捋一下你的头发，如果掉个一两根，这是正常的，因为我们有新陈代谢，毛发会自然脱落，但是一捋四五根、五六根，连续一两个月都是这样，那就说明你的头发出现了问题，需要到医院来看一看，去干预一下。如果你明显地感觉头发变细了，或者发量明显减少了，或者某一块头皮没头发了，这些情况也提示你出现了脱发症状。另外，你也可以仔细观察你的中缝，中缝变宽，发际线往上移……这些情况都要注意。”



“秃”飞猛进：“雄脱”占据“半壁江山”

在区皮肤病医院脱发门诊的诊疗过程中，最为常见的脱发问题就是“雄脱”，好发于20—50岁的男士，“雄脱”也是年轻人中最常见的脱发类型。

郝医生表示，“雄脱”是一种进行性毛囊微小化的脱发疾病，特点就是毛发变细变软变短。在男性脱发群体中大部分人都属于“雄脱”。随着年龄的增长，发际线越来越往后移，额头变得很宽大，或者头顶部的头发越来越稀，呈现“地方包围中央”的现象。

在郝医生接诊的患者中有不少是“雄脱”患者。28岁的市民楼先生就是其中之一。前段时间掉发特别厉害，每天都能掉一把头发，睡觉的枕头上、衣服上、卫生间

地上都能看到小碎发。

为了改善掉发的情况，楼先生也买过多种防脱洗发水、固发精油等，结果头发该掉还是掉。后来，他又尝试了中医内调，人家说掉发是因为肾不好，要吃黑芝麻糊，尝试过效果也不尽如人意。看着日益稀疏的头发和越来越往上的发际线，楼先生也无可奈何。

楼先生说：“后来，有人介绍我去皮肤科看一看，检查了皮肤毛囊和性激素，结果发现竟然是雄激素性脱发。”对此，医生开了非那雄胺片和米诺地尔酊剂，配合微针导入，治疗需要持续3—6个月。楼先生感叹，人未老，头先秃了。

“雄脱”是不是只有男的发生？

拿什么挽留你，我那日渐稀疏的头发？

区皮肤病医院脱发门诊一年接诊患者近万人 35岁以下人群占六成

对此，郝医生给出了否定的答案，因为女性也会有“雄脱”，只不过没有男性“雄脱”那么明显。

市民李女士同样被诊断为“雄脱”。李女士说：“平常去剪头发，头顶上的灯光一照，头顶处被照得反光。以前天天洗头，现在掉得都不敢洗，身边还有朋友因为脱发问

题，特意花了几万元去植发，这头发真是金贵……”

其实，“雄脱”发展得很缓慢，也很隐匿。若不及时治疗，这种毛囊微型化会造成永久性、不可逆转的改变。如果脱发持续的时间比较长，而且没有自行恢复的迹象，应及时向医生咨询。

“秃”然袭击：14岁的初中生同样不可避免

脱发早已不是中年人的“标配”，正呈现出低龄化、年轻化趋势，其中不乏学生群体，就连初中生也逃脱不了“秃”然袭击。采访当天，李女士来到医院代女儿开药。说到脱发，李女士直呼：“现在的学生太不容易了。”

李女士的女儿今年15岁，是一名初二学生。在今年4月份，李女士发现孩子每次洗头都会掉一大把头发，平时梳子上、地上也都是掉落的头发，原本浓密的头发也变得稀疏了。

郝医生通过“皮肤镜”检查发现，李女士女儿的毛发直径差异大于20%，单毛发毛囊增多，诊断为脂溢性脱发。郝医生说：“青少年脱发如今很常见，特别是在高年级学生群

体中更为多见。青少年正值青春期发育，头皮油脂分泌旺盛。而且很多学生学习压力大，经常熬夜，精神紧张、睡眠不足都可能导致植物神经功能紊乱、内分泌功能失调，从而影响毛发的生长。另外，炸鸡、烤肉等高油、高糖的食物往往会在分解时产生高热能，使皮脂腺分泌更加旺盛，产生更多酸性物质，这也不利于头发的生长。”

如今，该学生已经诊疗了近两个月。李女士表示孩子最近脱发量明显减少。她说：“在女儿的班级里，还有好多个类似情况，男生女生都有。为了减少脱发情况，我们还带孩子把头发剪短了。”

固发生发类产品治标不治本 早防早治很重要

拿什么拯救你，我的头发？

近年来，固发生发消费市场非常火爆，比如生姜洗发水、无硅油洗发水等受人追捧，很多人都希望以此能找回昔日发量。

这些“防脱固发”的洗护用品真的管用吗？

对此，郝医生说：“这些一般而言对生发没有直接治疗作用，仅一定程度上可以作为脱发疾病的辅助治疗，单纯地依靠洗发水来治疗脱发是不现实的。不过，选择合适的洗发水对于部分脱发患者来说还是有帮助的。因为不少‘雄脱’患者的头皮常常出油过多，可以选择含有二硫化硒或吡硫翁锌的洗发水，或者含有清热燥湿的中药成分的洗发水，不仅有助于清洁头皮和头发，同时也能够抑制真菌增殖，从而减少头屑，减少脱发。需要注意的是，对于头发的清洁一定要适度，过度清洁反而会刺激头皮出油更严重。”

与其盲目追求这些外在因素或补救手段，不如尽量避免那些可能会加重雄激素性脱发的有害因素，例如压力过大、摄取过多高热量食物、大量吸烟、过度肥胖等。

此外，在脱发的治疗上，也有患者选择植发。毛发移植技术是运用毛囊提取器将患者优势供区的毛囊单位通过提取、分离、种植至毛发缺失部位。比如发际线上移、头

顶稀疏都可以通过植发来改善，另外头部术后、眉毛缺失、头皮疤痕引起的秃发等也可以进行植发。但是植发手术也不是一劳永逸，术后依然要通过用药和健康的习惯来保持植发效果。

日常生活中，我们还有什么方法能改善脱发？

古语云：“欲发不脱，梳头千遍。”在脱发初期，梳头和按摩头部穴位都可以促进血液循环，起到一定的缓解效果。同时，正确的饮食和规律的生活习惯，对头发的好处也是不言而喻的。

对于脱发，郝医生建议：要保持充足的夜间睡眠，夜间10点至凌晨2点是母毛细胞新陈代谢最活跃的时间，也是头发再生的“黄金时间”，睡前可以用热水泡脚，既可以帮助入眠，也有利于头发养护；要保持平静放松的心情，精神压抑、焦虑不安会影响头发营养的吸收，从而导致脱发，精神压力越大，脱发程度越严重；选择正确的方式对头发进行护理，洗头时动作要轻柔，洗发后应尽早让头发干燥，每天坚持给头皮进行适量按摩，按摩头部穴位如百会穴、四神聪穴、风府穴等，促进头皮血液循环；扎发不宜过紧；烫发间隔至少半年，染发间隔至少三个月。治疗脱发类似于慢病管控，早发现早治疗才能更好地拯救发量。

