

# 超半数就诊者用过生姜治“秃”

## 脱发可治可防 别信偏方



本版图片来自网络

王大妈一次梳头时突然发现，头顶有一片是光的，照理今年才60出头，不至于头发掉这么多。她向小妹妹倾诉后得到个偏方：用生姜擦头皮，用力擦，直到头皮热乎乎。

“很灵光的，保证过段时间会重新长回来。”小妹妹信誓旦旦地说。王大妈照做了，坚持一段时间，头皮都擦破了，头发还是没有长出来的征兆。王大妈只好求助医生。

### 别再生姜擦头皮了

“很多人不认为脱发是病，不需要到正规医院就医，出现了很多偏方。”杭州市第三人民医院皮肤科副主任医师夏治华说，他接诊的病人中用过“生姜治脱发”偏方的人占比过半。为什么他们最后还是来看医生了呢？因为用生姜擦头皮后，头发没长出来，因用力不当，导致头皮擦破，出现发炎、溃烂，得不偿失。

“不管从西医的角度，还是从中医角度来说，要根据个人体质及诱因进行治疗。”夏治华说。

另外，很多人认为味精吃多了会导致脱发，这个说法目前也没有相应的理论和实验数据支撑。

### 血小板和肉毒素可治脱发

脱发除了买假发，其实有很多治疗手段可选择，包括药物治疗、再生医学、物理治疗、外科治疗以及其

他治疗。夏治华建议，根据个人病情综合治疗，生活注意规律性，注意合理睡眠、休息，放松缓解压力。

随着科学发展，治疗脱发的手段越来越多。夏治华介绍，再生医学中较成熟的是自体富血小板血浆治疗，是把自己血液中的血小板提取注射到头皮，刺激毛囊生长。肉毒毒素注射，也可以用来治疗脱发，副作用小，与口服药物等联合治疗可取得更快的效果。除了上述治疗方法，还有人工毛发移植手段。不过，毛发移植、肉毒毒素、自体富血小板血浆都对无菌操作要求非常严格，一定要找有资质的医疗机构，千万不要到不正规的美容机构。

### 这些小习惯可以帮助养发

脱发包括有雄激素性脱发，这是临床最常见的脱发类型，又叫脂溢性脱发。年龄、家族史、心理、饮食等都可能诱发或加重这种脱发。另一种局限性斑片状脱发，又叫斑秃，病因相对复杂，包括遗传、情绪应激、内分泌失调、自身免疫、神经精神因素等。这两种是造成脱发的两大主要疾病。

“我们现在也在梳理制作一些科普的内容，告诉大家脱发是可防可治的，没有那么可怕。找到原因，及早干预，都会有比较好的效果。”夏治华说。

### 哪些习惯能帮助养发？

首先早睡早起，充足的睡眠可以维持和促进皮肤及毛发正常的新陈代谢。新陈代谢主要发生在晚上，特别是夜间11时到凌晨5时。

其次，要合理饮食，多食用铁质、碘质、维生素E丰富的食物，少食用辛辣刺激的东西。

清洗头发也有讲究。清洁频率因人因季节都不同，能保持头发不油腻、不干燥即可。洗发水的温度略高于体温，不宜超过40℃。洗头时间一般5至7分钟。洗发护发程序：第一步用水浸湿，用洗发剂涂抹于头发上，轻轻搓揉约1分钟，用清水冲洗干净。第二步可用护发素再洗1遍，可使头发顺滑。护发素尽量不要接触到头皮。头发油腻会加重脱发。

当然，保持良好心态也很重要，经常郁闷、紧张，往往也会影响到头发营养的供应和生长。脱发，在《内经》中称为“发堕”，影响个人形象和生活质量，常引起患者恐慌等心理问题。

“现在脱发越来越年轻化，压力过大，心理负担重，也是其中很重要的原因。”夏治华说，正常情况下人体平均每天约有80至100根头发掉落，换季的时候会掉得更多一点，不需要过于担忧。

来源：浙江老年报

## 每日一杯奶茶 引发痛风

“没有什么事情是一杯奶茶解决不了的，如果有，那就多来几杯。”作为当代年轻人的社交标配，奶茶的地位可想而知。然而，“00后”的高中生小海（化名）竟然因为每天一杯奶茶的习惯引发严重的痛风。

“年轻人喜好高嘌呤饮食、少运动、饮用含糖饮料等，都可能成为痛风发作的诱因。”北京中关村医院内分泌组主治医师王敏表示，痛风是由高尿酸血症引起的，尿酸沉积在关节，刺激关节形成无菌性关节炎，表现为红、肿、热、痛等症状。“案例中的小海，偏爱奶茶这种高糖饮料，高果糖成分进入人体后，其代谢过程中会产生过多尿酸，最终导致痛风的发生。”

### 高尿酸血症不等于必然会痛风

“不少人把痛风与高尿酸血症画上等号，这种片面理解亟待纠正。”王敏指出，高尿酸是痛风必须的前提，痛风必然会出现尿酸高，通常痛风病程中的第一程就是无症状高尿酸血症期。高尿酸血症里只有约10%的人罹患过痛风，尿酸水平越高，越容易得痛风。因此，尿酸高不等于必然会患痛风。

王敏介绍，超过80%的高尿酸血症患者没有临床表现，但无论有无症状，其对人体的器官损害程度是一样的。“除痛风外，高尿酸血症与冠心病、糖尿病、高甘油三脂血症、代谢综合征等有密切关系。此外，高尿酸血症还会引起肾脏损伤。”王敏补充道。

### 避免海鲜、内脏等高嘌呤食物

想要避免痛风的发生，首先要控制自己的尿酸水平。王敏建议，日常生活中要重视常规体检，这对于无症状高尿酸血症患者非常重要，普通的常规抽血即可反映血尿酸值是否超标。此外，应养成良好的生活方式，多运动，但要避免剧烈运动，控制体重，戒烟，控酒，减少含糖饮料的摄入。

“已确诊的高尿酸血症患者，需要低嘌呤饮食，避免吃海鲜、动物内脏、浓肉汁汤等高嘌呤食物；富含嘌呤的蔬菜（莴笋、菠菜、蘑菇、菜花等）也应减少食用；切忌‘啤酒或白酒+海鲜’的搭配，啤酒、白酒本身不产生尿酸，但有抑制尿酸排泄的作用，红酒可以适当少量喝。”

来源：新京报

## 掉发严重，原是甲状腺惹的祸

周阿姨最近梳头总掉头发，开始以为是肾虚，便自行调理一段时间，没想到反倒皮肤粗糙、脸面浮肿。周阿姨最终被确诊为甲减。

很多人会将脱发与肾虚联系在一起。其实，在医学中，脱发有很多不同的类型，病理性脱发也就暗示着某些疾病的潜伏，其中最大的潜伏者当属甲状腺疾病。

广州市红十字会医院内分泌科主任医师冉建民表示，当甲状腺功能低下时，由于各种原因导致血循环中甲状腺激素含量降低，或甲状腺激素抵抗而引起全身性代谢下

降，各器官组织营养不足，患者会出现面色苍白、脸部水肿、毛发脱落等症状。另外，甲亢患者如果过量服药导致甲减，也会出现脱发症状。如何判断脱发与甲状腺疾病有关呢？冉建民表示，与斑秃不同，甲减导致脱发并非从根部脱落，不会出现部分头皮裸露的问题。甲状腺出问题伴有其他症状，如怕冷、皮肤干燥、食欲下降、体重增加、便秘等。

确诊脱发是由甲状腺疾病所致，应积极治疗原发病。冉建民表示，要想治疗甲状腺功能异常导致的脱发，要先治疗甲状腺疾病，治疗

甲减一般选用优甲乐，甲亢患者要注意药物用量，以防出现甲减。对于绝大多数甲减患者而言，预防及护理对疾病治疗有很大的辅助作用，患者应做好以下几点：

一是饮食以多维生素、高蛋白、高热量为主，不宜过食生冷食物。二是适当锻炼，养成每天大便的习惯，注意保暖，避免受凉。三是加强营养，忌吃生冷之品。四是如并发严重急性感染，有重症精神症状、胸、腹水及心包积液、顽固性心绞痛等，应立即去医院治疗。

来源：老人报