

如何判断自己是不是脱发？脱发有哪些类型？

专家教你 如何预防脱发



西安交通大学第二附属医院皮肤病院副主任医师王琼为患者查看斑秃情况。新华社发

新华社西安8月18日电(记者 蔺娟)8月18日是全国护发日。随着现代生活节奏加快,脱发问题已开始困扰各年龄段人群,呈现了年轻化趋势。专家表示,科学认知脱发的本质、掌握正确的防治方法尤为重要。如何判断自己是不是脱发?脱发有哪些类型?如何预防脱发?听听专家怎么说。

“脱发并非一朝一夕形成,学会识别早期信号至关重要。”西安交通大学第二附属医院皮肤病院副主任医师王琼说,有一些简便的自我检测方法,可在家中初步评估。比如手指梳发测试,将手指张开深入发根,从发际线开始向后梳理至后脑勺,重复3次,若每次掉落超过3根头发,或最近一周中平均每天掉落总量超过100根,是存在异常脱发风险的信号。还可以进行发际线追踪,每月拍摄前额、头顶照片,重点关注头顶发缝是否稀疏变宽、男性额角是否呈“M型”后移,若半年内出现明显发际线后退或头皮显露区域扩大,需警惕雄激素性脱发。当自我检测提示异常时,应及时到医院寻求专业诊断。

王琼介绍,根据病因学和临床表现,常见的脱发主要有雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等类型。还有一些其他类型的脱发疾病,如牵拉性脱发、女性前额纤维性脱发、毛发扁平苔藓、儿童生长期毛发松动综合征、药物性脱发等,需在医生帮助下明确诊断。

专家表示,在脱发治疗过程中,患者常陷入一些误区。比如过度依赖洗发水,大部分防脱洗发水仅能清洁头皮,但无法穿透表皮作用于毛囊。又或者治疗依从性差,希望短

期见效。口服、外用药物需持续使用6个月以上才能明显见效,但约40%患者因初期“狂脱期”或效果不明显而中断治疗,实际上初期脱落增多是休止期毛囊同步进入生长期的正常现象。还有部分患者用药单一,仅外用药物或仅口服药物,不能坚持联合用药治疗。第四,植发认知偏差,植发本质上是“毛囊资源再分配”,若术后继续熬夜、压力大或停用药物,移植的毛囊仍可能萎缩。

西安交通大学第二附属医院皮肤病院副主任医师任建文表示,脱发防治是一场需要耐心与科学方法并行的“持久战”。从识别早期脱发信号到选择针对性治疗方案,再到建立均衡饮食、科学洗护和规律作息的健康习惯,每一个环节都至关重要。

任建文建议,在清洁方面,油性头皮隔天清洁一次,干性头皮两到三天一次,水温不超过38℃,避免高温刺激皮脂腺。洗头时轻柔按摩,避免用力搔抓损伤头皮。油性头皮优先选用具有抗炎功效的弱酸性洗发水,干性头皮可选择含有氨基酸类表面活性剂的洗发水。营养调理是毛发生长的物质基础,可以多吃鸡蛋、海鱼、豆类、动物肝脏、菠菜、牡蛎、谷物杂粮等,但需限制食物高糖、高脂饮食。生物钟紊乱和慢性压力是当代脱发的重要诱因,需系统性调整生活方式,避免熬夜、保证充足睡眠。建议每周3次30分钟有氧运动,如快走、游泳,提升头皮血流量。运动后及时清洁汗液,避免堵塞毛囊。此外,紫外线直射会导致头皮光老化,建议外出戴透气帽子做好防晒。

体检报告查出这4个“异常” 反而更健康？

体检报告上的“异常”箭头让你心慌？先别急！有些“异常”非但不治,反而是长寿体质给的“隐藏福利”。

这4个指标或是长寿信号

1. 心率较慢

心率越慢越长寿是有科学道理的。2024年,《科学报告》期刊上发表的一项研究深度分析了7000多人的长期追踪数据,结果发现:静息心率超过90次/分钟的受试者,平均寿命为70.27岁,而静息心率低于60次/分钟的受试者的寿命为79.30岁,整整相差了9年。

2. 高密度脂蛋白偏高

高密度脂蛋白有助于预防斑块形成,降低发生动脉粥样硬化病变(例如心梗、脑梗等)的风险。所以说高密度脂蛋白轻度升高是好现象,意味着发生心脑血管病的风险较低。反之,如果高密度脂蛋白降低,则意味着更容易发生心脑血管病。如果高密度脂蛋白胆固醇<1mmol/L就被视为降低,要及时关注就医。

3. 血压偏低

对于心血管风险较高的高血压患者(如合并糖尿病、慢性肾病或曾发生心脑血管事件等),将收缩压严格控制在120mmHg以下(传统标准是140mmHg以下),可以显著降低12%的重度心血管事件风险(包括心梗、心衰住院、中风、心血管死亡等),而且安全性良好。

4. 抗体阳性升高

天津市南开医院心内科主治医师李鹤表示,抗体阳性升高意味着你不易被病毒感染。例如,乙肝表面抗体升高≠感染乙肝,而是疫苗起效或曾感染已康复。

查出6种“吓人”疾病不需要过度治疗

除此以外,当体检报告上出现一些听起来吓人的医学术语时,也无需过度惊慌——很多被冠以“疾病”之名的状况,其实并不需要特殊治疗。

1. 较小且稳定的颈动脉斑块

如果颈动脉斑块较小,没有引起明显的血管狭窄(狭窄程度<50%),同时斑块表现为强回声或等回声,提示为稳定性斑块,表面纤维帽完整,不易破裂形成血栓。

另外,如果患者年龄较轻,且不存在“三高”、吸烟等心血管危险因素,发生心血管事件的风险相对较低。此时一般不需要针对斑块进行特殊的药物治疗。

2. 窦性心律不齐

严格来说,窦性心律不齐并不是心脏病,造成窦性心律不齐的原因主要有两种:一个是生理性因素,另一个是病理性因素。

生理性的窦性心律不齐是由于患者做心脏检查时情绪紧张、心理压力过大、体力活动等原因导致,通常不需要做特殊的处理。大多数的窦性心律不齐,都是这个原因。所以患者一般不用特别担心,保持良好的心情和规律的作息就足够。

3. 慢性浅表性胃炎

很多胃不好的人,经常检查出“慢性浅表性胃炎”。对于这种情况,不需要过度的治疗和情绪紧张,只需要改变一下生活方式,少吃辛辣刺激的食物,并且细嚼慢咽慢慢吃饭,通过一段时间的调整,也许慢性浅表性胃炎,就能够得到很好的缓解甚至是恢复到健康的胃部状态。

4.4 毫米及以下的肺结节

肺结节完全不同于肺癌,两者在医学概念上存在本质的区别,两者在发病率上有巨大的差异。如果在影像学报告上看到肺里有微小结节,4毫米及以下,这样的结节在成年人中较为常见,完全不需要担心。只有4毫米以上的非钙化结节,才有可能恶变,但也不必恐慌,因为结节与肺癌的发病率相差数百倍。

5. 低危型HPV感染

目前,有三类HPV(人乳头瘤病毒)感染不需要治疗。分别为:低危型HPV感染、非生殖器HPV感染、自限性HPV感染。

6. 无症状的骨质增生

骨质增生是每个人生命进程中逐步发生的自然现象,这种生理上的变化并不会直接带来疾病,只有当骨质增生压迫神经,或者对周围软组织产生刺激的时候,才会产生疼痛。在没有症状的情况下,无需做治疗处理,要注重养护即可。

(据新华社微信公众号)

广告



飞利浦助听器

声望听力 动静皆宜 Ai有奇迹

活动时间: 2025年8月5日-2025年8月31日

- ★家装厨卫“焕新”适老化补贴,助听器折后可再享受补贴至高10000元!
- ★预约定期测试听力、可视化耳道检查、真耳分析!
- ★每月开放服务日,到店立享配件焕新好福利!
- ★选配指定助听器可享受“免费延保”服务!
- ★飞利浦助听器HL50新品AI3.0震撼上市,体验预约中!
- ★更多活动请联系当地验配中心或官网、官微查询!

海口龙华店: 0898-66780389 地址: 海口市龙华区龙华路58号华发大厦一楼04号商铺
海口省医店: 0898-68624796 地址: 海口市秀英区美俗路10号佳禾苑飞利浦助听器
三亚中心医院店: 0898-88032057 地址: 三亚市天涯区解放路1154号海南省第三人民医院临街第B14号辅面 400-700-4331 网址: www.szhysound.cn
验配支持地址: 海口 三亚 深圳 珠海 河源 海丰 陆丰 揭阳 普宁 惠州

奥迪康(上海)听力技术有限公司
沪械注准20242190028
沪械注准20242190004
沪械广审(文)第290102-85468号
*请仔细阅读说明书或在医务人员指导下购买和使用。
禁忌内容或注意事项详见说明书(广告)