



掉头发严重是什么原因？怎么改善？

凌波 实习生 杨梦婷/文 张倩莹/图

秋季脱发在一年中最严重，多见于20~30岁男性的脂溢性脱发。什么是脂溢性脱发？为什么你会得脂溢性脱发？女性为什么也会“雄脱”？掉多少头发是正常的？9月9日上午，本报健康热线0551-62623752邀请了合肥市第一人民医院滨湖院区生发美容科主任丁云林与读者交流，和大家一起谈谈“脱发严重怎么办”。



热线：0551-62623752



名医简介

丁云林 合肥市第一人民医院滨湖院区生发美容科主任。从事整形与美容外科工作10余年，具有扎实的理论基础及临床经验，曾在北京大学第三医院成形科进修学习。擅长毛发移植，眼整形手术，如各种重睑、内切眼袋及提眉等，各种面部年轻化手术如小切口除皱、各种玻尿酸及肉毒素注射，腋窝切口及乳房下皱襞隆乳以及乳腺癌术后再造，腹壁整形以及全身多处脂肪抽吸及填充，各种瘢痕的综合治疗，尤其是瘢痕疙瘩，熟练掌握各种体表肿物及恶性肿瘤的诊治。

丁云林：遗传性脱发是可以预防的，除了保持良好的作息习惯和营养均衡，您还可以经常对头皮进行局部按摩，这对加强血液循环是有帮助的。

如果是严重脱发，大部分患者可以通过植发的方式改善外表脱发情况，但需要看患者的具体脱发程度。植发后需用药物维持头发情况，停药可能会导致掉发，虽然影响不大，但建议年轻患者尽量晚一点用药。微针移植毕竟有创伤，移植头部后面的头发可能会导致后部头发脱落。

当然，具体采用哪一种治疗方法还需要由医生评估。

什么是脂溢性脱发？

读者：我今年刚20岁，发际线已经严重后移了，这是脂溢性脱发吗？

丁云林：脂溢性脱发又叫雄激素性秃发、男性型脱发。多见于20~30岁男性，从前额两侧鬓角部或顶部开始，表现为毛发进行性稀疏、细软、脱落，额部发际线后移，多伴有头皮瘙痒、油腻、头皮屑增多等表现，如不及时线下就医，数年甚至数十年后，额上部和顶部的头发会完全脱光。

当然，并不是所有的脱发都是脂溢性脱发。具体是什么原因导致的脱发，建议您进一步到医院检查。

脂溢性脱发的原因有哪些？

读者：您好，我儿子现在上高中，头发油腻且掉发严重，请问是熬夜学习导致的吗？

丁云林：脂溢性脱发的发病、临床表现、严重程度、初发年龄与种族、遗传和生活方式、精神因素等都具有相关性。半数以上的患者都有遗传性家族史。在生活条件较好、以脑力劳动为主的人群中，脂溢性脱发的发病率也较高。归结病因主要有两点：

其一为先天性因素，即遗传易感性。脂溢性脱发多为基因遗传性疾病，其遗传特性需在雄激素作用下表现出来。二为后天性因素，即不恰当的生活方式。

女性为什么也会“雄脱”？

读者：医生，我今年30岁，刚生完孩子。最近洗浴完发现整个卫生间都是我的头发，这也是“雄脱”吗？

丁云林：女性因为遗传因素和体内的性激素混乱，也会发生雄激素性脱发。尤其是女性生育后，激素水平下降，头发脱落数量也会增加。

在治疗方面，由于女性的生理特点，考虑的因素比男性要复杂。如孕期、哺乳期，用药就比较谨慎。同时，需要考虑药物的副作用，比如，出现月经失调、乳房胀痛、疲劳头晕等症状。由于在涉及到具体的个体时，无法给出一个统一的用药标准，所以建议您到医院具体检查。

掉多少根头发是正常的？

读者：您好，掉多少根头发算异常脱发呢？

丁云林：据统计，我们头部大约平均有10万个毛囊，理想状态下每根毛发可生2~7年，然后自然脱落，毛囊休止一段时间后再生新发。正常情况下，每人每天脱落60~80根头发。如果一天内脱落的头发超过100根，头发逐渐稀疏，才有可能为病理性脱发。

脂溢性脱发的预防或治疗方法有哪些？

读者：医生，我的家族中有脱发史，父亲和爷爷都是脂溢性脱发，请问有什么预防或治疗方法吗？

中医护理技术之艾灸的推广应用

艾灸疗法是现阶段我国临床医学中使用频率较高且适用范围较广的一类护理技术，该项护理技术主要是坚持中医经络理论指导，将燃烧之后的艾条作用到人体穴位上的一类中医疗法，其具有极为独特的操作技术以及理论体系，能够较好的改善患者的病情状况，并对其预后反应形成较强的促进效应。利用艾灸这一护理方式来缓解患者经济负担和压力，所以在临床中，患者会普遍乐于接受艾灸护理疗法，并且艾灸护理技术操作较为简单，经济性以及安全性会比较强，其在我国临床当中的应用范围尤为广泛，可以加速患者病情好转，让其生活品质变得更高。

一、中医护理技术之艾灸的作用

艾灸主要是使用艾绒或者其他药物把其放置到体表的腧穴，利用灸火的温和作用传导经络，让其起到调和气血、协调阴阳等作用，可以用于防病保健。艾灸疗法的临床应用范围较广，其对于呕吐、乏力等病症的治疗效果会比较好，活化皮肤组织，进而起到抗癌的作用。借助药物和物理的复合作用，燃烧艾叶，其药性会存在于人体体表穴位，逐步渗透并作用在腧穴，其会影响到穴位的表层，同时还可以深入体内，其具备极强的调节效应。由呼吸进入机体，其所具有的醒脑安神、保健作用极强，并且艾灸作用于体表的外邪，可以起到直接杀灭或者治疗皮部病变等作用，让患者机体免疫功能变得更强，提高抗病能力，从而改善患者腹部硬痛或者恶心等不良症状。艾灸疗法对于肿瘤患者起到的调节作用会比较好，改善患者的各类临床症状，让患者的生存质量变得更高，同时还可以就根源上减轻化疗所形成的副作用，安全边界，降低患者的就医成本，提高人体机能免疫力，养生抗衰。

二、中医护理技术之艾灸的分类

艾灸可以分成间接灸以及直接灸两类，其中直接灸可以被进一步划分为无瘢痕灸以及瘢痕灸。把适宜大小的艾柱放置到皮肤上进行施灸，瘢痕灸就是在施灸的过程中烧伤皮肤让其化脓，在愈合之后会留有瘢痕，现阶段临床当中的一般疾病已经很少会使用直接灸的方式，但是对于一些疑难杂症，特别是一些顽固性恶疾仍旧需要使用这类治疗方法。恶性肿瘤或者肿瘤在化疗之后应用直接灸，让其化脓留下疤痕，会让肿瘤患者的生存质量变得更高，同时还能够有效的减少化疗所形成的副作用影响，其治疗疗效十分的显著。无瘢痕灸是在直接灸的过程中，不会让皮肤烧伤化脓，但是其也能够达到灸效的效果，通常会将其应用到虚寒性的病症临床中。间接灸是目前我国临床上使用范围最为广泛的一类形式，例如艾温和灸以及温针灸等，这几类艾灸方式对于一些顽固性的恶病诊疗效果较强。温和灸就是把艾条燃烧，其一端要和施灸处的皮肤保持2至3cm的距离，让患者能够感觉到局部的温热，但是不会产生任何的痛感，其睡觉时间控制在5至7分钟左右，当患者皮肤出现红晕即可。温和灸的方式温度较为恒定，其对于局部气血阻滞会起到散开的效用，通常会将其投入到局部疼痛的位

置。雀啄灸就是在点燃艾条之后，一端对准穴位2至5cm处，如同鸟雀啄米一般，一上一下进行艾灸，其可以跟随呼吸节奏进行雀啄的调整，通常其灸的时间可以调控在五分钟左右，这类方式通常能够用于灸治远端的病痛以及内脏等类的疾病，可以唤起穴位及经络的功能。

三、中医护理技术之艾灸的应用

(一)失眠

心虚、胆气不足等均是引发失眠的主要病因，在这类因素的影响下，患者会心神不安、心神失养，进而发病为失眠，入睡困难，醒后无法再寐，其睡眠时间以及睡眠质量不足，使得其在醒后会感觉到异常的疲惫、头痛、心悸。艾灸的使用能够较好的改善患者睡眠状况，调整人体脏腑气血阴阳，其深受广大失眠者的喜爱，应用艾灸百会治疗失眠症，同时配合针刺治疗，在治疗时要和患者以及患者家属进行沟通，让其每晚在睡觉之前使用清艾条，在百会穴的位置上进行选择，将灸的时间控制在10分钟至15分钟。通常情况下，患者在进行艾灸治疗后的五分钟左右就能够入睡，一些特殊的患者会在一小时之后入睡，艾灸治疗失眠的疗效会比较显著。

(二)眩晕

眩晕就是在情志、手术等因素的影响下，致使其外形内伤，从而形成头晕眼花的一类疾病。该疾病的主要临床表现症状就是恶心、呕吐或者存在面色发白等的症状，在临床当中，中老年人群体眩晕的发病率会高于青年人，这一疾病会反复发作，直接影响到患者正常的工作以及生活状态。在临床上通常会使用艾灸用于防治眩晕，特别是美尼尔氏综合症，借助艾灸治疗的方式，能够较好的控制眩晕症状的发生以及发展。

(三)月经过多

月经周期比较正常，但是其经量会超过既往者，其就被称之为月经过多，月经过多主要是由于排卵型功能失调或者存在子宫出血病症等疾病所引发的，在临床上使用艾灸进行治疗，能够起到补气、活血化痰的作用。

(四)盆腔炎

盆腔炎患者下腹会感觉到疼痛并伴随发热的现象。重症的盆腔炎患者会存在食欲不振或者高热等临床表现，形成盆腔病症的主要病因就是患者在产后感染或者宫腔内进行手术时受到感染等原因，使用艾灸进行治疗盆腔炎，其临床疗效较好，可以采取灸热敏化艾灸的治疗方式较好的缓解患者发热以及下腹疼痛等的症状。

(五)慢性支气管炎

咳嗽是慢性支气管炎的主要症状，其主要是受到内伤或者外感等因素的影响，使得患者肺部湿宣肃，冲击到其气道，进而形成咳嗽或者咳痰。咳嗽在内科当中的发病率会比较高，是一类尤为常见的病症之一，并且慢性支气管炎的发病率也会比较高。通过数据调查报告能够了解到，慢性咳嗽的发病率约为4%，在老年群

体中慢性咳嗽的发病率高达15%，特别是在一些严寒地区，其发病率数值会更高。使用艾灸进行治疗，能够积累更为丰富的治疗经验。王小平等相关的学者使用了隔药灸灸治疗慢性支气管炎，药饼主要是选用麻黄、白芥子、鱼腥等药材，依照相应的比例去制作成为药粉，同时添加0.1g麝香，使用姜汁进行调和制备成为药品，把药饼贴在患者的定喘、肺俞、膏肓等一些穴位上进行艾灸治疗，这一疗法的应用效果极强，总体效率较高。

(六)运用艾灸治疗、增强机体免疫力、预防疾病

若人体免疫力低下，那么其就很容易会受到细菌、病毒等的感染，最为直接的表现就是极容易生命机体受伤，患病会加重身体机能的消耗，所以这类患者时常会存在体质虚弱、营养不良等症表现，经常会打针吃药，每次生病都需要较长时间进行恢复，并且时常反复发作。长此以往，就会让其身体和智力发育较为迟缓，甚至还容易让其形成一些重大的疾病。艾灸关元、足三里等保健穴位，其能够让患者机体免疫力变得更强，同时还可以起到预防疾病的作用，不会产生任何的毒副作用，是现阶段体质虚弱以及免疫力低下人群首选的保健防病诊疗方式。

四、中医护理技术之艾灸应用的注意事项

在我国临床医学文献当中，会有很多关于艾灸穴位的记载内容，但是这些书籍对于该内容的记载会存在着一定的出入，有所不同。就现阶段我国临床实践分析能够得知，大部分的穴位都没有禁灸的必要，一些在重要脏器或者头部等的一些穴位应当尽可能的避免施灸，要选择适宜的治疗方式，不宜使用艾柱直接灸。此外，孕妇小腹要禁灸。患有大量吐血或者肝阳头痛等的症状，通常不适于灸疗过饱、大惊、过劳以及大怒者也要慎用灸疗。除此之外，现阶段还能够发现不少的患者会对艾叶过敏，所以这部分患者可以使用非艾灸疗法或者其他穴位刺激法进行治疗。艾柱灸的用量应当以艾住的大小以及灸壮的数量为基准，通常状况下初病或者身体机能较强的患者，艾柱应当大一些，若患者体质虚弱，那么就应当尽可能使用较小的艾柱，控制好壮数，结合施灸部位的特征，头、面、胸等位置不宜进行艾灸。艾灸治疗的使用范围较广，其能够益阳也会伤阴，所以对于临床当中存在阴虚阳亢或者热毒炽盛等病症，应当谨慎使用灸法，同时在施灸时不可对于面部五官或者血管分布量较大的位置实行瘢痕灸。

五、小结

中医护理技术艾灸疗法的应用会让患者的机体正气有所提升，快速愈合伤口，同时还会具有祛湿散寒、温经通络、消痰散结、扶阳固脱、防病保健等功效。艾灸治疗没有任何毒害性，安全性较强，同时治疗方式简洁便利，适用征较为广泛，所以其可以应用在老百姓的生活当中，适合长期推广使用。

方美丽(歙县中医医院职工)

本文不代表本报观点