

# 秋天头发掉得厉害该咋办



立秋后,不少人发现,自己不管是洗头还是梳头,头发都掉得比以前厉害,地板上、卫生间到处可见很多头发,让人很苦恼。这是怎么回事呢?



## 秋冬季头发集中脱落

头发的生长也有生命周期,在10至12月份会经历休止期(停止生长,脱落),而时间正好对应秋冬季。

但是不用太过忧虑,对于正常人来说,这种情况是正常的头发周期,即便秋季脱发增多,也会在春季得到补充,因此顺其自然即可。是不是会秃掉,我们要弄清楚自己是掉发还是脱发。

掉发是毛囊生命周期引起的头发自然更新,正常情况下人们每天掉落的头发在100根以内。当掉落头发的数量在100根以上时,才能称为脱发。一旦开始脱发,头发会越来越稀少,出现局部明显稀疏,甚至光秃的现象。

掉发是正常生理现象,不用特别治疗。如果确定是脱发,先要知道自己属于哪种类型的脱发。

## 脱发有3种类型

### ■ 休止期脱发

主要由于内分泌的改变,休止期脱发很少会累及50%以上的头发。

#### 常见原因:

- 产后脱发
- 甲状腺机能减退
- 营养缺乏或摄入过少
- 服用一些药物如抗抑郁剂、口服避孕药等
- 心理疾病抑郁、焦虑等
- 躯体应激行为,如手术、透析等

### ■ 斑秃

表现为圆形或卵圆形非瘢痕性脱发,如“感叹号”样毛发。

斑秃的病因不明,由于发病有时合并其他自身免疫疾病。因此,认为和自身免疫机制有关,常见于精神疾病导致的免疫疾病,还可能和遗传因素有关。

### ■ 雄激素性脱发

又叫脂溢性脱发,常表现为头皮油腻、头发细软、头屑增多、瘙痒明显。自头顶开始脱发,逐渐延及额部至整个头顶。雄激素脱发也有很大的遗传因素。

## 两种方法治疗脱发

脱发休止期脱发的治疗首先要找出病因,去除病因后,一般会在半年到一年间停止脱发,重新长出新头发。

斑秃由于最常见的病因是精神压力大,因此患者调整心情、生活规律、注意休息,让免疫功能恢复正常,大多数都可以自愈。脱发面积较大的,可以结合患者的心理状态,应用激素治疗。

雄激素性脱发治疗有一定的难度。目前主要的治疗方法有药物治疗和植发治疗两种。

### ■ 药物

#### ● 外用

米诺地尔搽剂:对雄激素性脱发有较好的疗效。曾经长期用于男性脱发,是美国FDA批准的唯一可以用于女性型脱发的药品。

#### ● 口服

非那雄胺:可以降低体内双氢睾酮的水平,双氢睾酮会令头发正常生长周期遭到破坏,使头发毛囊逐步萎缩,因此,非那雄胺阻断毛囊萎缩,从而达到治疗雄激素性脱发的目的。

#### ● 提醒:

药物治疗的副作用很让人无语。停药后,新生的毛发依然会脱落;还有可能造成其他部位毛发生长、变黑、变粗。

### ■ 植发

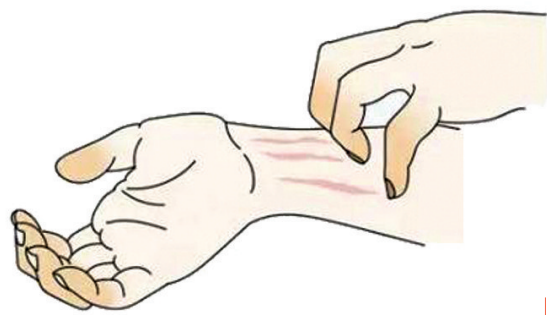
是目前最安全直接的方法。移植后的头发与周围的头发基本没有区别,也会随着周围头发一起生长。缺点是如果脱发处于进展期,可能还会继续脱落,所以一般选择稳定期植发。另一最大缺点就是太贵。

另外,戴假发也不失为一个好方法。既不用担心副作用,还能随心情变换发型。

文/李清 岳学莘  
视觉中国供图

# 皮肤瘙痒“真凶”竟是肝癌

最近有些人感觉皮肤瘙痒,最开始是脖子前后痒,后来全身都痒,每天东挠西挠。起初以为是皮肤过敏导致的,涂抹了抗过敏药物之后还是没有缓解,也没太当回事,但是后来皮肤瘙痒的情况越来越严重,而且皮肤也变得越来越发黄,不得已去医院做了全面检查,竟被告知患上肝癌了。这到底是咋回事呢?



## 皮肤瘙痒和肝功能异常有关

皮肤瘙痒和肝功能异常有直接联系,无明显外部诱因的皮肤瘙痒是癌症的早期症状。因为没有重视,以至于让癌症逐渐发展越来越严重。

为什么肝癌会出现皮肤瘙痒症状呢?主要由于肿瘤外部压迫了胆管,或者受肿瘤破坏了肝细胞阻塞肝内胆管,使得胆汁引流不畅吸收入血,血液中的胆红素增高就引起血胆红素血症,胆红素血症胆汁中的胆盐成分会刺激皮肤中的感觉神经末梢,会导致异常的皮肤瘙痒。

## 警惕无征兆的长期瘙痒

别小看皮肤瘙痒,当皮肤上出现没有征兆的长期瘙痒,一定要警惕是不是肿瘤造成的。但毕竟日常生活中皮肤瘙痒出现的几率相当高,我们该如何辨别二者的区别呢?

### ■ 用药反应

肝癌诱发的皮肤瘙痒基本都出现在了癌症的中晚期阶段,往往是突发异常瘙痒,容易反复发作、用药后基本没有缓解。而因其他因素造成的瘙痒,在洗澡、更换衣物、对症治疗之后会相应的有所缓解或消失。

### ■ 皮肤症状

肝癌诱发的皮肤瘙痒机制都是内源性瘙痒,除了黄疸之外,体表往往不会伴随其他皮肤症状表现。而皮肤疾病造成的瘙痒却不相同,体表往往会出现皮损、红色丘疹、疼痛或糜烂等问题,很容易与肝癌瘙痒区分开来。

### ■ 客观因素

环境、气候变化会对皮肤造成刺激,特别是在水分摄入过少时,皮肤过于干燥就会出现瘙痒症状,当这些外界的客观因素被去除之后皮肤瘙痒就会缓解。而肝

癌则不相同,肝癌造成的皮肤瘙痒并不会受客观因素影响,无论外界环境如何变化,皮肤瘙痒都会存在。

因此,只要是身体出现了看似无诱因、突发性且具有局限性、顽固性用药后无缓解的皮肤瘙痒,就应当提高警惕,它很可能是肝癌癌变到来的信号。

皮肤瘙痒并不是肝癌癌变的绝对表现,更不是特异症状,还需要关注肝癌相关的其他典型表现,如肝区不适:腹部肿胀疼痛;胃肠道症状:食欲减退、恶心呕吐、腹泻等来共同鉴别。

所以大家也无需过度紧张,需要提醒的是应该更加关注自己的身体变化,根据实际情况进行全面分析。文/刘思学