

# 合理用药 摆脱“秃”如其来的烦恼

程序员小吴自从脱发以后,无论走到哪儿,他的目光总是先落在别人的头顶上。“工作压力很大,三十多岁就发现自己开始脱发。一开始从前额两侧开始,头发变得纤细而稀疏,额部发际线逐步后退,呈现出‘M’型。”小吴说,到了不惑之年,头顶部的头发也开始脱落,现在头皮也裸露在外面,成了大家常说的“地中海”。

国家卫健委发布的数据显示,中国有超过2.5亿人饱受脱发困扰,平均每6人中就有1人脱发,甚至大批“90后”也已加入到脱发大军。

为何越来越多的年轻人都有脱

发的烦恼?脱发应该如何治疗?

## 压力大 脱发早

人的头皮上大约有10万个毛囊,根据生长期时间,一天大约脱落70~100根头发是正常现象,属于生理性脱发。若每天脱落超过150根,可能有异常脱发情况,需要警惕。

上海长征医院皮肤科张超主治医师介绍:“根据毛囊有无永久性损伤,脱发可分为瘢痕性和非瘢痕性,较为常见的是非瘢痕性脱发,如雄激素性脱发、斑秃、休止期脱发等。其中,雄激素性脱发发病率最高。”

其发病原因主要是具有遗传倾向的毛囊生长状态异常。此外,精神压力过大、生活作息不规律等都会导致病情加重。

## 外用药 如何正确使用

“脱发了,也不必过于担心,现在治疗脱发的手段相当丰富。”上海长征医院皮肤科雷文知主治医师介绍,传统的治疗手段包括外用药、口服药、激光等方法。

“治疗脱发,常见的口服药有非那雄胺,外用药有米诺地尔搽剂。”雷文知说,米诺地尔是我国雄激素性脱发治疗指南中的唯一推荐外用药,其

能够直接松弛血管平滑肌、促进血液流动,达到刺激头发生长的效果。

米诺地尔有2%和5%两种剂型。2%的一般适用于女性,5%的一般适用于男性。使用时,主要是局部外用,每天两次,每次1毫升,涂药后4小时内不要洗头。女性如果使用5%浓度的,可以每天使用1次。

“值得注意的是,使用米诺地尔初期可能会出现掉发量增加的现象,这是药物起效、头发开始进入生长期的正常表现,不必过于担心。”雷文知医师再次告知。

记者 梅一鸣



## 市北医院把健康服务送进社区

近日,上海市市北医院与彭浦新村街道携手举办的“敬佑生命 关注健康”大型义诊活动,为居民提供免费优质的医疗服务,获得居民赞扬。

作为静安区人大代表的市北医院党总支书记张鹤,前不久作为彭浦新村街道属地企事业单位代表,参加了街道召开的社区代表大会,深入到社区居民当中,共商共议社区发展事务和社区治理的大事,面对面收集了许多群众对医疗卫生的需求和愿望。她认为,作为区人大代表,她有责任为维护老百姓的健康利益建言献策和贡献力量。

本次义诊活动,不仅有医疗专家近距离为社区群众提供医疗服务,还特别邀请了医保办、优质服务推进办公室以及药剂科的相关人员一同参与。

通讯员 喻文龙

## 百年“朱氏内科疗法”传承人解析养生误区

运动吗?3月16日,静安区第四批非物质文化遗产代表性项目——“朱氏内科疗法”第三代传承人朱为康主任医师做客静安区文化馆(静安区非遗保护中心),举办“静享非遗·名医荟非遗”传统医药系列讲座,针对当今社会上众多养生误区为大众一一解析。

本次讲座围绕“朱氏内科疗法传承”“中医养生原则”“春季中医养生小技巧”“服用膏方注意事项”等开展,既通俗易懂又内涵丰富。

据了解,“朱氏内科疗法”1907年起源于上海,其特点是运用内外合治法治疗疑难重症。创始人朱少坡曾任上海中医药大学校长、神州医

药总会会长。第二代传承人朱瑞群为首届上海市名中医,曾任曙光医院儿科主任,首创了冬病夏治“三伏贴”穴位敷贴防治小儿哮喘。

第三代传人朱为康,现任上海市中医医院肿瘤五科主任,对肺癌、肠癌、胃癌、乳腺癌等治疗有独特造诣。

钟菁



“朱医生,肿瘤患者到底能吃鸭子吗?”“朱医生,患肿瘤后还能

## 中欧基金刘金辉:专注TMT硬科技

从年初ChatGPT横空出世,到近日《数字中国建设整体布局规划》印发,数字经济主题不断升温。中欧基金的电子信息产业A深度挖掘TMT赛道下优质企业、力争获取α的主题基金,业绩表现亮眼。

据了解,中欧电子信息产业A的基金经理刘金辉是一位专注TMT行业的专业型经理,清华硕士科班出身的他经历过完整4G周期,具备完整的科技产业思维,核心跟踪TMT领域超200家上市公司,覆盖计算机应用、半导体、电子制造等多个细分行业。

广告投资有风险,理财需谨慎,过往业绩不代表未来收益

## 黄浦区健促中心开展生殖健康宣传

3月15日上午,黄浦区健康促进中心借“健康黄浦·医联党建”公益活动在淮海公园设摊开展生殖健康宣传。

现场摆放免费避孕器具宣传展示箱、避孕器具、“爱的礼物”宣传品等,还有一位“明星志愿者”——生殖健康科普宣传机器人“申媛媛”也来到了现场,为大家带来干货满满的生殖健康科普知识。现场活动中,中心药具志愿者为前来咨询的市民宣传免费避孕器具政策,大力推广“爱的礼物”网上领取途径,鼓励大家现场扫码体验这一便民服务。

此次活动共为70多人提供宣传服务,发放免费避孕器具140盒、宣传折页宣传品200份。 黄萱

**千年观前街 一个采芝斋**

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com

**普陀山易德园 海上生态人文纪念园**

【海天一园】 【交通便捷】 【人文守候】 【智能传承】

详情请咨询 ☎ 400-101-9151 ☎ 13661436152 (黄女士)

**暖春惠民季持续, 欲购从速**

单穴市场价 3000元起

卧碑 8.68-15.98万

树葬 4.68-6.28万

竖碑 12.68-21.98万

壁葬 2.68-6.28万

**七千亩森林文化旅游陵园**

**骨灰免费寄存一年**

看墓班车 免费接送 | 高速直达 高铁直达

组合型双穴(6个骨灰盒) | 西穴矮碑 两代同眠 | 小型家庭台葬墓

精品福位 2.98万元起 ☎ 0572-5500188 李女士 134 5682 7618