

# 如何应对“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”模样。

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中。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 脱发多

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。”

雄激素性脱发的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,传统的非手术治疗包括外用药、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,它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%的则适用于男性。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。”雷文知强调。

记者 梅一鸣

做过肠镜的人,肯定对那超大杯滋味酸爽的泻药记忆犹新。有人说“不怕做肠镜,就怕喝泻药”。那么,让人“望而却步”的泻药,应该如何选择呢?

## 做肠镜检查 泻药怎么选

目前应用最为广泛的一类泻药是聚乙二醇(PEG)。它是一种惰性高分子聚合物,本身不能被人体吸收,由于其具有高渗透性,可使水分保留在肠道中,软化大便,从而发挥泻作用。

PEG可用于大肠内窥镜检查和大肠手术前处置时的肠道内容物清除,具有安全、不脱水、保持体液平衡、不损伤肠道黏膜、不产生可燃性气体、方便护理、不良反应小等优点。

还有一种名为复方匹可硫酸钠的泻药。它是一种刺激性泻剂,其活性代谢物直接作用于结肠黏膜,刺激结肠蠕动,并增加肠腔内液体分泌。与PEG相比,其清洁效果不错,口感也比较好。不过,它会造成一些不良反应如腹痛、恶心、头痛和呕吐等。

事实上,服用泻药并没有想象中那么可怕,只要作出合理选择,就能顺利进行肠镜检查。

瑞金二路街道社区卫生服务中心 戚铸毅(主管药师)

## 药香四溢 从选对锅具开始

煎煮中药时,锅具的选择至关重要。梁代名医陶弘景早有“温汤勿用铁器”的告诫,这深刻揭示了金属器皿对中药成分的潜在影响。铁、铝、铜等金属易与中药中的复杂化学成分发生反应,不仅降低药效,还可能产生有害物质,影响健康。

相比之下,砂锅以其硅酸盐材质化学稳定性、受热均匀、传热缓慢等特性,成为煎煮中药的最佳选择。它能有效保持水温,减少水分蒸发,使中药成分充分溶出,从而保证药效。但也需注意,使用砂锅时应避免骤冷骤热,以防开裂;清洗时亦需温和处理,避免使用洗洁精,以免污染砂锅。

在家自行煎药时,应优先考虑砂锅或专业煮药器具,并遵循正确的煎煮方法,以最大限度地发挥中药的疗效。

岳阳中西医结合医院药剂科 刘静

## 遗失声明

兹有松江区会波苑业委会在建设银行泗泾支行办理的开户许可证(许可证核准号J2900072684203,许可证编号290004041306)。因保管不善遗失,特此声明作废,并申请办理补办手续。

松江区会波苑第六届业委会

## 揭秘肿瘤“狙击手”

放疗,这一在肿瘤治疗中占据重要地位的疗法,常被误解为“可怕且充满副作用”。然而,随着现代医疗技术的进步,它早已变得既精准又高效。其本质是利用高能射线精准破坏肿瘤细胞,阻止其生长和分裂。这一过程如同巡航导弹,能够“稳、准、狠”地打击目标,而不对周围正常组织造成过多损伤。放疗设备经过精密计算与操控,能够实现针对不同部位、形状、大小肿瘤的个性化治疗。

放疗主要分为外部束放射治疗和内部束放射治疗两种形式。外部束放射治疗(外照射)是最常见的放疗方式,适用于大多数肿瘤。而内部束放射治疗(内照射)则作为外照射的重要补充,通过直接将放射源放置在靠近肿瘤组织的地方,进一步提高肿瘤控制效果,同时减少对周围组织的损伤。

在放疗射线的选择上,传统技术多采用X射线或伽马射线,而质子、重离子等新型射线则以其独特

的能量释放特性,实现了更低的毒副作用和更好的肿瘤控制效果。这些新型射线在到达肿瘤病灶前释放能量较少,但一旦到达病灶,便瞬间释放大量能量,实现了对肿瘤细胞的精准打击。因此,是一种非常安全有效的射线。

事实上,通过深入了解放疗的原理与技术进步,人们可以更加理性地看待这一治疗手段,并在医生的指导下合理利用它来帮助人们战胜肿瘤。

上海交大医学院附属瑞金医院 放疗科 段隆焱

## 药师告诉你用药的常识

9月25日是世界药师日,旨在宣传药师在合理用药中的重要作用。本文将介绍一些用药常识,帮助人们更安全、合理地使用药物。

“饭前服药”与“空腹服药”有何区别?前者指在餐前15~30分钟内服药,而空腹服药则旨在减少食物的干扰,确保药物快速通过胃部到达肠道,如肠溶片。空腹用药的最佳时机为早餐前0.5~1小时,若需日服两次,则应选择饭前1小时或饭后2小时。

症状缓解了能否擅自增减药物?当然不行!尤其对于高血压、高血脂等慢性病患者来说,服药一段时间后,病情会好转,但这并不意味着痊愈,仍需维持治疗,医生会根据病情调整剂量。

药片太大,能分割开来服用吗?事实上,带有“刻痕”的药片可沿痕掰开服用,不可嚼碎。而控释片、缓释片及肠溶片等特殊剂型,一旦掰开或嚼碎,可能导致药物释放过快,中毒或疗效降低。值得注



图源:千库网

意的是,同时服用多种药物时一定要在医生指导下进行,以免药物间产生不良反应或副作用叠加。

此外,切勿“拷贝”他人用药方式,每个人的病情、体质不同,盲目跟风用药可能适得其反。

亚运

## 洋葱:能吃的“心脏支架”

看似常见的洋葱,不仅以其清脆的口感和丰富的营养赢得了“蔬菜皇后”的美誉,更因其优秀的护心功能而被誉“食物里的心脏支架”。

洋葱中的有机硫化物是其护心功能的明星成分。这些神奇的化合物拥有强大的抗血栓能力,能够有效阻止不必要的血小板凝集,从而大大降低心血管疾病的风险。同时,它们还能有效降低胆固醇和甘油三酯水平,进一步疏通血管,为心脏创造一个更加健康的工作环境。

此外,洋葱还是类黄酮的宝库。类黄酮是一种强效的抗氧化剂,能够有效清除体内的自由基,减缓细胞老化过程,保护心血管系统免受氧化应激的损害,这对于预防心脏病、维护心血管健康都具有重要意义。

上海仁济医院临床营养师 唐墨莲

## 卒中抢救“三不要”

出现症状 不要“等等看” 中风时,很多患者会有先兆,一旦发现一侧面部僵硬或是口角歪斜、半边肢体麻木无力、说话“大舌头”、看东西模糊眩晕,就要立即拨打急救电话。千万不要抱着“等等看”的心理而错过抢救的黄金时间。



图源:千库网

另外,千万别给中风患者随便喂药。有的患者出现卒中的症状后,家人会给患者量血压,一旦发现血压很高,就会给患者服用降压药。但是,这样反而会加重病情。正确的做法是及时拨打急救电话。

心里有数 不要“送错门” 突发中风后,很多患者常常被送到不具备溶栓救治能力的医院,二次转院也会白白浪费掉时间。平时就要对家附近的医院有所了解,哪些医院有“脑卒中绿色通道”,可以进行静脉溶栓和动脉取栓,要做到心中有数,尤其是

家中有老人或“三高”患者的,需要做到心中有数。

该签字时 不要“问问看” 急性脑梗死的救治目前已经有成熟有效的治疗方法,如静脉溶栓、动脉取栓等,如果能在时间窗内实施,会降低患者严重残疾及死亡的概率。

但是,治疗前医生会提醒家属治疗存在的风险并签字,有人比较担心,会打几通电话向亲戚朋友咨询,耽误了最佳治疗时间。此时,应该跟医生多沟通,并迅速做出决定。

上海市健康教育协会供稿

## 眼镜与健康

打乒乓球确实可以预防近视。当人们打乒乓球时,随着手不断挥动球拍,球可能落在近处或远处,向左或向右,或旋转或不旋转。为了做出准确的判断能接到球,人们用眼睛迅速捕捉球的运动轨迹,这样,眼球总是处于高速运动状态,并向大脑快速反馈,这增强了血液循环,改善了眼睛神经的功能,消除或减轻了眼睛疲劳。这项独特的调节眼睛的运动,不仅对课业负担过重、长时间近距离看书的孩子有好处,还能有效改善眼睛的睫状肌功能,对保护视力、预防近视有积极作用。

事实上,所有球类运动都对预防和治理近视有积极影响,如羽毛球、篮球、足球等。因此,家长可以督促和引导孩子多参加球类运动,少看手机,从而减少近视的发生率。

## 打乒乓球可以预防近视?

另外,户外活动也可以预防近视。研究发现,人们在阳光下可以释放更多的多巴胺,而多巴胺可以延缓眼轴的增长。因此,一定要让孩子多在自然光下玩耍,增加他们的户外活动时间。科学家指出,让孩子每天至少在户外活动两小时,可以有效预防近视。

其它预防近视的常见措施如下: 1.应该有充足的光线,避免反射。舒适的灯光可以提供良好的视觉信息。太强或太暗的灯光会对眼睛产生不良影响。因此,青少年通常阅读的桌子应该配备侧灯,以减少反射。2.连续阅读时间不宜过长。青少年长时间读写、看平板电脑和使用手机,给他们的眼睛带来过重的负担,很容易导致调节性或功能性近视。因此,建议学生在阅读或学习时半小时休息一次。3.坐直并保持适度距离。不要弯

腰趴在桌子上阅读,或者躺在床上侧身阅读。眼睛与书本的距离应为30~35厘米,身体与书桌的距离应为10厘米左右,书本与书桌之间的角度应为30~45度。4.在走路或乘车时不要阅读。因为汽车在摇晃,身体在摇晃,眼睛和书本之间的距离不能固定,这会增加眼睛的负担。5.注意饮食结构,均衡营养摄入。不规律的饮食或过量的糖和蛋白质摄入,会导致锌、钙和铬等微量元素的缺乏,不利于视力健康。预防的方法是多吃蔬菜、水果、肝脏、鱼类等食物。

茂昌眼镜

特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839