



# 共赴一场

说出你的故事

# 生发之约

专业点评

## 防脱发重在科学生发

雄激素性脱发,又名雄激素性秃发、脂溢性脱发,是临床常见的脱发疾病,在所有脱发类疾病中占比90%以上,调查显示中国男性雄激素性脱发的发病率为21.6%,女性发病率为6.0%。雄激素性脱发的发友由于对自己外观的不自信(正如故事中的高三学生),会对学习、就业、社交等造成负面影响,严重者会引起社交障碍。

上海市皮肤病医院皮肤外科主任、毛发诊疗中心主任赖永贤指出,雄激素性脱发可防可治。它是一种多因素疾病,只有20%的发友有家庭遗传因素;而现在在工作节奏快、生活饮食不规律均对雄激素性脱发起到推波助澜的作用。一篇刊登在《细胞》杂志的研究明确了压力导致脱发的机理,由于压力导致交感神经持续释放去甲肾上腺素,引起毛囊干细胞过度活跃、耗竭,引起头发脱落。

所以防脱治脱的重点,首先在于调畅身心、规律作息、清淡饮食,减少雄激素性脱发的诱因;其次,如有需要,可到专业的皮肤科(或毛发科/脱发专门门诊)就诊,采用电子毛发镜进行发干、毛囊、头皮的精准检查;最后,最重要的就是治疗手段,从科学角度来讲,我们不能把希望寄托在网络热炒一时的“防脱洗发水”“育发液”等日化产品上,像两篇故事中的主人公都因为对脱发认识不全面,在治疗上走了很多弯路。目前在临床上应对雄激素性脱发比较常见的是5%的米诺地尔酊。只要坚持用药,再做好长期、规范的随访跟踪管理,就能够取得理想的临床疗效,还发友以满头青丝!

本版文字整理:徐菲



讲述人:张文伟(化名)

## “高三学生说不出口的烦恼”

过了而立之年,再回忆青春,好像就只能感叹岁月不饶人了。说起来,有些回忆是心潮澎湃,那有些回忆就是禁不住苦笑的经历了。

那时正值高三的关键时期,每天除了要扛过学习的重压之外,还会面临着同学们异样的眼光和随意的取笑。一个人常常是独来独往,埋头苦学,不愿意和别人交流。

只因,长着青春痘的我脱发了。

高三的压力想必大家都很熟悉,所以日常掉几根头发这种事情根本不值得我为此分心。直到有一次,坐在后面的同学私下和我讲,他已经可以很明显地看到我的头皮了,这句话的杀伤力就好像告诉我高考突然提前了一样,让我着实一惊。就这样,在同学的“揭穿”下,头发逐渐开始成为我的一个心结,并且让正处于青春期的我在短时间内变得敏感又脆弱,不太愿意和别人去打交道,因为打心底里我会觉得我和别人不一样,是一个另类。更甚之,我都难逃被同学起外号的命运,“癞痢头,癞痢头”。一开始,真的很生气,凭什么要这样叫我,但慢慢地

我选择接受了,因为就连自己都觉得小小年纪脱发这应该是一个缺陷吧。我只敢回家后把这事讲给父母。为此,我妈开始四处打听治疗脱发的各种“神药”和“神方”,什么生姜水洗头、生姜片擦头皮、何首乌等等,我都用了,但毫无效果。在之后的很多年里,我都只能留着较长的头发,尽量保持蓬松,来遮住头顶的“真空地带”。

大概是2010年左右,城市里有很多街边小店都挂着“防脱、治脱”的字牌。那时的网络还没有现在这么发达,我们接触不到那么多信息,只有身边人口口相传的成功案例。当对比图、一对一护理项目摆在我面前时,说服力的确很强,他们说只要坚持三个月,一定会有一个全新的自己,我承认我心动了。说实话,价钱高,期待也很高。营养液,生发液,护理液,理疗等齐上阵,每天我都把注意力放在头发上,非常敏感,“头发掉的是少了吧?”“好像真的少了”这是常常在我脑海中的对话实录。就这样,治疗一次没落,期待值却在慢慢下降,因为我发现,真就没多大区别。勉强再坚持三个月后,心彻底沉下了。期待值拉满的二次战役,速败。

我想,如果不是身边同事们的脱发状况在逐渐变好,我还真就从此破罐子破摔了。你懂的,人都怕被落下。

而且我所在的行业是脱发高危人群聚集地,就连防脱这事都开始“内卷”了。大概是在去年中,从一位发友同事口中得知脱发竟然可以到正规医院皮肤科治疗的,并且我用了同事也在用的蔓迪外用喷雾,关键也好储存,因为我们工作性质的原因经常出差,尤其夏天温度高,喷雾中的功效成分容易失活,但蔓迪就不需要放在冰箱冷藏,正常室温就可以储存。

那对我们这种需要坚持使用几个月的发友来说就很省心,毕竟谁也做不到每天守着冰箱。我买来以后坚持每天用两次,一转眼,再去医院皮肤科看脱发已是两个月后的事了。

医生非常仔细,首先详细询问了各种信息,像直系亲属有没有脱发的情况,日常工作习惯等,然后做了毛发镜检查,最后我被诊断为四级雄激素性脱发。

经过坚持治疗和复诊,目前的效果我已经非常满意了,但医生也告诉我,只要我坚持下去,情况还会好转。当真正长出了头发,我才发现,有头发和没头发的区别真的很大。

总之从战略相持到战略反攻,我的头发保卫战终究是胜利了。这场“战役”的复盘经验可以分享给各位,到正规的医院,接受正确的治疗,才是我们治疗脱发的正确选择。



讲述人:李晟(化名)

## “92年大厂程序员,相亲竟频频被拒?”

道,那一句话看似委婉却很直白。

有一次逛街,也许自己糟糕的头发让推销人员看到了商机,于是我被直接塞了名片,某某专业增发。他们不仅给我解释了头发生长的原理,还给我做了毛囊检查,说我的头发少是因为头顶的毛囊被油脂块堵住了,清理下油脂块,再养护好毛囊,还是可以长出来的。只要用上他们的产品,再定期去进行头皮按摩刺激毛囊再生,半年左右发量就会增加不少,还给我看了很多用户的前后对比照,说真的,那对比照太惊人了,我立刻花了一万元办了一张半年卡。

现在想来,我的脑子真就是都给了代码。办卡之后一周去2-3次,三个月后没看到明显效果,我就开始对之前宣传的内容产生怀疑,但工作人员却改口了,说我毛囊萎缩,要再生长几乎不可能,现在定期护理至少能保证目前的发量不会继续减少下去,气得我要退卡,但对方却说材料已拆封,不能退费,最多只能退回后三个月的1000元人工费。理论半天,没有结果,又打电话进行了投诉,总之不了了之。植发虽然我也考虑过,但是在了解完价格后还是望而却步了。

那段时间真是茶饭不思,想着就一头发,怎么就这么难呢?在增发这件事上蹉跎了一年后,某一天我突然开了窍,想去正规医院看看,想着如果三甲医院的医生也建议植发的话,我就攒钱吧。医生看了我的情况,一脸无所谓的样子,说“不是什么大毛病”,但是真要看到效果有个前提,得有耐心,既要坚持每天喷一喷也要坚持按摩。医生给我开的是蔓迪米诺地尔酊外用喷雾,之前听说米诺地尔这种成分不稳定,天气热的话买回去就得放在冰箱冷藏,但后来了解到蔓迪现在是可以做到室温保存的,不用那么麻烦。

刚开始使用的时候,也不知道是按摩的问题还是我的心理问题,总觉得脱发量似乎更多了,但是抱着对专业医生的信赖,还是坚持用了下去。

半年前,我又开始了我的相亲之路,当我介绍自己是92年出生的程序员时,久违地,没有看到对方质疑的眼神。现在,那位姑娘已经是我的女朋友了,不出意外的话,明年我们就结婚了。奉劝各位一句,不管大病小病,咱不要讳疾忌医。

术业有专攻,去正规医院,听医生的话,准没错!

## “秃”如起来,“发”现有你公益活动招募

脱发越来越年轻化?脱发人的生发之路越走越偏?当前的快节奏生活导致很多人的生活习惯发生了变化,我们苦于发量不断减少,也苦于生发难,走了很多弯路变得一秃再秃。究

竟什么才是正确的生“发”之道?

康健园联合蔓迪(钻研生发21年的专业品牌)发起了一场公益活动,在倡导“简单生发、快乐生发、科学生发”的理念下去集结一批热爱

生活却又因“发”困扰的人。我们可以共同去分享毛发生长、新生瞬间的感受。

目前,我们正在上海地区寻找有生发需求的你来成为我们的公益伙

伴,我们不限年龄、不限性别,只要您有防脱生发需求,就可以扫描二维码报名,只待我们审核通过,即可加入。同时,您也可以奔走相告,分享给身边的朋友,让更多有生发需求的朋友能够破除困扰,科学生发。希望能得到您最真实的生发体验反馈!



扫一扫活动招募二维码