

秋天的童话「发」生

说出你的故事

在我国,约有2.5亿人正饱受脱发困扰,脱发离我们越来越近。2.5亿数据的背后,隐藏着平凡人的生存故事,他们或因漂泊他乡而迷茫无措,或因父母年迈子女教育而心力不足,又或因职场挫败情场失意而沮丧。头发,作为身体的一部分,似乎也成为了变换人体情绪的按钮、发泄的窗口。



20岁到27岁,我这七年的重“生”路

讲述人:盛华(化名)



一方面是自己还是个学生,没有能力承担连续长时间用药的成本;另一方面是觉得自己对头发能长出来这事也没有很大信心,毕竟如果治疗有用,为什么还会有很多人秃顶?

可以说,从大学开始脱发到毕业后就业这几年,我对于脱发一直是想努力但始终无力的感觉。也在不断安慰自己,毕竟它不是什么身体上的疾病,也就只是影响自己的外在形象而已。所以即便每次出去谈客户,别人的视线都会在我的头发上多停留几秒,我也隐忍并告诉自己,既然改变不了头发那么就提升自己的事业,至少让别人觉得我干得还可以。

2019年,在工作两年后我考取了法学专业的硕士研究生,选择重新回到校园去学习。

在此期间,我的头发并没有变好,反而是愈发严重。在我的额头上几乎已经很难看到有浓密的头发,仅有的几根细发丝在那儿软塌塌地趴着。一直以来,自己也在尝试用一些所谓可以防脱的洗发水,结果显然没什么用。尽管一直以来我都在努力加持自己,让

生发贴士

最近申城的气温终于开始走“下坡路”,这也意味着秋天的气息已悄然而至。到了秋季,气候干燥,天气凉爽,导致头皮的毛细血管收缩,皮脂腺分泌减少,的确容易出现头发干枯脱落的现象。

对于季节性脱发来说,大多数人群的发量是不会有明显的变化,也不会出现严重的脱发现象,所以不需要过分担心,通常随着时间的推移和季节的变化,会恢复到正

秋季脱发严重 千万别慌

常的状态。

但是也不能说秋季掉发就一定季节性脱发,也有很大可能是病理性脱发,如雄激素性脱发、斑秃等。其发病原因有很多,包括遗传因素、精神压力大以及自身免疫力低下等。

所以区分短期性掉发与病理性脱发对于后续治疗很关键,一个小方法可以简单自测:在你的鬓角部分随机掀起15到20根头发,轻轻拉扯,如果每次掉落的头发在3根左

右,则为正常现象;如果掉发超过6根时就需要引起重视,你可能是病理性脱发,必要时可去咨询具有脱发诊断和治疗知识的皮肤科毛发专长的医生。目前经FDA权威认证且在皮肤科临床使用的可有效治疗雄脱及斑秃等病理性脱发的外用治疗手段就是5%米诺地尔酊,男女皆可使用。不过最为重要的还是尊重毛发的生长周期,坚持治疗,才能达到预期的效果。

专业点评

如何应对雄激素性脱发

姜文成 同济大学附属皮肤病医院 中医皮肤科副主任医师

故事中的主人公为典型的雄激素性脱发。

雄激素性脱发(AGA)也叫脂溢性脱发,是起始于青春期或青春后期的一种进行性毛囊微小化的脱发疾病。在我国男性患病率约为21.3%,女性患病率约为6.0%,严重影响患者的心理健康和工作、生活、社交质量。

AGA具有一定的遗传倾向,雄激素是AGA的决定因素,另外生活压力大、精神紧张焦虑、不良的生活、饮食习惯及毛囊周围的炎症等因素都是加重AGA的重要原因。中医认为AGA的发生是因为过量食用油腻、甜食、辛辣,导致脾胃肠道湿热;或者由于思虑、熬夜、节食过度导致肝肾气血亏虚。针对不同证型的脱发要采取相应的中医治法。那种不分情况认为单纯进补阿胶、黑芝麻、枸杞子等就可以乌发生发的做法并不科学。

AGA是一个进行性加重直至秃发的过程,因此治疗应该越早越好,而且要坚持长期治疗。建议到正规的医院脱发专科门诊就诊,医生会根据患者的病史、专科情况、毛发镜检查、必要时血液、病理检查等明确诊断,根据脱发疾病所处的阶段、自身情况、曾经的治疗效果,目前脱发治疗的最新进展使用药物进行治疗。

在药物使用上,5%米诺地尔酊作为脱发人群(无论男女)的基础用药,是一种外用喷雾,它能扩张血管,增加治疗部位的血液供应。一般来说,米诺地尔起效时间是3个月以上,这与头发的正常生长周期相关。使用3个月以上可看到小绒毛长出,要想发量明显提升,至少坚持使用6到12个月,因此坚持治疗很重要。

切记不要轻信市面上的一些防脱产品,这类多为日化产品,没有药物临床试验研究。雄激素性脱发是一种病理性脱发,寄希望于防脱洗发水等日化产品并不现实,还是要依据医嘱正确使用药。

“秃”如其来,“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(钻研防脱生发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”的理念之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,去分享如何简单生发,快乐生发的经验!

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,了解科学生发的理念。希望能得到您最真实的生发感受和反馈!



扫一扫活动招募二维码