

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、子女教育而心力交瘁,抑或因职场挫败、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,成为发泄的窗口。

专业点评

脱发是慢性病 治脱要耐心

梅兴宇 上海交通大学附属
第一人民医院皮肤科副主任医师

近年来脱发问题越来越年轻化,脱发已不再是中年人、老年人的标签。有研究报告显示,国内脱发人群的低龄化趋势明显,60%的人在25岁就出现了脱发迹象,30岁前脱发的人口比例达84%。

临床上最常见的脱发类型就是雄激素性脱发,是由于患者局部头皮毛囊对雄激素的敏感性增加,导致毛囊微型化、毛干变细。临床上表现为头发逐渐稀疏、变薄。大多患者有家族遗传背景。然而临床上不少年轻患者质疑,长辈上了年纪才出现脱发,为什么自己这么年轻发量就明显减少。这其实主要和年轻人的生活习惯有关,比如频繁熬夜、精神高度紧张、饮食油腻等,导致脱发提前到来。

随着脱发人群的增多,市场上出现大量的美发、养发机构和防脱发产品,消费者往往不知道如何选择。目前5%米诺地尔是公认的最有效治疗脱发的外用制剂。毛发正常生长周期包括生长期、退行期和休止期。通常头发在生长几年后,会进入退行期,逐渐脱落,再经过3—4月的休止期,才会长出新的头发。5%米诺地尔可以促进头皮毛囊局部血液循环,使微小化毛囊重新扩大;促进毛发由休止期向生长期转化,并缩短休止期,延长生长期。

脱发是慢性疾病,治疗也需要比较长的周期。有些患者在外用米诺地尔的第一个月出现脱发增多,这是由于原有的头发进入退行期而脱落,而此时新发尚在休止期未长出,因而显得症状似乎更加严重。只要坚持外用3—4个月就会有比较好的效果。所以我们对于脱发的治疗要有一定的耐心和毅力,同时配合调整作息时间、规律饮食、放松心情,可以获得良好的效果。

秋天的童话 美好正“发”生

说出你的故事

生发贴士

正确生发 米诺地尔酊 千万别乱用

使用5%米诺地尔酊来进行治脱生发的干预已经是当前医学界的普遍共识,也是大多数雄脱及斑秃人群经常会使用的一种方法。那么有一些人反映使用米诺地尔酊后要么感觉效果不佳,要么感觉头皮发痒,这其实是方法没有用对。要想正确地治脱生发,米诺地尔酊应规范使用,下面几点使用小贴士一定要认真品读哦!

1. 在使用5%米诺地尔酊前,需要喷涂的部位一定要保持干燥。

2. 在使用5%米诺地尔酊时,要注意对准脱发的头皮部位进行喷涂,并且喷完后需要按摩3—5分钟来促进吸收。如果喷到了头发上,就有可能影响治疗效果。

3. 注意使用浓度。5%米诺地尔酊男女皆可使用已得到专家共识,尤其对于女性的中重度脱发人群来说,每天一次使用5%浓度,效果会更好。

4. 使用5%米诺地尔酊要坚持,有耐心。一般米诺地尔酊的生发作用会在三个月以上开始体现,最好持续使用6到12个月,才有可能得到预期生发效果。

5. 不用担心“生长转换期”。个别人在使用米诺地尔酊一个月左右会出现脱发增多的情况,无须紧张,这是米诺地尔酊发挥作用的体现,它加速了不健康毛发的快速掉落,给新生健康的毛发腾挪了“空间”。

2020年初,那是改变很多人生活的开始。那一年,我刚刚考入事业单位,成为了一名国家公务员。作为基层工作者,同时也是一名扶贫工作者,每天穿街走巷,为老百姓排忧解难,构想如何激发当地产业活力,如何助农脱贫成为了我的主要工作内容。

临近年尾,我和单位的同事都想加班加点完成工作,好顺利在除夕夜回去陪家人一起看春晚。但突如其来的疫情,打乱了我们所有人的节奏,在除夕夜前三天,我们接到了上级领导的通知,要求严格排查近一个月人口流动的情况,避免疫情在我们当地扩散。当时,正好是春节返乡高峰期,在外上学的学生、务工人员以及探亲者的人数相较于平时激增数十倍。我们要对本区各户各家庭进行电话排查,同时还要叮嘱好每一位市民做好相关防护。另外,担心电话排查不彻底,我们还会划片区登门排查。基层工作,难就难在家家户户的情况皆不相同。那段时间,毫不夸张地讲,吃饭时在打电话,睡觉时在做梦打电话,不是被电话的铃声吵醒,就是被半夜的闹钟叫醒。电话排查需要注意避开居民的休息时间,所以基本上疫情排查工作要在白天进行,而我们本就在推进过程中的扶贫工作只能放在晚上,很多报表和材料只能彻夜编写。后来想想,可能在那个时候,我就已经开始出现脱发的情况了,只是当时的自己,并没有精力去在意。

整个春节假期,我和我的同事几乎都是在加班中度过的。那天下午,一直忙碌工作的我早就忘记了手机的存在,当我发现来自我妈十几个未接电话的时候,那已经是晚上七点钟了。十几个未接电话,脑子里闪过了一丝不好的念头,急忙把电话回拨了过去。我这才知道,姥爷因为车祸住了院。我着急忙慌地赶到了医院,看到了妈妈那样安静地趴在姥爷的病床前,即便双眼紧闭也遮掩不了满脸的疲惫。听爸爸讲,姥爷刚从手术室出来脱离了危险,腿部骨折只能躺在床上,吃喝拉撒都需要有人在身边照顾。看着母亲一夜白头,当时的我想为她分担什么却又无法开口,我深知疫情当前,还有很多工作等着我去做。从医院回到单位,已是凌晨12点,看着灯光通明的办公室和旁边一片黑寂的居民楼,竟有一丝暖流涌上心头,我们在坚守什么,似乎有了答案。

屋漏偏逢连夜雨,在姥爷住院的第三天,我接到了父亲的电话。母亲因为劳累过度也住院了,她本身就心脏不好,我早该想到的。在和领导申请协调下,我把工作“搬”到了医院。我去照顾姥爷,而父亲去照顾母亲。24个小时恨不得掰成三瓣来用,精神压力与工作压力让我的状态也愈发差劲。

十天后,姥爷在医生的获准下可以出院回家静养。我也重新回到办公室恢复正常上班。几天没见,从同事的一声声惊讶中我感受到了自己那时的疲惫不堪。更令我吃惊的是,当我出院后第一次洗头时,看到了洗手池里漂满了碎发,多到让我有些心惊,那一瞬间我蒙了。

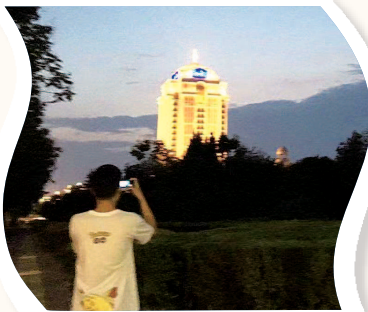
当知道自己脱发的那一刻起,我的心境发生了180度的大转变。我发现我会特别在意别人的看法,总觉得别人在盯着我的头发看。办公室里有一位前辈,已近退休之年,他脱发这件事已经是人尽皆知,按他的说法,上了年纪的人,头发该掉就掉吧。看看他,再看看25岁的我,不由得有一丝丝恐慌,年纪轻轻就脱发,是不是身体出现了问题?

带着疑惑和担心我去医院皮肤科挂了号,先是做了毛囊检测,然后医生根据我个人的脱发情况进行了诊断。我是雄激素性脱发,表现为M型,当时是2—3级的程度。医生给我开了蔓迪米诺地尔酊,告知我要坚持使用,并且坚持记录头发的生长变化。后来我担心喷雾不方便所以配套买了上液器,然后用它的按摩爪每次按摩五到六分钟,促进吸收。在脱发初期,由于心急,担心自己的头发会朝着不可控的方向持续掉落,也盲目地去尝试了一些其他的方法,比如在网络上购买一些育发液的产品,每天坚持吃黑芝麻粉等,不过我个人的亲身经历告诫所有脱发的朋友,这些都是所谓的“智商税”。在就医之后,我才对脱发有了一个理性的认识。可喜的是,最终的结果也证明了我的选择是对的,在坚持治疗三个月后,脱发部位长出了一些小的绒毛,六个月后,这些小绒毛已经变成了比较有硬感的发丝。

直到现在,我还在坚持治疗,这好像已经融入了我的生活,成为了一种日常习惯。回过头看,感慨那时候的自己,作为一个刚刚步入社会的年轻人,在承受压力和承担责任中慢慢成长,希望我未来的人生能如头发一般愈发强硬、愈发顺意。

2020-2022,我的新生

讲述人:许鹏(化名)



屋漏偏逢连夜雨,在姥爷住院的第三天,我接到了父亲的电话。母亲因为劳累过度也住院了,她本身就心脏不好,我早该想到的。在和领导申请协调下,我把工作“搬”到了医院。我去照顾姥爷,而父亲去照顾母亲。24个小时恨不得掰成三瓣来用,精神压力与工作压力让我的状态也愈发差劲。

带着疑惑和担心我去医院皮肤科挂了号,先是做了毛囊检测,然后医生根据我个人的脱发情况进行了诊断。我是雄激素性脱发,表现为M型,当时是2—3级的程度。医生给我开了蔓迪米诺地尔酊,告知我要坚持使用,并且坚持记录头发的生长变化。后来我担心喷雾不方便所以配套买了上液器,然后用它的按摩爪每次按摩五到六分钟,促进吸收。在脱发初期,由于心急,担心自己的头发会朝着不可控的方向持续掉落,也盲目地去尝试了一些其他的方法,比如在网络上购买一些育发液的产品,每天坚持吃黑芝麻粉等,不过我个人的亲身经历告诫所有脱发的朋友,这些都是所谓的“智商税”。在就医之后,我才对脱发有了一个理性的认识。可喜的是,最终的结果也证明了我的选择是对的,在坚持治疗三个月后,脱发部位长出了一些小的绒毛,六个月后,这些小绒毛已经变成了比较有硬感的发丝。

直到现在,我还在坚持治疗,这好像已经融入了我的生活,成为了一种日常习惯。回过头看,感慨那时候的自己,作为一个刚刚步入社会的年轻人,在承受压力和承担责任中慢慢成长,希望我未来的人生能如头发一般愈发强硬、愈发顺意。

“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(钻研防脱发生发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,只要您有防脱发生发需求,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