医生教你 如何正确应对“新冠脱发”

近期，有关“新冠脱发”的话题引发热议，让本就存在脱发问题的人们担心掉发会因此而愈发严重，同时也让处于新冠病毒感染康复期的人们开始为自己的“头”等大事而心存焦虑。为此，我们特别邀请上海市皮肤病医院主任医师、复旦大学医学院皮肤性病学博士周静为大家详细且全面地阐释“新冠脱发”的一系列困惑。

在上海市皮肤病医院周静医生今天上午的专家门诊外，能看到许多排队等待就诊的市民朋友，他们大多存在不同程度掉发或脱发的困扰，由于对脱发的认知模糊以及对“新冠脱发”的担心与焦虑，急需寻求医生的答疑解惑。

新冠后脱发有哪些特点？

周医生门诊中遇到许多既往没有脱发，但新冠感染后1—2个月内因脱发困扰来就诊的患者。这些患者有三个共同的特点：1. 感染新冠病毒后短时间内脱发数量明显增加，日均脱发量大于100根；2. 患者主诉没有明显看到哪一块头皮头发少了，而是整个头皮毛发都变稀疏了；3. 脱发常发生在“阳康”时期或者后期，严重程度与新冠病毒的其他系统表现并不一致。莫非新冠病毒真的存在“脱发株”？其实，目前并没有循证医学证据表明新冠病毒本身会攻击毛囊导致脱发，但是新冠病毒感染后患者发生的脱发类型，确属于临床非常见的“休止期脱发”。休止期脱发病情可以持续几个月，部分患者不能自行缓解，需要及时就医。

脱发是否为新冠后遗症？

休止期脱发是新冠后常见的表现，但并不属于后遗症。新冠病毒感染后，很多患者都出现高热，高热本身就是导致休止期脱发的常见原因。此外，患者多有焦虑、紧张甚至抑郁的不良情绪，也普遍有疲劳和睡眠不足。部分患者本身合并一些基础疾病，内分泌疾病如甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退等；感染消耗性疾病，慢性肝炎肝病等，都会导致休止期脱发的出现、加重和反复不愈。

本身存在脱发新冠后会加重吗？

目前在我国，临床上发病率最高的是雄激素性脱发（又名脂溢性脱发），其次是斑秃。这些本身存在脱发问题的人群，不是因新冠病毒感染而脱发的主要人群，但是我们也不能掉以轻心。当自己和家人感染后，出现郁郁寡欢、疲惫操劳、熬夜失眠、内分泌失调、原有脱发治疗的被迫中断……这些因素必然会加重原有的脱发病情，患者一定要尽量规避不良情绪，多多休息，以免本身存在的脱发问题加重。

如何分辨休止期及病理性脱发？

休止期脱发作为一种特殊类型的脱发，毛发的生长周期发生了改变，有更多的毛囊提前进入休止期，休止期毛囊比例可以由原来的10%增加到15%~25%，甚至有些人可能会达到30%左右。因此，每天脱发的数量会短期内大幅增加，患者会明显感觉到发量减少。

休止期脱发和雄激素性脱发以及斑秃这些病理性脱发相比，有明显的区别。首先，在脱发的模式上区别尤为明显，我们需要仔细观察整个头皮毛发的状态：雄激素性脱发典型受累区域是头皮顶部和前发际线，斑秃是圆形或椭圆形斑片状脱发区，而休止期脱发是一种累及整个头皮的弥漫性脱发，均匀而稀疏。其次，我们可以观察脱落的毛发形态，如果脱落的毛发，其粗细长短都是正常的，发根有一个淡色的小球样结构，我们称之为“簇状毛根”，这是休止期脱发的特征性表现，而斑秃和雄激素性脱发都没有这样的表现。

休止期脱发如何有效防止或者有效控制？

除了新冠病毒感染后可能引起休止期脱发以外，临床上更为常见的有孕妇产后发生脱发、新生儿出现枕秃，这些脱发都属于休止期脱发，部分患者不需要治疗也能获得自愈。少数患者虽不能自愈，但经过治疗一般都可以恢复，不会引起毛囊微小化导致永久脱发。因此，即使感染新冠病毒后发生了休止期脱发，我们也不需要惊慌。

保持愉悦的心情和良好的心态是预防和治疗休止期脱发的重要法宝。需要积极寻找和规避诱发因素，待病因去除后，脱发即可恢复正常。常见的诱发因素包括紧张、焦虑情绪，熬夜和睡眠不足；要重视防治自身基础疾病，内分泌疾病、自身免疫性疾病、感染消耗性疾病、大型手术、精神创伤等，都是休止期脱发容易攻击的病况；目前还没有治疗新冠病毒感染的药物引起脱发的报道，但一些常用药物也可以导致休止期脱发，降脂药、降压药、抗抑郁药等本身就可以引起休止期脱发，在合并新冠治疗用药时，若不确定是否会引起脱发，可以咨询医生和药师的建议。一般在去除病因后的3—6个月内，大部分新冠病毒感染后引起的休止期脱发会逐渐恢复。

新冠病毒感染后脱发若持续加重怎么办？

如果调整好心态、休息充分以后，脱发并没有缓解并持续加重，这时候需要及时就医，必要时做一些辅助检查。血常规、微量元素、激素六项检查等有助于在脱发早期明确病因，排除贫血、微量元素缺乏、高泌乳素血症等其他原因，有利于“早干预早治疗”。综合《中国妇女报》对杭州市第三人民医院以及北京清华长庚医院皮肤科的调查报道（2023年1月10日），在新冠感染后发生脱发且不能自愈的人群中，女性的比例要明显高于男性，不少患者感染新冠病毒后，依然带病照顾家人，休息不充分，治疗不及时。

对于持续加重的脱发，正规的药物干预是最有效的手段。患者可以外用一些生发的药物，例如5%的米诺地尔酊。在治疗剂量的选择上，建议男性患者每日两次，每次1毫升，喷七下，女性患者每日一次，每次1毫升，坚持4—6个月。

哪些生活习惯会加重脱发？

规律的作息、良好的生活习惯可以帮助我们远离休止期脱发，何乐而不为呢？改变容易加重脱发的三大不良习惯：1. 过度节食减肥。头发的主要成分是角蛋白，其中锌、铁、铜等微量元素也不少，不摄入蛋白质及微量元素，因营养不良而脱发。建议多吃牛肉、蔬菜和粗粮，有利于毛发的生长。2. 过量甜食、辣椒和垃圾食品。这些食物高糖高油，会使皮脂腺分泌旺盛，堵塞毛孔，加重脱发。3. 害怕脱发而不敢洗头。有些患者每次洗发时脱发特别多，因此对洗发有恐慌情绪。实际每周3次的洗发频率，有利于头皮维持清洁和健康的状态，避免油脂堆积和继发头皮马拉色菌的感染。

生发贴士

正确生发 米诺地尔酊别乱用

使用5%米诺地尔酊来进行雄激素性脱发（又称脂溢性脱发）的生发干预已经是当前医学界的普遍共识，也是很多雄脱、急性休止期脱发及斑秃人群经常会使用的一种方法。

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！

在使用5%米诺地尔酊前，需要喷涂的部位一定要保持干燥。

在使用5%米诺地尔酊时，一方面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。如果你是喷到了头发上，极有可能影响治疗效果。

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，尤其对于女性中重度脱发人群来说，每天一次使用5%浓度，效果会更好。

使用5%米诺地尔酊要坚持，有耐心。一般5%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个月以上才有可能得到预期生发效果。

不用担心“生长转换期”。个别人在使用5%米诺地尔酊1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”。