

兔年伊始

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,又或因职场挫败、情场失意而沮丧。头发,作为身体的一部分,似乎也成了变换人体情绪的按钮,成为发泄的窗口。

”



生发贴士

最近一段时间,很多市民朋友都处于新冠康复后的两个月到三个月的时间范围内,这也是新冠后脱发的高发期。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。

首先,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感染新冠后的紧张、焦虑情绪,熬夜和睡眠不足;要重视自身基础疾病的防治,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,都是新冠“脱发株”容易攻击的对象。

其次,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新冠脱发早期明确病因,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”。

最后,对于持续加重的脱发,正规的药物干预是最有效的手段。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(约喷7下),女性患者每日一次,每次1毫升,坚持4—6个月。

说出你的故事

讲述人:李骅(化名)

从头生发

春节刚过,情人节又至,催婚的恼人情随即转为浪漫温馨的氛围。犹记十年前,同样是情人节这一天,我和她坐在一间不大不小的奶茶店,虽人声嘈杂,但却清楚地听到了一句再熟悉不过的话:“我们不合适”,没有一丝挣扎和挽留,我说“好”。那一刻,我的内心毫无波澜,甚至早已预知了结果。我想,她真实的理由应该和过去的几位不无差别。她们担心,我的问题会影响到下一代。

分道扬镳后,脑海里粗略地算了一下,这应该是我相亲一年多以来,和我说抱歉的第八位。理由可以婉转或直接,但从介绍人那里得来的口径始终一致,外貌形象。一直以来,帅气的外表是身边人谈及我时最大的印象标签,我也常常和别人戏称“我这个外貌,去娱乐圈当明星也不为过吧”……

“贵人不顶重发”

2014年,我从大学毕业。那时候的网络世界并不像如今这般发达,信息匮乏,想要找到一份合适的工作要么是有人介绍,要么是靠自己多去跑跑人才市场。我是相对幸运的那一个,很快就与自己心仪的一家设计公司签署了合同。当我怀着满腔的热情与谦逊的学习态度投入到工作中时,没想到外表竟然带给了我无形的压力。

脱发是从大学三年级开始的。那天早上,我看着水池里落满的碎发,惊愕与疑惑压过了内心的一丝恐惧。心想,也许是这段时间为了交作业画设计稿频繁熬夜所造成的应激反应吧,可能过几天就会好点。但让我没想到的是,随着我大学毕业走入职场,掉发情况

变得不可逆,眼见头顶中央的头发越发稀少,逐渐呈现出中年秃顶的态势,我开始害怕了。我把情况告知父母,希望能得到他们的帮助,可他们的反应让我有点受伤害。“贵人不顶重发”“掉头发是好事”“脱发的人聪明”,这些民间口口相传的俗语他们脱口而出,根本无法缓解我的焦虑。

那时候才二十岁出头的我,因为脱发严重,不仅给同事还给客户造成了不小的误解。刚进入公司,彼此还不了解,单凭外表来看,托脱发的福,我总是给人一种职场老手的错觉。于是,不论是技术难关还是为人处世的经验,同事们都来向我请教,打肿脸充胖子的结果就是给自己的心理造成了严重的失落感。有一次,我被领导外派去出差,兴许客户也是对我有所误解,以为我们公司是把一位在岗多年的技术高手派到了他面前。他热情地拽着我东问西,急忙让我解决各类技术难题。可事实是我当时的能力根本无法应付他的各项需求,在那种处境下,从未有过的自卑感在我心里瞬间涌现。在出差结束后,我收到了来自公司内部通报批评,缘由是那位客户打电话投诉我们公司给他派去了一个什么都不懂的工作人员。最后,这件事以领导当面给客户道歉而了结。后来,由于心理压力过大,我也主动请辞离开了。

“我担心遗传”

正如大家在开篇中读到的一样,因为脱发,我的相亲之路并不顺畅。其实脱发就好像是我生命中微小的一个分水岭,我这个人外形条件并不算差,从高中到大学,算是在学校里比较受欢迎的那一类,情书也收到过不少。但就是因为脱发,大学时的女朋友和我分手,从收情书到替别人转交情书,心仪的女孩子也不敢靠近我,这种强烈的落差感,让我极度自卑。工作以后,慢慢到了适婚年龄,父母托朋友介绍了一个又一个,无一例外,最后都没有理想的结果。有一次,我带着刚刚认识的女孩子去

逛街,逛到一个卖首饰的金店,在她选择的过程中,导购员一心想要做推荐,随即我就听到了一句“叔叔,你可以看看这条”。怎么说呢,当时的情况就是我不敢看相亲女孩的脸,我也不知道该往哪看,脚趾头疯狂抓地也感觉不到丝毫的痛感。那天回去以后,这位女孩就和我说了她的想法,她说她并没有那么在意外表,但她担心的是脱发会遗传,会影响到下一代。是啊,这样的理由连我自己都觉得相当理所应该。

“这是一块敲门砖”

在知道脱发严重影响着我的工作和情感后,父母也一改之前的态度,急忙带着我四处求医。起初,我们去了一家小医院,那里的医生告诉我回去用生姜坚持擦头皮就可以,结果擦了大概三个多月,一点效果都看不到。于是,又选择去到一家医馆,开了一堆方子回去熬药,但喝起来苦实在是坚持不下去,只能再去寻求别的方法。多次试错后,我的信心也在一点点地弱化。脱发真就是“不治之症”吗?最后,我带着仅存的一点信心来到了三甲医院的皮肤科门诊。进门之前我惴惴不安,多次求医未果,是不是我的情况比较复杂?谁知道几分钟的问诊下来,医生轻松地说,这是常见的脂溢性脱发,根本不需要担心。听到医生这么说,一开始还不相信,反复确认后才知道我这种脂溢性脱发,是脱发类型中最常见的,高达90%,通过药物的治疗加个人习惯的调整,头发是可以重新长出来的。拿着医生开的蔓迪米诺地尔酊,我安心地回去开始坚持喷药,期待着能够有好的效果。

现在的我,已经是一位年过三十的已婚“大叔”了,但头发的逐渐茂密使我看起来甚至比公司里新来的实习生还要更年轻一些。即便是当前工作压力大,节奏快,不可避免地要经常性熬夜,但坚持着喷米诺地尔酊,头发还是茂密如初。有时候想,头发是外表,在我们漫长的人生之旅当中并没有多么重要,可这是一块敲门砖,也是一张晴雨表。



专业点评

■ 赖永贤 上海市皮肤病医院/同济大学附属皮肤病医院皮肤外科主任、毛发诊疗中心主任

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出于对自己外观的不自信(正如故事的男主人公),会对就业、社交等造成负面影响,严重者会引起社交障碍。

其实,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;而现在的工作节奏快、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/脱发专病门诊)就诊,采用电子毛发镜进行发干、毛囊、头皮的精准检查;最后,治疗手段最重要,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,像之前两期故事中的主人公,都因为对脱发认识不全面,在治疗上走了很多弯路。目前经获批认证可有效治疗雄脱且在临床使用的外用药就是5%的米诺地尔酊,它能促进头皮血管新生、改善毛囊血供系统,激活萎缩毛囊,促进毛发生长。只要坚持用药再做好长期、规范的随访跟踪管理,就能够取得理想的效果。

脱发会遗传吗?