

“脱发已然成为跨越多个年龄层人群的共同困扰。转眼间,“焕发青春·说出你的故事”系列活动已经开展了一年,针对当下全社会热议和焦虑的脱发问题,通过“发友故事”“专业讲解”等栏目持续向广大读者纠正有关脱发的误解以及传递对其正确的认知。一年过后,那些被“发”困扰的人们,在经过科学的干预后,现在的生活又发生了什么变化?”

「生发」



让生活重返正轨再展活力

发友一

讲述人:25岁 女性
沪漂上班族,斑秃



在传统的“打压式”教育下,受教育者可能会出现两种情况,一种是消极自闭,整天浑浑噩噩;另一种是一生要强,不断埋头前进就是为了证明“我可以”。来到上海的第四年,婧怡(化名)成为自己眼中“优秀的自卑者”。对于她来说,从考大学到考研究生的历程,既是在逃离父母,也是在为自己证明。但原生家庭的影响也让她自卑、敏感,因为在“比较”中长大的孩子,终究会不自觉地进入到各种“比较”的场景中。在读研期间,她陷入了容貌焦虑,导致自己越来越难以合群,难以适应学校的环境,总是觉得别人比自己更优秀。久而久之,这种情绪的重压导致她出现了斑秃的现象。对于20多岁还没进入社会工作的年轻女孩来说,头发突然裸露了一块头皮,这是一件让她实在难以接受的事情。她试过了生姜,试过了防脱洗发水,也试过了一些育发液等等,但都无济于事,反而使得斑秃的情况更加地严重。最后她把目光投向了三甲医院,经过了皮肤科医生的指导,在坚持使用蔓迪米诺地尔酊这种配合治疗脱发的常规干预手段之后,斑秃的部位开始有了一些改善。同时,与不断改善的脱发随之而来的还有自己心态上的变化。她开始学着放过自己,因为情绪在很大程度上会是斑秃的导火索。既然宿舍的同学难以合群,那么她便去外面找寻其他朋友。她试着把自己变得很忙,让自己产生更多的自我价值感。情绪与头发似乎是相辅相成的,在坚持了半年后,原先斑秃的部位已经被新生长的毛发所“占据”,情绪也在逐步变好,开始学会弱化自己的“比较”心理,开始不再在意他人的眼光。去年夏天,研究生毕业以后,她收到了一份不错的offer并成功入职。在上海,她相信她的未来不会一帆风顺,但会别样精彩。

发友二

讲述人:30岁 男性 大厂程序员,雄激素性脱发



都说有头发的程序员专业能力一定不太行,因为高发际线与脱发才是程序员的“闪亮勋章”,但这个“闪亮勋章”却给他们带来了无尽的烦恼。1992年出生的李晟(化名)是大厂的一名程序员,一直以来他都不认为发际线高能给自己带来那么大的困扰,直到三次相亲三次失败之后,他才意识到脱发与脱单之间发生了强关联。一次偶然的契机,他在大街上被推销人员塞了名片,上面写着“某某专业增发”。想起头发的忧愁,他不禁跟着店员走进了门店,在那里他了解到了头发生长的原理,还免费做了毛囊检查,声称他的头发少是因为头顶的毛囊被油脂块堵住了,只要使用他们的产品去清理油脂块,再养护好毛囊,失去的头发是可以长出来的。可能是因为看到了店里脱发用户的前后对比照,他鬼使神差地花了一万元办了一张半年卡。

让他没想到的是,在接受所谓的“生发服务”三个月后,头发并没有明显的效果。这些店员反而改口推辞说,是本人的毛囊萎缩,要再生长几乎不可能。被骗是肯定的,这事不了了之后,他有动过植发的心思,可看到那个价格之后却又打消了念头。那段时间的他,茶饭不思,心想就一头发怎么就这么难呢?在生发这事上蹉跎了一年多,某一天他突

然开了窍,想去正规医院看看。没想到的是,在这里日夜忧愁的事情,在医生那里却是一句“没什么大病,就是雄激素性脱发”。医生说如果真想长好头发,坚持外用喷雾与保持好作息缺一不可。拿着蔓迪米诺地尔酊回家后,抱着孤注一掷的心态开始坚持使用。

半年后,头发逐渐在恢复,他也开始满怀信心地继续去相亲,当他介绍自己是1992年出生的程序员时,久违地没有看到对方质疑的眼神。现在,他已经和自己的心爱之人成功步入了婚姻的殿堂。

发友三

讲述人:32岁 女性 全职妈妈,产后脱发



在生完宝宝的第三个月,敏奕(化名)开始莫名其妙地发脾气。当这样的情况越发频繁后,她开始讨厌这样的自己。这一切的开始,让她不得不归因于一把一把离去的头发。起初,散落在房间各个地方的头发丝并没有太过于引起她的注意,因为在怀孕期间,她就已经做好了全部的知识储备,包括产后会掉发这样的情况都在预料之中。

但让人没想到的是,在掉发持续到三个月的时

候,也就是生完宝宝的第六个月,这种脱发的情况不仅没有改善反而脱得愈加严重,甚至于透过头顶那些稀疏的头发都可以看到头皮。作为一个心理承受能力很差的人,她担心是产后自己的身体出现问题,于是开始焦虑地每晚都睡不着觉,更别谈半夜还要起来喂奶,就连那份初为人母的喜悦感都消失殆尽了。

最开始,碍于产后妈妈的身份,自己也不敢去盲目用一些产品,只是有意识地让家人做一些黑芝麻粉的“偏方”来达到食疗的目的。但随着自己的状态越来越差,最终还是下定决心去看脱发专科医生。医生的细心与关切让她感受到了一种心安。考虑到她还在哺乳期,而且很焦虑,所以医生建议她外用蔓迪米诺地尔酊配合治疗以及服用多维元素片。

现在,她已经完全从产后的抑郁状态中走了出来,并成功重返职场。在她看来,如果没有这段脱发的经历,可能她在初为人母的身份转变上会过渡得更快一些。但是也应该明白的是,即便我们能够怀孕期做好万全准备可最终都会有一些难以预料的事情发生,所以不如放平心态,积极面对。

专业点评

雄激素性脱发,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%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。

随着脱发人群的增多,市场上出现大量美发、养发机构和防脱生发产品,让脱发者难以判断选择。上海交通大学附属第一人民医院皮肤科副主任医师梅兴宇谈及,脱发是慢性疾病,治疗也需要比较长的周期,目前5%米诺地尔酊是公认的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。而5%米诺地尔酊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。有些患者在外用米诺地尔酊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,因而显得症状更加严重,需坚持外用3~4个月才能有比较好的效果。

针对故事中的斑秃患者,复旦大学附

属华山医院皮肤科主治医师盛友渔提到,斑秃是一种疾病,并非单纯的美容问题。斑秃是临床仅次于雄激素性脱发最常见的脱发疾病。有一些难治性斑秃,病情复杂迁延,需要长期规范的综合治疗。斑秃的典型表现为突发的斑片状脱发,通常无主观不适症状,部分患者偶感头皮瘙痒或刺痛,因此在疾病早期往往被忽视。虽然有一些轻度斑秃即使不治疗也可自愈,但仍约有50%的斑秃在1年内无法完全恢复。因此,如果斑秃持续进展或者发病3个月仍无头发再生,就需要尽早就到医院就诊,根据医嘱外用5%米诺地尔酊配合治疗。

脱发是慢性病 要耐心坚持治疗