

遗传、雄激素、熬夜、精神紧张是致秃主因,医生提醒——

防脱发“妙招”可能越用越糟

复旦大学附属华山医院皮肤科主任、国内知名毛发专家吴文育教授指出,00后脱发已不罕见,门诊中遇到二三十岁的年轻脱发患者越来越多。他表示,年轻人的脱发多和遗传、雄激素、熬夜、精神紧张、压力大等有关。

5个男人1个“雄秃”

小李(化名)今年19岁,两年前开始脱发,除发际线后移,他的头顶发量也日益稀疏。他在网上购买了防脱发洗发水、按摩梳使用,但头发还是无情地离他而去。据他自己观察,发量已经减少了30%。

“脱发问题时常让我情绪焦虑。”小李说,在网上看了吴文育教授的防脱发科普文章后,就挂了吴教授的门诊号。

经过进一步检测,小李被诊断为雄激素性秃发,又称脂溢性脱发。吴教授告诉他,雄激素性秃发多见于男性,常在发际线和头顶。我国约20%的男性患此病症,也就是5个人中就有1个雄秃,女性则占6%。这种脱发主要与雄激素和遗传因素有关,患者头皮毛囊对体内雄激素“异常敏感”,导致毛囊逐渐萎缩。

针对小李的情况,吴教授建议他采用口服药+外用治疗的方式。“临床用于治疗雄激素性秃发的药物有很多,目前公认有效的药物主要有两种:口服药非那雄胺、外用

第 医 线

双十一的包裹陆续到家,今年你买了些什么?有网友表示,“买了育发洗发水和生发精油”“买了遮盖发缝的假发片”……“防脱发”已经成为很多年轻人的“头等大事”,有的人头发大把大把掉,有的人发际线日渐后移,还有的人不到30岁头顶已稀疏,年轻人头秃还有救吗?

药米诺地尔。如治疗效果不好,会建议患者采取植发的方式来改善外观。”吴教授说。

吴文育教授介绍,临床上最常见的有雄激素性秃发、休止期脱发、斑秃。休止期脱发的特征为毛发均匀掉落,多见于女性。出现休止期脱发诱因很多,如孕产妇的产后脱发,发高烧后脱发,严重创伤后、手术后脱发等等。当然,还有相当一部分人脱发与精神压力、睡眠有关。

斑秃则与自身免疫相关,表现为斑片状脱发,全秃甚至全身毛发脱落,是免疫系统误把毛囊当成了“坏人”来攻击,导致脱发。



吴文育教授在门诊

采访对象 供图

植发非一劳永逸

29岁的女性小唐(化名)本来有一头秀丽的长发,六年前进入职场工作后,也加入了脱发大军。如今,发缝超过了一指宽,她要戴上帽子出门。小唐被诊断为女性雄激素性秃发,六年来也经过了一些治疗,但效果不理想。吴文育教授建议她采用药物联合植发手术进行治疗,同时提高睡眠质量,注意调节压力。治疗九个月后,小唐的头发长出来了,发量比之前增加了不少。

吴文育表示,药物治疗脱发效果非常不错,基本3个月左右见效,

6个月看到初步效果,1年治疗后可以达到最大疗效。但仍有部分患者,药物治疗效果不佳,首先会排除一些疾病,鉴别诊断是哪一种类型的脱发,再对症治疗,必要时可以考虑植发。

“尽管植发技术十分成熟,但不是所有的脱发情况都适合植发的,而且植发后也不是一劳永逸的。”他也提醒,有些患者植发后继续熬夜、抽烟喝酒,对植发效果危害极大。“植的头发正常生长,而原生发会持续脱落,因为脱发是一个渐进发展的过程,如果不加注意,很可能出现原生发与种植的头发生断层的现象。”

请放下对偏方的执念

吴文育教授说,人的头皮有10万-15万个毛囊。正常的新陈代谢下,每天大概有约50-100根头发脱落。当超过100根时,就属于医学上所认为的“脱发”。他表示,华山医院的脱发门诊开了10多年,治疗脱发也遵循这样的原则:早发现、早治疗、讲科学。

年轻人脱发除了跟遗传、雄激素相关,还受到熬夜、过量饮酒、烫染频率过高、精神紧张等影响。经常熬夜、长时间睡眠不足,会导致人体内激素水平异常,使大脑皮层持续兴奋,身体代谢失衡,头皮毛囊一直处于供血不足的状态,引起毛囊萎缩,不利于毛发的生长。

对于网上热销的各类生发防脱发洗发水,吴教授表示,目前没有任何医学证据可以证明洗发水具有生发的作用。

民间偏方治脱发一定少不了生姜、黑芝麻,吴文育表示,拿生姜涂抹头皮对于雄激素性秃发没有明显治疗作用,且生姜有一定的刺激作用,盲目涂抹、使用不当还可能对毛囊造成二次损伤,加重脱发。同样,淘米水洗头、啤酒洗头等方法也不能起到防脱发作用。至于被炒得很火的黑芝麻丸,吴文育表示,目前也没有科学依据证实黑芝麻丸能治疗雄激素性秃发。 本报记者 左妍

青浦区数字健康城区建设不断跑出加速度

六大新场景让便捷就医升级

一部智能手机,动动手指即可在线预约挂号、复诊配药;一块屏幕,不出村就能在家门口和市级专家医生“面对面”;一张5G网络,实现长三角示范区居民就医诊疗信息的互联互通互认……围绕城市数字化转型,依托“云、大、物、移、智”和5G信息技术,以长三角(上海)智慧互联网医院为枢纽,青浦区近年来加速推进数字健康城区建设,打造六大便捷就医新场景,为老百姓带来实实在在的数字健康红利。

智慧互联网医院可为青浦患者提供远程会诊(资料图) 本报记者 徐程 摄



不出区和专家“面对面”

患者张大伯因头晕收治入朱家角人民医院,他曾做过双眼白内障手术,术后左眼模糊,久不见好。应患者需求,医生通过长三角(上海)智慧互联网医院平台,预约了复旦大学附属耳鼻喉科医院眼科专家郑天玉副主任医师远程会诊。通过视频,郑医生全面了解了患者的病史和检查报告,建议做进一步检查。朱家角人民医院眼科医生用裸眼3D裂隙灯为患者做眼部检查时,检查画面无延时地传输到了郑医生的屏幕前。郑医生迅速给出诊疗意见,并为患者开通了复旦大学附属耳鼻喉科医院的绿色通道,预约了手术时间。

不仅在青浦区内医院,即使是家门口的村卫生室,居民同样可以获得专业的诊疗服务和医疗资源。家住莲塘莲湖村的卜阿姨(化名)因为血糖控制欠佳前往村卫生室就诊,卫生室医生陈力凡通过长三角互联网医院申请了远程门诊,

不用奔波,卜阿姨就与朱家角人民医院的李巍立医生连线“见面”,李医生结合实际情况调整用药后,卜阿姨的血糖得到有效控制。

在青浦,还有许许多多的“张大伯”和“卜阿姨”们,真切体会到远程医疗带来的便利。通过互联网医院平台、远程医疗协同平台和数据互联互通平台等,以远程门诊、远程会诊的形式将上海市三甲医院的医疗资源,共享至基层卫生服务中心、村卫生室,实现了区域内医疗资源的互联互通,为患者提供专科就诊、专家会诊等服务,进一步实现了优质医疗资源和居民就医“双下沉”。

据介绍,目前长三角(上海)智慧互联网医院已接入区内4家区属医院、12家社区卫生服务中心,向上引入8家市级优质医疗资源,贯穿“防、诊、治、管、健”5大环节。

长三角看病减少奔波

事实上,青浦数字健康城区的服务网络已经实现了长三角全

覆盖,长三角(上海)智慧互联网医院对外连接浙江嘉善、江苏吴江、安徽霍邱试点医院。

安徽霍邱的何阿姨因胸闷、气喘等症状前往当地医院就诊,当地医生通过长三角(上海)智慧互联网医院平台向复旦大学附属中山医院发起会诊申请。会诊期间,心内科徐磊副主任医师认真听取了病例汇报,在线查阅资料,并通过视频向何阿姨“当面”问诊,给出了相关的治疗指导意见。

对于长三角地区患者来说,这不仅意味着无需长途奔波至上海,患者提供的符合互认条件、满足诊疗需要的已做检验检查结果,也无需再次检查。医生通过互联互通互认平台调取患者之前就诊的相关信息,就能充分了解相关病史及检验结果,避免了患者的重复检查。

目前,长三角核心区跨域互认试点涵盖吴江4家区属医院、嘉善1家医院、青浦16家医疗机构共计21家医疗机构。同时,青浦区内12家社区卫生服务中心及4家区级医疗

机构已全部实现异地医保支付。

据悉,青浦区数字健康城区建设正在不断跑出加速度,已经打造了便捷就医六大场景——

“健康细胞”:以升级版智慧健康驿站为枢纽,加快建设学校、机关、社区/村居、医院等七大健康细胞,构筑健康社区健康网底;

“无墙医院”:利用互联网信息技术及智能物联设备,打造以家庭医生为核心的分级诊疗线上线下一体化新服务;

“健康门户”:构建一体化全生命周期的数字健康社区、数字健康城区服务生态系统;

“示范区区域联动”:以医疗数据互联互通互认为基础,提供区域一体化的便民惠民利民新服务;

“医疗高地”:以长三角智慧互联网医院平台为连接中枢,汇聚市级优质医疗资源;

“健康大脑”:以“一屏观天下”的可视化方式实现数智监管,让决策更智能更高效。

本报记者 左妍

本报讯(记者左妍)日前,2023年互联网之光博览会在浙江举行,仁济医院嘉定分院(嘉定区中心医院)研发的数字陪诊师软件吸引了不少人的注意。据悉,目前这款小程序还在测试阶段,有望下月正式投入使用。

目前数字陪诊师部分功能已经上线试运行。以数字药师为例,患者的配药单上附有二维码,“扫一扫”数字药师就会出现用药提醒、用药说明播报,就像有医生在身边一样。

针对不会使用智能手机的患者,院方在药房咨询窗口还特意增加了一台扫码机器,可提供现场服务。嘉定区中心医院信息科主要负责人介绍,一般的药物说明书大多是从专业角度撰写的,尽管信息非常全面,但患者并不容易理解。药师用药指导系统不是电子版说明书,而是针对患者的需求提供合理的用药知识。

据了解,数字药师只是数字陪诊师的一部分功能。待小程序正式上线后,患者只要扫描二维码,就会有数字陪诊师引导患者去相应科室,进行下一步环节的操作,并详细说明药品服用方式等。目前,医院还在制作宣教数字人,“患者住院前,数字人会提示其需要携带的物品、住院期间的注意事项,同时陪伴患者就诊、住院。”

嘉定的数字陪诊师要来啦

扫二维码就有药师告诉你用药说明