

生姜、维生素B6、防脱洗发水…… 这些“脱发神器” 止不了“秃”如其来的痛



如果有容貌焦虑榜，颜值“杀手”——脱发肯定榜上有名。相关调查显示，我国脱发人群数量已经达到3亿，其中69.8%是30岁以下人群。

越来越高的发际线，不仅对颜值造成冲击，也带来衍生的烦恼：相亲被拒绝、面试被挑剔……为了摆脱“秃”如其来的烦恼，“脱发星人”想尽了办法。在不少互联网社交平台，一些网友就晒出了自己的“防脱神器”：生姜、维生素B6……这些“神器”真的能留住秀发吗？为此，记者采访了相关专家，为您一一解惑。

民间偏方： 不仅无效还可能有害

很多人认为吃黑芝麻或在脱发处涂抹生姜、维生素B6，就能起到防脱效果。

“涂抹生姜在传统医学的记载中确实有生发效果，不过现代科学研究证实，若想生姜外用有效，必须将姜汁调至恰当的浓度，浓度过高或过低都不行。”天津市中医药研究院附属医院皮肤科、“毛发”专病门诊主任医师詹庆霞在接受记者采访时表示，当姜汁浓度过高，其主要的活性成分就会引起毛囊真皮细胞的凋亡，进而抑制毛发的生长。因此，脱发人群若在家自己拿生姜涂抹脱发的部位，肯定是不科学的。

很多人觉得脱发和身体内缺乏某种维生素有关，因此希望通过补充多种维生素或涂抹维生素B6来治疗脱发。对此，詹庆霞表示，口服B族维生素对于治疗脂溢性皮炎有一定的帮助，但是外用维生素B6治疗脱发是没有任何科学依据的，也不会有明显的疗效。

“在各种维生素中，维生素C是抗氧化剂，维持其正常摄入对于预防和治疗由缺铁所引起的脱发是有作用的；维生素D具有抗炎和免疫调节的作用，对于促进毛囊健康有一定的帮助。”詹庆霞表示，尽管从单项研究来看，维持体内维生素水平均衡对治疗脱发有一定的帮助，但并没有确切证据对此加以验证，因此大家不要为了防脱服用大量维生素。

很多“脱发星人”还寄希望于通过食补，来达到防脱的目的，比如最常见的偏方就是食用黑芝麻。

“虽然食用黑芝麻防脱没有任何科学根据，但是在临床上对此深信不疑的患者不在少数。”詹庆霞表示，黑芝麻内不含任何防脱的成分，而且其中含有很多油脂类物质，对于由脂溢性皮炎造成脱发的患者来说，大量食用反而会加重油脂的溢出，使脱发情况更加严重。

防脱洗发水： 接触头发时间短难以生效

在治疗脱发时，不少人还寄希望于一些宣称具有防

脱成分的洗发水，试图通过日常洗发来实现防脱、生发的目的。

“所谓防脱洗发水，就是在普通洗发水里加入一些治疗脱发的药物。”詹庆霞介绍，这类洗发水属于化妆品，或许能起到一定的保护头发的作用，但洗发水与头发、头皮接触的时间很短，而且在洗发水里添加的防脱药物，其浓度一般较低，因此不可能仅靠用防脱洗发水来实现防脱或生发的目的。

除了洗发水，一些人甚至自己从药店购买治疗脱发的外用药物，在家自行涂抹治疗。最近，有些网友就在网上晒出自己觅得的“治脱神药”——米诺地尔，并配上了使用体验。

米诺地尔是一种血管舒张药，若在局部长期使用，可刺激男性型脱发和斑秃患者的毛发生长。“一般来说，无论哪种类型的脱发，在原则上外用米诺地尔都是有效的。”詹庆霞表示，之所以强调“原则”上有效，是因为若想达到较好的使用效果得有一个前提——头皮毛囊没有被破坏。米诺地尔必须依靠毛囊内的硫酸转移酶，才可转化为米诺地尔硫酸盐，从而刺激毛发生长。

常见的米诺地尔搽剂有浓度3%和5%两种，它们被应用于不同类型的脱发。“在我国，米诺地尔属于处方药，患者在使用过程中，可能会出现副作用，所以一定要在使用前了解清楚适应症和禁忌症。”詹庆霞建议，最好到正规医院专业科室，由医生开处方后，遵医嘱使用，不要自行购买、随意涂抹。

专家支招： 先分析脱发原因再谈治疗

那么，导致脱发的原因是什么？

男性中最常见的是雄激素性脱发（俗称脂溢性脱发，后简称“雄秃”），是由于其体内雄性激素异常而引起的。雄秃病因不明，可能与遗传、雄激素代谢障碍、皮脂分泌旺盛有关。

女性也会有雄激素性脱发，因为女性体内也分泌雄激素。但庆幸的是，女性脱发大多不会像男性那样脱到特别明显的地步。

女性脱发的主要类型是老化性脱发和休止期脱发。其中，老化性脱发主要发生在女性绝经后几年，毛发密度降低。“造成女性在围绝经期和绝经期脱发的原因或与遗传有关，也可能与全身激素发生变化有关。”詹庆霞解释。

休止期脱发主要是指，当女性身体代谢状态发生改变，如怀孕、营养不良、处在应激状态时，会导致大量头发异常地同时进入休止期而出现的脱发。“在女性正常的头皮中，90%到95%的毛囊处于生长期，剩下的5%到10%处于休止期，每天大约脱落50到100根头发。”詹庆霞介绍，发热、感染、严重而长期的精神压力都可以造成休止期脱发，节食也是目前常见的造成休止期脱发的诱因，甲状腺功能减退、甲状腺旁腺功能亢进等内分泌疾病也是诱因之一，另外服用特殊药物也可以引起休止期脱发。

此外，还有一种与自身免疫系统相关的斑秃（俗称“鬼剃头”）在临床上也比较常见，发病率大约为2%，可以表现为类椭圆形脱发斑片，也可以表现为头部毛发全脱失（全秃），或者全身毛发脱落（普秃）。

“脱发星人” 到底该如何科学防脱

“治疗脱发切忌急于求成、病急乱投医，首先要分析脱发类型、脱发原因，进行系统的检查。”詹庆霞介绍，在临床上，常用的辅助检查项目包括全头照相、拉发试验和毛发镜检查等。对于年轻女性患者，还需要进行性激素检查和卵巢超声检查。若出现弥漫性脱发，可进行铁蛋白和甲状腺刺激素（TSH）等检查，以排除因贫血和甲状腺功能异常导致的脱发。

在治疗方面，要根据诊断结果进行有针对性的处理。比如，对于毛囊尚未完全萎缩的患者，可外用米诺地尔和内服抗雄激素药物进行治疗；对于毛囊完全萎缩坏死的患者，可进行毛发移植，把枕部健康毛囊资源，种植到脱发区域；对于毛囊萎缩前中期，可以进行光化学、准分子激光、光动力等治疗，以促进毛囊生长、改善头皮环境。

延伸阅读

头发的“求救信号” 你接收到了吗？

头发和头皮会生病吗？相对于糖尿病、高血压等慢性病，很多人可能意识不到，如果出现头痒、头屑、头油、头红、异味或者毛囊炎的情况，这是头皮和头发向你发出的“求救信号”。

“这种求救信号显示，你的头皮和头发‘病’了！而且，很多人在脱发的时候常伴有上述六种不健康的症状，这被业内称为‘脱发非常6+1’。”中国整形美容协会常务理事兼中医美容分会会长、中日友好医院毛发医学中心主任杨顶权教授指出。

杨顶权介绍，我国大约3亿人正遭受脱发的困扰，包括雄激素性脱发、休止期脱发、斑秃等毛发疾病，而且还有更多的人承受着头屑、头痒等多种头皮健康问题。

“雄秃也被称为脂溢性脱发或早秃，常发生于青春期或青春期后，表现为前发际线后移，头顶毛发逐渐减少，最终形成秃顶。”杨顶权介绍，从发病人数来说，雄秃占脱发患者的主体，多发于青壮年。

植发并非一劳永逸，养护更重要

随着医学科技的发展，在传统治疗方法效果不佳时，有些患者对植发产生了兴趣。

“毛发移植的基本原理是毛囊资源再分配，就是将健康的毛囊移植到需要的地方。”杨顶权介绍，目前比较流行的植发是FUE，也就是单个毛囊单位提取的方法，创伤小、效率高、恢复快，是目前主流植发方法。

他强调，植发前一定要进行专业评估，植发要遵循好身体、好头皮、好毛囊的原则，如果患者供区毛囊条件和受区头皮条件不佳，或患有脂溢性皮炎、头癣、红斑狼疮等头皮疾病时，暂时不适合做植发。

据了解，目前植发的最大

需求者是雄秃患者。数据显示，如果需要获得好的植发效果，雄秃患者一般需要经过6~12个月的治疗，让供发区的毛发更多进入生长期，保证能提取更多健康的毛囊。随着植发区头皮逐渐恢复正常状态，原生发充分生长，较少的毛囊单位便可获得较好的植发效果。

植发一年后效果最为明显，但不代表一劳永逸。杨顶权强调，植发前后需要进行很好的养护，否则非植发区的毛发继续脱落，会形成脱发带，更加影响形象。因此，一定要把“养”“种”“护”相结合，同时，保持身体和头皮的健康状态，这样，拥有一头浓密光泽的秀发，才不是“南柯一梦”。

杨顶权强调，植发前后需要进行很好的养护，否则非植发区的毛发继续脱落，会形成脱发带，更加影响形象。因此，一定要把“养”“种”“护”相结合，同时，保持身体和头皮的健康状态，这样，拥有一头浓密光泽的秀发，才不是“南柯一梦”。

经常洗头更易脱发？多久洗一次好？

很多人都知道，如果面部清洁过度，会导致面部皮肤的干燥和脱屑，实际上头皮也是一样的。

如果我们洗头频繁，洗发水等清洁剂在头皮过度清洁，也会导致头皮的环境过于干燥，还可能对毛囊造成过度刺激。而这一系列的作用，都可能会引发毛囊当中细胞代谢的紊乱，出现头屑、瘙痒甚至脱发等问题。

那么，我们应该按照什么频率来洗头呢？

每个人的头皮情况也不完全相同，头皮的出油量和身体激素水平有关，雄激素水平越高的人，头皮越容易出油，也需要更高的频率来清洁。

因此，我们洗头的频率应该根据自己头发的油腻程

度来划分，如果感觉发根油腻或者头痒，甚至有异味，那就要洗头发了。

此外，头发的清洁频率也和季节有关。我们的皮脂腺会受到环境湿度和温度的影响，温度越高，环境湿度越大，头皮出油量越多，因此，夏天可以更频繁地洗头，冬天就可以少洗一些。

真正导致脱发的并不是洗头，而是错误的洗发方式以及错误的产品使用。

头皮和面部的皮肤一样，都可能会对某些成分有敏感的反应。因此，如果你用某个品牌的洗发水，突然出现头屑增多或者不舒服，有可能是过敏，要及时更换其他品牌。

据《科技日报》《光明日报》、新华社客户端