

“新冠脱发” 这样应对才正确

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。



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,但是我们也绝不能掉以轻心。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。

本报综合



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”。个人人在使用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”。

头发生长示意图

