

斑秃来袭 现代人如何“防秃”

“人有三千烦恼，而我只有一千五”“谁说我不爱运动，我的头发无时无刻不在做自由落体运动”……谁都希望自己有一头茂盛的发量，但事实总是很骨感。

今天我们就来聊聊“斑秃”这个不要人命但让人讨厌的小坏蛋吧。



“恐怖”斑秃 可发生于任何年龄!

斑秃是一种突然发生的局限性斑片状脱发，可发生于身体任何部位，局部皮肤正常，常无自觉症状。

斑秃的病因尚不完全清楚，目前认为与遗传易感性、情绪应激、内分泌失调、自身免疫等因素有关。10%—27%的患者有家族史，因此认为遗传易感性是斑秃发病的重要因素。

同时，斑秃常与一种或多种自身免疫性疾病并发。患者体内存在某种自身抗体。进展期或早期脱发区及再生毛发毛囊周围区有以Th细胞为主的炎症细胞浸润。部分斑秃患者对糖皮质激素治疗有效。这些证据说明斑秃与自身免疫机制相关。

斑秃的临床表现——

1. 可发生于任何年龄，但以青壮年多见。
2. 皮损为突然发生的圆形或椭圆形、直径1—10cm、数目不等、境界清楚的脱发区，皮损区皮肤光滑，无炎症、鳞屑和瘢痕。按病期可分为活动期、静止期及恢复期三期。

◎活动期

斑秃是一种突然发生的局限性斑片状脱发，可发生于身体任何部位，局部皮肤正常，常无自觉症状。

◎静止期

脱发基本停止。

◎恢复期

多数患者发病3—4个月后进入恢复期，局部有毛发长出，最初为细软色浅的绒毛，逐渐增粗、变黑，最后恢复正常。

3. 如整个头皮毛发迅速脱落称为全秃。少数严重患者除头皮外，其他部位硬毛如眉毛、睫毛、胡须、腋毛、阴毛，甚至全身毳毛都脱落，称为普秃。

斑秃预后较好，30%—50%的患者在半年到一年内有新发长出，逐渐恢复正常。但个体差异很大，一半以上的患者在5年内才恢复。头皮边缘部位(特别是枕部)毛发较难再生。全秃和普秃病程可迁延，且发病年龄越小，恢复的可能性越小。约50%患者可复发，多为早年发病，病程长，脱发区域广泛者。

心理负担大? 可佩戴假发

1. 一般治疗

去除可能诱发因素，注意劳逸结合。对秃发范围广或全秃、普秃患者，可考虑佩戴假发以减轻心理负担。

2. 外用药物治疗

◎2%—5%米诺地尔酊剂通过刺激局部皮肤、改善血液循环，促进毛发生长。每日2次外用，涂抹后按摩5分钟，一般2—3个月有效。

◎秃发区外用强效糖皮质激素，或局部多点皮内注射泼尼松龙混悬液或复方倍他米松注射液等，每点0.05—0.1ml，每1—2周1次。应注意长期注射全身吸收后的副作用及局部皮肤萎缩。

3. 内用药物治疗

胱氨酸、复合维生素B或维生素B6

锌剂及辅酶Q口服有助于生发。对于精神焦虑、紧张、失眠患者可适当给予镇静剂。对于迅速广泛脱发可口服泼尼松，每日15—30mg，病情稳定后可逐渐减量，维持数月。

4. 物理疗法

可应用光化学疗法(PUVA)、氦氖激光照射或音频电疗等方法。

(所有药物需要在医生指导下使用)

斑秃的护理措施有这些——

1. 一般护理

◎生活有规律，尽量保持情绪的的稳定。保持充足的睡眠，忌疲劳过度。

◎饮食宜清淡，多吃谷物、蔬菜、水果，控制甜食入量。

2. 皮肤护理

斑秃患者头皮忌强碱性洗发剂，洗发后尽量不吹发。

3. 用药护理

遵医嘱合理用药，注意观察药物疗效和不良反应。

4. 心理护理

帮助斑秃患者保持良好的精神状态，避免情绪紧张、焦虑。帮助患者树立治疗的信心，积极消除脱发带来的消极情绪及精神负担。

斑秃的四大禁忌

斑秃常见的禁忌有以下几种：

1. 忌食油腻

斑秃患者忌食用过于油腻和脂肪过多的食物，油腻的食物会使脂肪代谢障碍，堆积在皮下，皮脂腺分泌过剩对毛囊可能会带来一定的损伤，而且会影响毛囊功能修复，使头发更容易脱落；

2. 忌甜食

甜食在体内代谢过程中会生成大量的酸性物质，过高的酸碱度会影响头发的生长和质量；

3. 忌忧郁寡欢

斑秃患者需要长期治疗，而且斑秃患者会影响形象，会出现情绪紧张，忧郁寡欢，影响治疗效果，需要保持心情舒畅，坚定信心，才能取得好的疗效；

4. 忌熬夜

长期熬夜会影响人体正常的内分泌激素水平，促进油脂大量分泌，甚至堵塞毛孔直接引起脱发，会导致斑秃症状严重。

平常如何预防脱发?

1. 勤洗发，洗头的间隔时间最好是2—5天，边搓边按摩。

2. 不用脱脂性强或碱性洗发剂，应选用对头皮和头发无刺激性的无酸性天然洗发剂，或根据发质进行选择。

3. 不用尼龙梳子和头刷，理想的是黄杨木梳和猪鬃头刷。

4. 戒烟，节制饮酒。

5. 尽量减少烫发吹风的次数，避免损伤头皮和头发。

6. 多吃蔬菜、水果，保持大便通畅。

7. 如戴帽子、头盔等，应该注意保持透气通风。

8. 保持情绪稳定，消除精神压抑。

据《武汉晚报》

半年都不消停? 这个湿疹“不一般”

大夫，我孩子浑身上下起疹子，哭闹不止！是不是得了什么怪病？

俗话说，痛可忍痒不可忍。有这样一群人，上至刚出生的小宝宝，下到年过半百的老年人，都遭受反复皮肤瘙痒折磨，经常卧枕难眠……或许，都是因为这个问题引起的——特应性皮炎。北京大学人民医院皮肤科张建中教授告诉您，特应性皮炎怎么治？患者需要注意哪些事？

自我诊断 特应性皮炎有迹可循

如何自我初步判断？特应性皮炎通常指的是老百姓所说的湿疹，也称为特应性湿疹。特应性皮炎往往有遗传倾向，表现也多种多样，有的还可合并哮喘和过敏性鼻炎等疾病，往往为慢性。

特应性皮炎虽然相较普通湿疹会相对复杂一些，但是也并不难判断。如果想要知道自己是否存在特应性皮炎，我们可以先问自己三个问题。

湿疹是否超过半年

如果是普通的湿疹，一般不会持续时间太长，因此如果发现自己出现湿疹总也不好，持续6个月以上还没有消退，就要怀疑出现了特应性皮炎。

是否还伴有其他器官疾病

如果发现自己存在皮炎的同时，还存在过敏性鼻炎、过敏性哮喘，或者是季节变化的时候，会出现打喷嚏、流鼻涕、皮肤状态不好、皮肤容易过敏等情况，也值得怀疑。

家族里是否也有人情况相同

特应性皮炎的出现与遗传有一定的相关性，所以最好再去问问有血缘关系的家人。如果一个家里有超过两个人有过敏性疾病，那么很可能就是有问题的。

专家提示：超过两个器官受累，超过6个月存在湿疹，超过两个亲属存在过敏性疾病，就可以怀疑是特应性皮炎。这时就应该及时去医院进行进一步检查。

轻重程度不同 治疗方法有别

特应性皮炎的表现多种多样，可以是非常轻微的湿疹，也可以是湿疹加上过敏性鼻炎，湿疹加上过敏性哮喘，非常复杂。特应性皮炎的治疗方法，也需要根据严重程度来进行选择，这是一个系统工程，需要患者和医生相互配合。那么，如何判断特应性皮炎的严重程度呢？

轻度特应性皮炎 皮疹面积小于3个手掌大小。一般来说，轻度特应性皮炎以外用药物为主，比如一些激素类药膏、保湿润肤剂等，经过治疗后基本都可以康复。

中度特应性皮炎 皮疹面积超过3个手掌面积，但不足10个手掌面积。中度特应性皮炎，除外用药物外，还需要进行紫外线照射、抗组胺药、抗菌素等，因为感染对于特应性皮炎是一个加重因素，因此有些人甚至还可能会用到免疫抑制剂等。

重度特应性皮炎 大于10个手掌面积。对于重度特应性皮炎，相当于超过全身面积10%的，在使用外用药物、抗组胺药等的同时，往往我们还会考虑使用一些抑制过度免疫的药物，也就是免疫抑制剂和激素，等病情控制到一定程度以后再撤掉，只留下最温和的治疗方式。

专家提示：通常来说，虽然经过治疗病人症状消失，但一般还是建议再继续隔一天用一次药，或者每周使用两三次药物，比如每周星期三用一次，星期六用一次，虽然药物使用非常微量，但是也能够发挥作用。

对付这种湿疹 注意“衣食住行洗”

特应性皮炎患者有哪些需要注意？患者应该对引起和加重特应性皮炎的因素有足够的认识，其中的要点用最简单的五个字来形容，就是衣、食、住、行、洗。

衣：特应性皮炎的病人往往皮肤比较干燥，比较敏感，所以建议患者应该尽量穿纯棉宽松的衣服。

食：根据自己检测过敏原的情况，过敏的东西不吃。

住：特应性皮炎的病人很多存在呼吸道受累，所以建议房屋装修一定要绿色环保健康，避免苯、甲醛对呼吸道产生刺激。家里也不建议养容易致敏的宠物，最好不要铺设地毯，床单被罩争取一星期一换。

行：最好不要去容易加重症状的场所，比如患者阳光照射以后加重了，就要避免；如果患者春天加重了，一定是外界存在某种过敏原，那就注意公园、植物园、动物园少去，装修的家装市场少去等。

洗：要注意不要过度清洗，一天洗一次或隔一天洗一次，用40℃左右的温水，沐浴液使用偏酸性的，洗完用润肤露。

据《北京青年报》