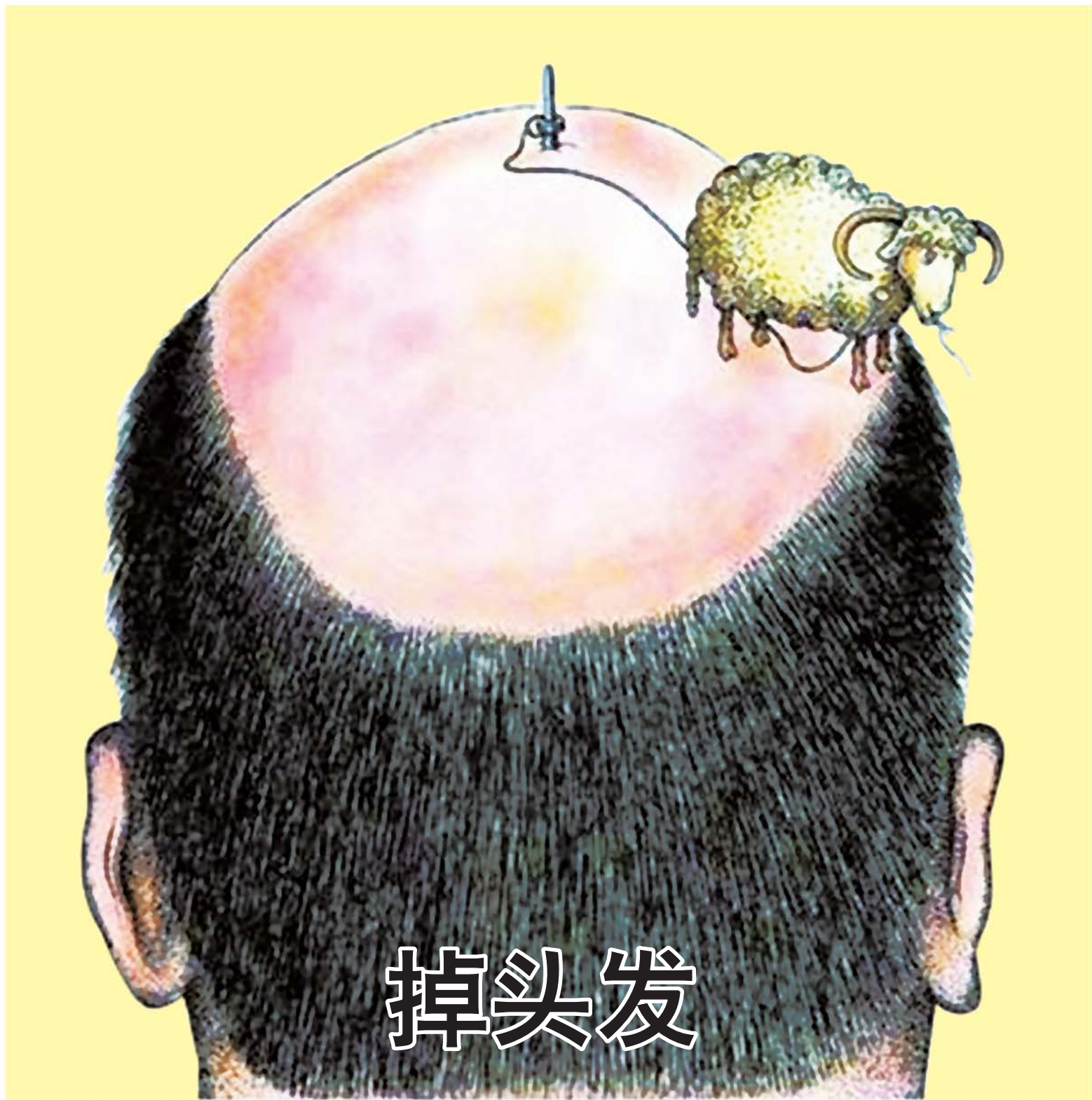


### 【关注脱发】

早上醒来,枕巾上总是粘着散乱的些许头发;梳头时,随手一抓总能捋下一小撮。为什么会掉头发呢?是生了什么病吗?这样掉下去不会成秃子吧?相信你一定对着掉发发过呆,几个小担忧从心里飘过。其实,头发一直处于新陈代谢中,每天掉100至150根头发属于正常。不过,我们还是应该了解脱发的原因,遗传、精神紧张、饮食油腻辛辣以及熬夜等生活习惯都会导致脱发,头发的健康程度反映了我们的生活是否科学健康。



# 掉头发

本报记者 陈晓丽

## 每天会掉

### 100-150根头发

如今,越来越多的人饱受脱发烦恼。掉头发是正常的代谢,还是身体即将生病的信号?哪些原因会导致脱发?本期,记者采访了山东省千佛山医院皮肤科医师张斌、济南市中心医院整形外科主任

邱晓东、济南市皮肤病医院副主任医师史克实。

一根头发的生长周期可分为三个阶段,分别是生长期、退行期和休止期。一般来说,生长期可持续2-5周,头发的生长速度约为每个月生长1cm,我们90%的头发都处于生长期。退行期约为三周,休止期则为三个月。一般脱发都发生在后两个阶段,主要发生在休止期。

随着我们机体的新陈代谢,每天都有100-150根头发自然脱落,也会有新头发生长出来。但是,

如果每次脱发明显超过这个数量,或者一两个月内持续脱发,就需要到医院就诊。如果仅在几天之内发现掉头发,则没必要恐慌。

专家指出,脱发是一种常见的皮肤病,并存在多种影响因素,例如遗传家族史、精神压力过大、喜欢油腻的食物、熬夜、营养不良、频繁烫染发等可能加重脱发,或使脱发更早出现。有的人生活习惯非常好,可是在40岁左右就开始脱发了,甚至有的18岁左右就出现明显脱发,这表明遗传因素占了大部分。

脱发的原因有多种类型,一般可分为瘢痕性脱发和非瘢痕性脱发。

非瘢痕性脱发是指毛囊没有被破坏,也不会形成瘢痕的脱发类型,例如雄激素源性脱发(俗称脂溢性脱发,也称谢顶)、斑秃、产后脱发、与化疗药物相关脱发等。而瘢痕性脱发,基本为永久性脱发,毛囊已经被破坏,头发几乎不会再生,例如红斑狼疮、烧伤、扁平苔癣等引起的脱发。

(下转B02版)

饮食油腻刺激,脱发更严重 B02生命观

改善睡眠,赶走脑中“虫”叫 B03生命观