

# 呵护你的秀发，拒绝“秃”然来袭

## 免疫紊乱是幕后推手，规范治疗别迷信偏方

焦守广 通讯员 赵梅

### 稳住心态 认识“敌人”是谁

济南市中心医院皮肤科医生崔明航表示，面对斑秃，第一步就是稳住心态，认识“敌人”是谁。斑秃不是绝症，它更像一次身体的“内部警报”。

首先，我们要明白斑秃的本质。它不是由真菌引起的，所以不会传染，也不是因为头皮不干净导致的。

它是一种自身免疫性疾病。想象一下，我们身体的免疫系统本应是保卫国家的“军队”，专门攻击外来病毒和细菌。但在斑秃的情况下，这支“军队”一时糊涂，误将我们自己的毛囊当成“敌人”进行攻击，导致毛囊进入“休眠”状态，头发因此脱落。斑秃有以下几个特点。

形态上，通常表现为一个或多个圆形、椭圆形的脱发区，边界清晰，脱发区的头皮表面光滑，没有红肿、鳞屑或疤痕。大多数不痛不痒，这也是为什么很多人是偶然间才发现的。

不过，被攻击的毛囊只是“休眠”了，并没有“死亡”，这是它有可能重新长出头发的根本原因。

所以，遇到斑秃，第一件事就是告诉自己：别焦虑，别自责。过度的精神压力反而可能加重病情。

### 科学就医 寻求专业“外援”



崔明航表示，皮肤科医生是你最可靠的战友，切勿自己当“神医”。

明确了斑秃是免疫系统的问题，就知道它属于皮肤科的范畴。接下来要做的就是及时就诊，尽快去正规医院挂皮肤科。现在很多公立医院皮肤科都设有毛发门诊，医生会通过专业的毛发镜检查，观察头皮的微观情况，确诊是否为斑秃。

千万不要听信什么用生姜擦头皮、抹大蒜、涂各种古怪药水的偏方。这些强烈的刺激，很可能进一步损伤本已脆弱的毛囊和头皮，导致毛囊炎甚至永久性损伤，得不偿失。

一定要到专业医院找专业医生进行规范治疗。医生会根据你斑秃的范围、面积和活动性，

制订个性化的方案。常见的科学治疗方法包括以下几种：

**局部免疫治疗**：如外用糖皮质激素药膏，这是最常用的一线治疗方法，目的是抑制局部的异常免疫反应，待进入恢复期后，可外用米诺地尔刺激毛发再生。

**局部注射**：对于范围较小的斑秃，医生可能会在脱发区头皮内注射糖皮质激素，直接、高效地作用于问题区域。

**系统治疗**：对于面积较大、进展迅速的患者，医生可能会考虑口服药物等进行全身性的免疫调节。

**其他疗法**：如靶向免疫系统的创新药物(JAK抑制剂)等，为重症患者提供了新选择，但需在医生严格评估下使用。

“记住，所有治疗都必须在专业医生的指导下进行，切勿自行购药使用。”崔明航说。

### 内外兼修 当好身体“管家”

医药是治疗主力军，生活方式是重要的辅助。崔明航表示，在看医生、接受规范治疗的同时，自身的生活管理也至关重要，能为头发生长创造一个好的“土壤”。

**管理情绪**：精神压力是诱发和加重斑秃的重要因素。尝试通过运动(如跑步、瑜伽)、冥想、听音乐、与亲友倾诉等方式来减压。保持心情舒畅，就是给免疫系统“维稳”。

**均衡营养**：保证蛋白质(鱼、肉、蛋、奶)、维生素(特别是B族维生素)和微量元素(如锌、铁)的充足摄入。头发生长需要丰富的营养，不推荐盲目节食或偏食。

**规律作息**：避免熬夜，保证充足的睡眠。睡眠是身体修复和免疫调节的黄金时间。

**温和护发**：洗头时动作轻柔，避免拉扯。梳头时选择宽齿梳。暂时避免烫发、染发等化学刺激。

面对斑秃这个“不速之客”，我们的应对策略清晰而科学：稳住心态是基础，科学就医是关键，生活管理是辅助。

斑秃的恢复过程可能比较漫长，且可能有反复，需要一定的耐心。新生的头发可能先是细软的白色绒毛，逐渐才会变粗变黑。只要走在正确的道路上，就会给头发回归留下最大机会。

冬季是柑橘类水果大量上市的季节，华中科技大学同济医学院营养与食品卫生学教授黄连珍表示，柑橘的种类不同，在营养成分上也各有千秋。

### 金橘：天然逍遥丸

金橘性温，味甘酸，可以理气解郁、健脾开胃，还能止咳化痰，连皮一起吃的话效果更佳。其中，金橘的酸味可敛肝阴，防肝气过旺；甜味则能健脾。中医认为“肝郁易克脾”，健脾有助于缓解肝郁。

金橘尤其是橘皮中富含挥发油成分，对神经系统有一定的舒缓作用。金橘的维生素C含量，高于橙子、橘子、柠檬等柑橘类水果，80%的维生素C集中在皮上。

金橘膳食纤维含量高达6.5克/100克，在水果中遥遥领先。膳食纤维往往在皮中含量更高，因此金橘带皮吃有助缓解便秘。金橘的皮与果肉紧密连在一起，不好去除，推荐直接嚼食，也可以泡水喝，准备3—4个金橘，清洗干净后切片放入杯中，加温水冲泡即可饮用。

### 橙子：舒缓疲劳

橙子是钾、锰含量的佼佼者。缺钾会让人感到精力不足，而每100克的橙子含钾159毫克。锰元素会参与乳酸代谢，人体如果缺锰，就很难消除运动后的肌肉酸痛。

### 柠檬：帮助杀菌

柠檬含有丰富的有机酸，有较强的杀菌作用，其味道酸，不适合直接食用，平时可以切片泡水喝。吃海鲜或喝红酒时，适量加一些柠檬汁，味道会更鲜美。但胃酸分泌过多的人，尽量不要喝柠檬水。

### 柚子：热量低，调血脂

柑橘家族中，柚子含有丰富的维生素、矿物质和生物活性物质，有助降低血液黏稠度。同时，柚子热量很低，每100克柚子只有42千卡热量，且它的纤维含量较高，易产生饱腹感，适合需要减肥的人群食用。

需要提醒的是，西柚会影响他汀类调脂药、部分降压药、抗抑郁药等药物的作用，服药期间先别吃西柚，普通柚子最好也不吃，具体情况可遵医嘱。

柑橘虽好，但也不能多吃。建议每天吃两个中等大小的橙子，或三四瓣柚子；糖友可以将柑橘类水果作为两餐之间的零食。

据《生命时报》

# 筑牢健康防线，别让流感找上门

### 明确传播途径，科学防范

掌握科学的防护知识，是抵御流感侵袭的关键。

科学防护流感，首先要明确其传播途径，做到精准防范。

流感病毒主要通过打喷嚏、咳嗽和说话等方式经空气传播，在人群密集且通风不良的房间内更易传播。也可通过接触被病毒污染的物品，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触而感染。基于这一传播特点，日常防护应聚焦关键环节。

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人，都应接种流感疫苗。

优先推荐老年人、儿童、慢性病患者及时接种，最好在每年流感季来临前(通常为9—11月)完成接种，为健康搭起“免疫屏障”。

需要注意的是，流感病毒易发生变异，每年的疫苗都会根据



流行毒株进行调整，因此每年按时接种才能获得最佳防护效果。

### 保持良好的卫生习惯

日常生活中，应坚持勤洗手、保持环境清洁和通风，在流感季节尽量少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者；保持良好的呼吸道卫生习

惯，养成咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻的习惯。

合理安排作息与饮食，增强自身免疫力，是抵御流感的内在保障。日常生活中应保证充足睡眠，避免熬夜；适当进行体育锻炼；饮食上要均衡营养，多吃富含维生素和蛋白质的食物；避免过量食用辛辣刺激性食物，戒烟限酒，从根本上提升抵抗力。

### 及时就诊，防止交叉感染

若出现流感样症状，应及时采取科学应对措施，避免病情加重和病毒传播。一旦出现发热、咳嗽、咽痛等症状时应及时就诊，前往公共场所或就医过程中需戴口罩，遵医嘱进行治疗和休息。家庭中若有流感患者，应做好隔离防护，防止交叉感染。

此外，还需纠正一些常见的防护误区。部分居民认为“流感就是普通感冒”“流感不用治也能好”，这些观点均不科学。流感若不及时治疗，可能引发严重并发症，尤其是易感人群；同时，滥用抗生素对流感病毒无效，反而可能破坏体内正常菌群，需在医生指导下合理用药。

流感可防可治，科学防护是关键。只要我们树立正确的防护意识，掌握规范的防护方法，从接种疫苗、个人卫生、增强体质等多方面入手，就能有效降低流感感染风险，守护自身和家人的健康。

济南市市中区疾病预防控制中心 王世豪