

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,为健康搭建“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



进入秋冬季节,流感作为高发的急性呼吸道传染病,常给居民健康和日常生活带来困扰。

流感全称为流行性感冒,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,甲型和乙型流感病毒每年呈季节性流行,其中甲型流感病毒可引起全球大流行,症状较普通感冒更为严重,可引发高热、头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状,严重时还可能诱发肺炎、心肌炎等并发症,对老年人、儿童、慢性病患者等易感人群的健康构成更大威胁。

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