

“脱”然来袭 95后遭遇掉发困扰

市民选择防脱发方法时要擦亮眼睛

地中海、电灯泡、一线天、M秃……随着工作压力增大和生活作息不规律,脱发人群越来越多。资料表明,目前我国超2.5亿人受脱发困扰,而且脱发越来越年轻化,90后已经加入脱发大军,有超过一半的年轻人在购物时会特意选择购买生发类产品。

近日,记者采访发现,永城为脱发而烦恼的年轻人同样不在少数。发际线后移、脱发严重等问题已成为他们关注的“头等大事”。

□记者 吕鹏



95后男女深受脱发困扰

1996年出生的胡俊(化名)在经济开发区上班,平时工作繁忙。才20多岁的他,已经开始受到脱发的困扰。

注意到自己脱发是在去年的一次理发。理发师在修剪时提醒胡俊:“你额头两侧的发量越来越少了。”正是这句话让他意识到,自己的发际线正在“退步”。

让胡俊不解的是,他的父亲50多岁了,仍保持浓密的发量,自己为何20多岁就开始脱发。无奈之下,胡俊只能从生活作息开始改变。他每晚10时就会准时躺在床上准备休息,为了尽可能减少电脑的使用,还戒掉了一款曾经玩了很多年的游

戏。同时,在饮食上,他减少了吃高油脂食物。

如今,胡俊在选购洗发水时,都挑有防脱功能的,平时也会注意搜索和尝试一些生发小秘方。“可能是心理作用更大一些吧,实际上没什么效果。”胡俊坦言,一年多过去了,后退了的发际线并没有重新长回来。

在生活中,不少人认为只有男性受脱发影响。实际上,脱发并不只是男性的“专利”,不少女性也在为保全自己的头发努力。

大三学生小曼就是一个饱受脱发困扰的姑娘。每次洗完澡,她都会对着一地的头发叹息。

“从高中开始,就发现头发变少了。那会儿,洗头的时候就会掉大把的头发,梳头时也是。”小曼说,她一度怀疑是不是学习压力大导致的。意识到掉发后,小曼开始用一些防脱洗发水和生发产品。

上了大学之后,对于一个爱美的姑娘而言,一头亮丽的秀发更加重要。“这时候,我到医院看过皮肤科医生,吃了一些药。但觉得效果不大,也就没有坚持。”现在,小曼已经放弃了各种生发产品。不过,她开始有意地早睡。

“如果能保持现状,不再掉更多的头发,也不错。”小曼无奈地说。

选择治疗方法需谨慎

记者了解到,为了防止脱发,有人每天吃黑芝麻糊、用何首乌,还有人准备去美容院植发,“招式”五花八门,效果却差强人意。

那么,到底是什么原因让越来越多人面临头发“早脱”呢?据了解,脱发的原因有很多,生活饮食习惯、精神状态、遗传因素、激素水平、头皮卫生状况等都有可能引起脱发、斑秃甚至是秃发。现在的年轻人学习、工作、生活压力大,饮食

不规律,精神状态不佳,常常是“数最贵的面膜,熬最深的夜”。这些都容易引起人体生理变化,影响头部血液循环,进而导致毛囊退化,这是造成脱发、秃发问题年轻化的主要因素。

脱发其实是皮肤科常见病,虽不影响患者身体健康,却严重影响患者心理健康和生活质量。对于持续性脱发患者,建议选择到正规、有资质的医疗机构治疗。解决

脱发问题目前有药物治疗、光电治疗、毛发移植等多种方式,患者在正规医院治疗,3个月到6个月能初步判断治疗效果。专家提醒,治疗脱发无法速战速决,需要患者长期坚持,而市面上一些不正规的植发机构、美容院打着快速生发的招牌误导患者,不仅植发环境和器械消毒不到位,连执业医师资质都不具备。市民在选择时,要擦亮双眼分辨。

相关链接》》》

如何判断自己是否脱发?

由于市面上高额的植发价格和越发普遍的脱发人群,引发了不少市民对自身头发的过度关注,这反而加剧内心的焦虑和压力,没有脱发也折磨成脱发。那么,应如何判断是否脱发?其实,可以从以下四个方面进行判断。

一、掉发数量

每个人的头发大概有10万~12万根。头发不是永远不掉的,掉了的头发也会再生长出来。每天掉发100根以内是正常的,若一天

当中掉发远远超过100根就可以判断为脱发。可以在洗头的时候数一下大概的掉发数量,看看是否超标。

二、掉发情况

观察掉发。脱发产生的掉发是非常细软的,与普通掉落的头发有明显的区别;另外,如果脱掉的头发在发根处有白色的脂肪粒,正常的掉发是没有的。

同时,需要考虑到季节和生活习惯、精神因素、身体激素等方面的

影响,如果你只是最近一段时间掉发比较严重或产后脱发,那就先别着急,有可能只是暂时性脱发。

三、是否能看到头皮

对比头发是不是比之前更稀疏了,如果露出了头皮,那就是很明显的脱发。

四、做毛囊检测

毛囊检测能够更加准确地检测你头顶的毛囊密度和头发直径,对判断初期脱发有很大的帮助。

大雪节气 天气变得寒冷

注意四点安心过冬

□记者 吕鹏 整理

12月7日迎来了大雪节气,古人云:“大者,盛也,至此而雪盛也。”到了这个时段,天气变得异常寒冷,我国大部分地区会迎来强冷空气,温度将进一步降低。这时,容易出现皮肤冻裂、手脚冰凉、麻痹不适等症状。寒冷对体弱者、老年人,以及有心血管疾病的患者尤为不利。那么,大雪节气后该如何养生?

两个部位要保暖

进入大雪节气,降温幅度会进一步加大,最重要的养生方法即是保暖,身体暖暖的,气血才会顺畅。

保暖重在头部和脚部。从现代医学角度来看,头部的血管密集,耗氧量大,热量散发也多。研究发现,静止状态不戴帽子的人,在环境气温为15摄氏度时,从头部散失的热量占人体总热量的30%。从中医角度来说,头为“诸阳之汇”,是应该重点做好保暖的部位。尤其是有心脑血管基础病的人,头部保暖更加重要,对预防脑卒中等很有帮助。

俗话说“寒从脚下生”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性很差,一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染,因此在寒冷的大雪时节,脚部保暖也应加强。

食补不可补之太偏

冬季虽是进补的大好时节,但也要适度,不可补之太偏。萝卜、白菜等是常用的蔬菜,猪肉、牛肉和各种鱼类、禽蛋等是常用的补品,红枣、荔枝、桂圆、核桃、枸杞等药食两用的食材可酌情选食;当归、生姜、羊肉汤,以及一些适合的膏方,亦可酌情选用。

需要注意的是,感冒、咳嗽、发热等患者,在疾病未除时不要随意进补,糖尿病、高血压等患者不应盲目进补。

四招防止意外伤害

1.防心脏病

冬季是冠心病高发期。低温增加了心肌缺血、心肌梗塞的发生率。专家建议,既往有高血压、冠心病的人群,在入冬前可以进行全面体检,必要时调整用药。外出应带上速效救心丸、硝酸甘油等急救药。

2.防呼吸道疾病

身体在保证不冷的前提下,不宜捂得过严。抵抗力较差的人,应尽早接种流感疫苗。

3.防煤气中毒

冬季是一氧化碳中毒的高发期。为避免这一悲剧,要经常检查煤炉、煤气开关及管道有无漏气。冬季使用燃气热水器时,要注意通风,使用时间不宜过长。

4.防烫伤

电热毯、热水袋等是常用的取暖工具。老人或婴儿对温度不敏感,容易烫伤,使用时要格外注意。例如:使用电热毯,一般是睡前通电加热,睡时关掉;使用热水袋时,外面最好包块毛巾。