

头发一掉一把， 如何应对“头”等大事

进入秋冬季后，很多人明显感到头发像落叶般无情脱落——枕头和地板上的头发越来越多，留在头上的却越来越少。在社交媒体上，关于脱发话题的讨论量也愈发上升：为什么脱发？该如何应对？

1 为啥秋冬季更爱掉头发？

济南市皮肤病防治院皮肤外科副主任周璟介绍，秋冬季气温下降，头皮的毛细血管收缩，毛囊获取的营养相对减少，导致头发更容易脱落。从生理周期来讲，头发的毛囊经历生长期、退行期和休止期，秋冬季节人体新陈代谢变慢，更多头发进入休止期后脱落，新头发却不能很快长出来，所以看起来脱发更明显。

生理性脱发还是病理性脱发？周璟介绍，正常情况下，我们每天可有70-100根头发脱落，同时也会伴有头

发生，只要退行期和生长期的毛发处于动态平衡，头发数量基本稳定，就不必担心。但当每天脱发100根以上，且长时间没有停止迹象或出现脱发斑、头发总数日益减少，就可能存在病理性脱发，建议及时到医院就诊。

如果怀疑自己有病理性脱发，可以通过“拉发试验”来自我判断：即试验前5天不洗头，捏住50-60根头发的头皮端，用适当力度从近端向远端拉，若超过6根头发脱落，则需引起注意。

2 常见脱发类型有哪些？

常见的病理性脱发类型包括雄激素性脱发、斑秃和休止期脱发等。

1. 雄激素性脱发：即“脂溢性脱发”，是目前最常见的脱发类型，通常具有家族遗传史。它从青春期开始就可能出现，男女均可患病。一般男性表现为头顶稀疏，发际线后移，出现“地中海”式发型，前额发际线呈“M”形，俗称“M型脱发”。女性表现为头顶发缝增宽，头顶头发细软稀疏。

2. 斑秃：也称“鬼剃头”，常与精神紧张、睡眠不足有关。表现为短

时间内出现圆形或椭圆形脱发斑，大小不等，数目不一，脱发斑边缘的头发容易拔出。

3. 休止期脱发：是因一些特殊刺激影响毛囊周期，使大量毛囊进入休止期所致。它表现为头发脱落量增加，毛发密度减少，但头发直径粗细通常不会发生改变。休止期脱发常在脱发前的3至6个月内存在诱发因素，如遭受重大精神刺激、严重疾病、产后、失眠、过度焦虑、过度运动、减肥节食或服用某些药物等，其中最常见的是产后脱发和节食减肥后脱发。

3 日常生活中如何洗护头发？

正确洗护头发：控制洗头频率，秋冬2-3天洗一次，春夏1-2天洗一次，根据发质调整。使用温水(37℃-40℃)，充分浸湿头发，涂抹护发素时尽量避开发根，减少烫染次数，选择合

适的梳头和束发方式。

保持良好生活习惯：避免熬夜，保证充足睡眠，调整心态，保持心情愉悦，均衡饮食，注意长时间对头皮及头发的防晒。

4 出现病理性脱发后该如何自救？

除了做好日常生活护理外，病理性脱发的患者，还需及时就医并遵医嘱用药。目前，脱发治疗可采用药物与物理治疗相结合的方式。

常用于脱发治疗的药物包括西药如米诺地尔、非那雄胺、螺内酯等，以及中成药如养血生发胶囊、除脂生发片等。同时，低能量激光照射、自体富血小板血浆注射、头皮微针治疗等，也

有不错的效果。

此外，植发是治疗脱发的有效方法之一，但它本身是一个“拆东墙补西墙”的操作，头上的毛囊总数是不会改变的。如果单纯进行植发而不采取其他治疗措施，其他区域头发仍有可能继续脱落。

科学应对脱发，从现在做起，愿大家都能拥有一头浓密健康的秀发。

5 如何应对“秃如其来”？

脱发治疗需对症：脱发原因多种多样，需根据病因选择不同的治疗方案。请勿自行盲目购买和使用药物。

建议规律用药：脱发的治疗往往具有较长的疗程。在治疗期间，建议规律用药，切勿自行随意换药或停药，需根据医生的指导来调整治疗方案。

脱发治疗要趁早：随着脱发时间

延长，毛囊可能会逐渐萎缩甚至闭合。早期及时治疗，可以控制病情继续加重，此时毛囊尚未完全失活，治疗效果更佳。

若后期毛囊已经失活，药物及物理治疗效果将大打折扣。即便进行植发手术，如果出现大面积稀疏，没有足够的“供体”毛囊，也无法进行毛发移植。

据《齐鲁晚报》

肝功能异常是得了肝炎？ 如何进行调理？

肝功能异常指的是转氨酶(谷丙转氨酶和谷草转氨酶)、胆红素(总胆红素和直接胆红素)指标升高，白蛋白指标下降等。

可导致肝功能异常的原因有如下两类。

一是生理性原因。发现肝功能异常后，大家不必过于惊慌，有些肝功能异常可能是生理性原因导致的，如生活压力大、饮食不规律等。生理性原因导致的肝功能异常，通过调整饮食和生活作息大多可以自行恢复。

二是病理性原因。常见的病理性原因包括如下几种情况：

脂肪性肝炎：很多人生活不规律，经常食用高糖、高脂肪食物，过量饮酒，久坐，缺乏锻炼等，导致肥胖，进而引起脂肪性肝炎。脂肪性肝炎引起的肝功能异常十分常见，患者通常没有明显的不适症状。脂肪性肝炎引起的肝功能异常，以转氨酶指标轻度升高为主。如果不加以重视，脂肪性肝炎也可进展为肝硬化甚至肝癌。

化学或药物性肝损害：化学品或药物引起的肝炎，往往与肝功能异常有明确的关联。因此，如果近期接触了有毒的化学品，或是服用了某些药物及保健品后发生肝功能异常，要主动告知医生。

酒精性肝炎：酒精经人体代谢后产生的乙醛，可对肝细胞造成损伤，同时还会引起免疫反应，因此，人饮酒后肝功能也会出现异常。长期大量饮酒还会引发酒精性肝炎，严重者甚至可能进展为酒精性肝硬化或肝癌。

感染性疾病：病毒、细菌、真菌、寄生虫感染，都可能引起机体免疫反应，造成肝细胞损伤，进而使转氨酶指标升高。其中，病毒感染最为常见。引起肝损伤的嗜肝病毒有甲型肝炎病毒、乙型肝炎病毒、丙型肝炎病毒、丁型肝炎病毒、戊型肝炎病毒等。乙型肝炎病毒和丙型肝炎病毒是引起慢性肝炎的常见原因。慢性肝炎需要抗病毒治疗，否则有可能进展为病毒性肝炎，继发肝硬化及肝癌。一些非嗜肝病毒，如EB病毒、巨细胞病毒等，感染后也可以引起肝功能轻度异常，多见于年轻

人，大多预后良好。

自身免疫性肝炎：自身免疫性肝炎属于非传染性肝病，好发于中老年女性，是自身免疫反应介导的肝脏炎症性疾病，以转氨酶指标升高为主要表现。这种肝炎也属于慢性肝炎，同样会进展为自身免疫性肝硬化，较少发展为肝癌。

胆道疾病：一些梗阻性胆道疾病，如胆结石、胆道肿瘤等，也会引起肝功能异常。患者常以黄疸为主要表现，同时还可能会出现腹痛、发热、恶心、呕吐等症状，一般通过影像学检查可以明确诊断。

遗传代谢性肝病：此类肝病是由各种基因缺陷导致肝功能出现异常。比如，吉尔伯特综合征是由尿苷二磷酸葡萄糖醛酸转移酶1A1基因变异，导致肝细胞内葡萄糖醛酸转移酶活性不足，引起血液中的间接胆红素增多。患者表现为胆红素升高，尤其是间接胆红素升高。

心肌或骨骼肌损伤：心肌细胞中存在一部分谷丙转氨酶和谷草转氨酶，因此，当心肌受损时，会引起转氨酶指标升高，例如心肌炎、心肌梗死等。骨骼肌中存在一部分谷丙转氨酶和谷草转氨酶，剧烈运动引起骨骼肌受损时，也会引起谷丙转氨酶和谷草转氨酶指标升高，如皮肌炎、肌肉扭伤、横纹肌溶解综合征等。出现这些情况，患者一定要及时到医院就诊。

除了上述原因，营养不良、肿瘤、血液循环障碍等，都会导致肝功能异常。

生活中，多种原因都可能引起肝功能异常，因此，体检中发现肝功能异常，大家不要恐慌，在调整生活作息和饮食习惯后，可以复查肝功能。

如果各项指标恢复正常，定期复查即可；如果经过休息和药物治疗后，肝功能仍反复出现异常，甚至黄疸逐渐加重，就要警惕重型肝炎的发生。建议尽快到肝病专科医院就诊，查明肝功能异常的原因后，及时接受专业、规范的治疗。

据《大众健康》

儿童支原体肺炎康复后， 要注意这三点！

气温骤降，最近是呼吸道疾病的高发季，而很大一部分患儿病情的加重和反复感染都是因为恢复期的护理不当，所以你知道这种情况下该怎么养身体吗？首都医科大学附属北京友谊医院儿科副主任医师史大伟接受记者采访时介绍，感染支原体肺炎的孩子在康复初期免疫力较差，感染其他病毒的风险也较高，很多孩子在这个阶段不注意，会出现混合感染的情况，所以患儿康复后依然要做好防护。

史大伟表示，儿童感染支原体肺炎康复后不但要注意这三方面，家长还应随时关注孩子的情况，必要时及时就医。

第一，尽量避免剧烈运动，要以休息为主。因为孩子正处于恢复期，剧

烈运动会加重咳嗽，而有些剧烈运动还会导致孩子出汗多，可能会再次着凉。另外，孩子在病情恢复期间，抵抗力相对较低，还没有恢复到正常的健康水平，很可能会合并其他的病毒或细菌，出现合并感染的情况。

第二，抗体转阴后咳嗽还会持续一段时间。在临床上被称为感染后的咳嗽，在经过跑跳等运动后的刺激，咳嗽会加重。如果孩子咳嗽时间依然较长，一直没有缓解，需要再次就医。

第三，建议以清淡饮食为主，避免辛辣或是油腻性的食物。另外家长可以适当给孩子喝一点蜂蜜，蜂蜜对于缓解咳嗽有不错的效果。据光明网