

涂生姜抹维生素吃黑芝麻丸用防脱神药

掉发脱发困扰年轻人

健康视点

主持人

李瑋莹

天津市新闻专栏

每年的8月18日是“全国护发日”。守住发际线是现代人对头发最大的焦虑,头发受损、掉发、脱发困扰着无数年轻人。相关调查显示,我国病理性脱发人群数量已达3亿,其中69.8%是30岁以下人群。越来越多的年轻人要面对“秃”如其来的“头等大事”,商家嗅到了其中商机,各种生发偏方、防脱“神器”应运而生。

面对纷繁复杂的防脱妙招、防脱产品,天津市中医药研究院附属医院皮肤二科李瑋莹副主任医师表示,建立良好生活方式、适当放松心情、正确合理地洗护可以减少头发脱落。但如果头发脱落突然明显增多或成片脱落;梳头掉大量头发,每天100至150根以上;出现皮屑或皮疹,皮肤或者头皮发生变化就需要考虑就医,在皮肤科等专科医师的帮助下有针对性地治疗,而不是盲目地试偏方“神器”。

正常日脱发70至100根
拉发试验可初步判定异常

李瑋莹说,人的头皮面积约600平方厘米,有约10万至15万根头发。正常成人每天脱落70至100根,脱落的是处于退行期和休止期的毛发,这种生理性脱发无需干预。病理性脱发是指头发异常或过度脱落,通常指每日脱发超过100至150根或者呈片状稀疏、脱落。拉发试验可以简单判断是否为病理性脱发,具体方法是用拇指和食指从头发根部轻轻捏住一缕头发(约50至60根),顺着毛干向发梢的方向轻拉。如果能捋掉6根以上,则为拉发试验阳性,提示存在病理性脱发。需要注意的是5天内不洗头进行这个试验更可靠。

常见的病理性脱发主要有斑秃和雄秃。斑秃俗称“油风”“鬼剃头”,为一种突然发生的局限性斑状秃发。可能与精神因素、遗传、自身免疫或内分泌功能有关,部分病人有家族史。雄秃全称雄激素性脱发,为进行性头发减少,是一种具有遗传因素参与的且依赖雄激素作用的特征性秃发,男女均可患病。该病有家族遗传史的占53.3%至63.9%,父系明显高于母系。

一些头皮疾病如脂溢性皮炎、头皮毛囊炎等也会导致脱发。雄秃常伴有脂溢性皮炎。大量研究发现头皮中马拉色菌是脂溢性皮炎的元凶。雄秃中,雄激素使头皮皮脂分泌增加,给马拉色菌提供了充足的养料,马拉色菌过度增殖破坏皮肤屏障功能导致炎症反应,形成脂溢性皮炎。因此雄秃患者通常会通过治疗脂溢性皮炎来改善头皮微环境,为促进毛发生长提供良好的环境。头皮毛囊炎在20岁至40岁的成年人中发病率非常高,正在成为年轻人秃头的致命元凶。该病是由于毛孔或毛发牵拉、摩擦、搔抓引起的损伤或者自身免疫机制异常,使寄生于皮肤表面的病原菌进入毛囊,大量繁殖引起头皮瘙痒、脱发等症状。烫染头发时,一些禁化学成分导致头皮过敏;螨虫和细菌感染;情绪压力都可引起。毛囊炎一定要在发病初期就开始治疗,以免引发永久性脱发。

“长期节食、压力过大、熬夜、频繁染烫是年轻

人脱发的四大原因。此外,分娩、药物、过度清洗、长时间暴晒、发型过紧以及一些疾病如甲状腺疾病、红斑狼疮、糖尿病也能引起暂时性脱发。”李瑋莹说。

涂生姜对早期斑秃有效
脂溢性皮炎用无硅油产品

关于养发生发防脱发,民间有不少偏方,吃黑芝麻丸、在脱发处涂生姜、维生素B₆等。这些偏方真能有用吗?在传统医学中,生姜有温通经络等作用,涂抹确实有生发效果,特别是斑秃患者早期涂抹会有一些疗效,但长时间使用作用不明显。生姜外用必须是新鲜姜汁,并要调至恰当的浓度。浓度过高会引起毛囊表皮细胞凋亡反而抑制毛发生长。黑芝麻防脱没有任何科学根据,但是在临床上很多患者对此深信不疑。需要提醒的是脂溢性皮炎的脱发患者不要大量食用黑芝麻,以免加重皮脂溢出,使脱发情况更加严重。口服B族维生素对于治疗脂溢性皮炎有一定的帮助,但是外用维生素B₆治疗脱发没有科学依据。维持体内维生素水平均衡对治疗脱发有一定的帮助,但切不可为了防脱服用大量维生素。”李瑋莹说。

在治疗脱发时,不少人还寄希望于防脱洗发水,试图通过日常洗发来达到防脱生发的目的。“对于病理性脱发,单纯依靠防脱生发洗发水并不能起到治疗作用,生姜洗发水、无硅油洗发水中有有效成分有限,与头皮作用的时间也很短,防脱效果极其微弱。硅油能够填充头发表面的毛鳞片间隙,同时形成一层脂膜,有效锁住水分,使得头发更加顺滑。但长期反复使用,可能会导致硅油累积,加重头发油腻。因此脂溢性脱发患者最好选用无硅油洗发水。”李瑋莹表示。

另外,目前市场上还有一些含有米诺地尔的生发药物被不少人奉为“防秃神药”。对此,李瑋莹表示,米诺地尔是一种血管舒张药,以往用于高血压治疗,目前用于治疗脱发的一线药物,局部长期使用,可刺激男性型脱发和斑秃患者毛发生长。但米诺地尔在使用过程中,可能出现鬓角、颞骨、额头多毛的副作用,所以一定要在医生指导下对症用药,不要自行购买、随意涂抹。

李瑋莹提醒脱发患者,不同类型的病理性脱发

治疗方式大为不同,食疗、保健品、自购药不能获得长期疗效,一定要到正规医院皮肤科等相关科室就诊。通常初次就诊,医生会询问病史,观察脱发形式,并检查头皮。也可能轻轻牵拉几根头发或拔出一些头发。医生还能做一些检查,帮助诊断病因。如头发分析,采集头发或头皮样本,在显微镜下检查;轻拉发试验;皮肤镜(也叫毛发镜)检查,直观地观察头皮和毛发的细微结构,为诊断提供帮助;头皮病理组织学检查,这是一项比较复杂的、有创的检查,临床很少用到,一般是在其他检查方法都无法明确诊断时才采用。通过这些检查找到脱发原因,针对性治疗才能更长久地守住发际线。

防脱发日常养护最重要
科学洗护防晒少烫染

李瑋莹说,预防脱发首先要做到科学养护头发,尽量避免发质受损。通常发质轻度受损时,头发无光,毛躁不堪;中度受损时原毛鳞片受损脱落,头发营养缺失,头发就会干枯、打结、不易梳理,染发容易褪色;重度受损时毛表皮和皮层都受损了,主要表现为易断分叉。此时就要忍痛剪掉分叉的头发,因为用再好的洗发水也无法挽回分叉的头发。

引起头发受损的原因包括化学伤害,如过度烫染、劣质的染烫及洗护产品等;长时间暴晒,环境温度过低或过高;人为因素,如不正确的梳头方式,使用劣质梳子,频繁使用电吹风等;个别先天性头发枯燥;有些酶的缺乏、代谢性或免疫性疾病。因此保护头发要尽量远离有害化学物质,少烫染发,每年不要多于2至3次;加强头发护理,适当减少洗头次数,头发每周2至3次,冬季每周1至2次;洗头后使用滋养护发素等,油性发质可适当增加洗发次数。切勿怕头发油而频繁洗头,也不要怕掉头发而不洗头;避免逆向梳头、暴力梳头等;不要蓄过长的头发;避免高温吹头。患有病理性脱发或有头皮问题的日常还可使用治疗性的洗发产品。比如有瘙痒症状的脂溢性皮炎/头皮糠疹(头皮屑)患者可以使用酮康唑洗剂。

此外,夏季养发还要注意防晒。长期暴晒和高温,头发的颜色会逐渐变淡,头发枯燥、变黄、弯曲和易折断。因此,夏天外出时最好撑遮阳伞或戴太阳帽。



医生在为患者取头皮检测样本。

照片由受访单位提供



进餐时长20至30分钟 每次咀嚼食物超过20下
儿童控制体重需要细嚼慢咽

当家长谈起如何帮助肥胖儿童控制体重时,话题通常集中在吃什么食物、如何运动这些方面,而容易忽略“怎么吃”的问题。天津市妇女儿童保健中心儿保指导科医生王舒婷表示,事实上,进食速度能明显影响体重,“吃得慢”有助于控制体重。因为细嚼慢咽会给身体充分的时间去吸收,及时刺激大脑降低食欲,避免进食过多,从而达到控制体重的目的。因此,想要控制体重,一定要养成细嚼慢咽的习惯,戒掉狼吞虎咽的毛病。

王舒婷说,儿童吃饭时细嚼慢咽,对消化、吸收、预防口腔疾病、增强记忆力都有益处。咀嚼过程刺激唾液分泌,唾液中含有多种消化酶、溶菌酶及免疫球蛋白,不但有助于消化吸收,还可以杀菌和预防口腔疾病。而咀嚼还能够牵动面部肌肉,促进脑部血液循环,使脑细胞获得更充足的氧气和养分,促进大脑发育。有

研究表明肥胖人群吃饭速度普遍更快,每次咀嚼食物少于20下,吃饭速度过快的人与吃饭速度慢的人相比,会增加2.15倍罹患肥胖症的风险。这是因为吃饭速度过快会使体内血糖迅速升高,人体随之分泌大量的胰岛素。胰岛素能降低血糖,将多余的糖转化为脂肪储存于体内,直接导致了肥胖。另一个原因就是大脑神经接收到饱腹感信号通常需要20分钟左右,如果吃得过快,则在饱腹感到来之前已经进食过度,目前认为每餐进餐时间为20至30分钟,每次咀嚼食物要超过20下有利于体重控制。

王舒婷建议家长帮助孩子从小建立细嚼慢咽的饮食习惯。对那些吃饭狼吞虎咽的小朋友,家长们平常多提醒,可以用阶段目标法来帮助他们养成细嚼慢咽的习惯,比如让孩子每口饭从开始咀嚼4至5次再咽下,逐渐适应增加到15至20次,最终达到20次以上的目标。

通讯员 杨晓晓

脚被雨水浸泡 这样处理能防病

穿高筒雨靴套厚塑料袋切勿光脚趟水



今年夏季以来,受台风影响,雷阵雨、暴雨频发,很多地势低洼的地区容易积水,不少人不得不涉水出行,市人民医院皮肤科齐蔓莉主任医师提醒市民,雨天涉水不仅要注意出行安全,还要警惕多种皮肤问题。

手足浸渍 手足等长时间接触水的部位出现肿胀、发白、起皱、糜烂、脱屑和渗出,严重的可造成局部感染和溃疡,通常位于手指、足趾尖。这也是雨水浸泡最容易出现的问题。出现上述情况,需清洁后保持局部干燥,轻度糜烂可用3%硼酸溶液湿敷。建议市民外出前关注天气预报,要避免水中长时间浸泡,不得在雨中停留要尽量穿防水长筒靴。

湿疹 皮肤在潮湿污浊环境下受各种微生物侵袭后会出现红斑、丘疹,伴有瘙痒,严重的可在皮肤上出现水泡。出现上述情况,可在温水清洁皮肤后用干净毛巾擦干,局部外用3%硼酸溶液湿敷或炉甘石洗剂外涂;皮损较多或瘙痒症状无明显改善者应及时就医。

足癣 夏季环境温暖潮湿,本就是真菌病的易发季节,趟水后更易引起足癣的发生。若足部清洁后仍出现长时间浸渍、发白,或发现红斑、丘疹、水泡等皮疹,就要及时就诊,切勿相信偏方。

甲沟炎 污水浸泡过后,常易引起感染性甲沟炎的发生,如果早期察觉疼痛,可以涂抹一些外用抗菌药膏,炎症会自行好转消退;若病情发展,则需口服抗菌药物治疗,必要时甚至需要手术切开引流。平时剪指甲(趾甲)的时候避免剪太深,手上或脚上长了倒刺,不要用用手去拔。如果出现甲沟进行性红肿、疼痛,及时就医。

丹毒 暴雨积水后,水中混杂了地面和地下管网中的各种污物,有大量致病细菌,如果足部皮肤有破溃,细菌从细小伤口进入皮肤,可能导致丹毒的发生。表现为局部的红斑、肿胀,皮温较高,伴有显著疼痛,与周围正常的皮肤之间分界比较明显。除了局部皮肤的红肿热痛外,丹毒患者局部的淋巴结也会肿大,还可伴有发热、头痛、寒战等症状,严重者可能发展为败血症或脓毒血症,危及生命,出现此类症状一定及时就医。

为避免皮肤问题的发生,皮肤科医生建议若皮肤本来有创面,可先在创面处涂外用抗菌药膏,同时尽量穿高筒雨靴或套上厚塑料袋,不要光脚趟水。万一不得光脚趟水,要仔细清洗足部,用干净毛巾擦干后保持干燥,有条件也可用生理盐水冲洗浸泡双小腿约15至20分钟后,再用清水洗净晾干。趟水的鞋袜务必及时清洗晾干后再穿,不要连续穿。已有灰指甲、足癣的市民,更要注意保持足部卫生,同时皮肤科门诊就诊积极治疗,不能仅凭经验用药,更要避免外出趟水。

通讯员 李哲

分类信息

敬告读者:

本广告仅为刊户提供信息发布平台,所有信息均为刊户自行提供,请认真核实信息提供方相关证件与发布内容的真实性。如涉及押金、保证金、报名费等费用均与本报无关。本报目不作为承担法律责任的依据。本报目不承担因错漏刊出所产生的相关责任及费用。

天津日报 17622997767 23602233
办公地址:天津市和平区卫津路143号



遗失·公告

▲佟桃姚遗失河北区红波西里14门503号房屋租赁合同,特此声明。

▲国家税务总局天津市税务局第一稽查局翟跃军税务稽查检查证(津税稽1295190061)和孙庆桐税务稽查检查证(津税稽1295190142)遗失,特此声明作废。

▲天津市顺庆达金属制品有限公司遗失运营证,车辆号牌:津AT0036(黄色),运输证号:津交运管货字120111180865号,特此声明。

▲天津市西青区泰正火锅店遗失食品经营许可证正本、副本,许可证编号:JY21200110250086,特此声明。

公告

请天津市建苑房地产开发有限公司、天津开发区翔达房地产开发有限公司、天津顺地地产有限公司(单位)见报10个工作日内到我单位,协商办理人防工程保证金退费相关事宜。如未在规定的期限内来我中心办理退费事项,我中心将此款项上缴市财政。

联系人:刁文柱 李斌,联系地址天津市和平区唐山道73号5楼平管科,联系电话022-23122152。
天津市人防工程建设服务中心
2023年8月22日

▲安英辉遗失河西区东舍宅7号楼12门501-504(原东舍宅7号楼12门505.506)房屋租赁合同,合同版本:甲方为天津开发区奥奇科工商贸有限公司房屋物业部、乙方为安英辉,特此声明。

▲天津浩宇鑫盛节能环保工程有限公司遗失公章一枚、财务专用章一枚、法人章一枚,统一社会信用代码:911201055503628583,特此声明作废。

吸收合并公告

天津药业集团有限公司(简称:药业集团)吸收合并其全资子公司天津金耀氨基酸有限公司(简称金氨公司),吸收合并前药业集团注册资本67497万元,金氨公司注册资本15216.53万元,合并后药业集团继续存在,注册资本67497万元,金氨公司注销,金氨公司债权债务由药业集团承担。请债权人自公告之日起45日内与药业集团联系。联系人:董双,电话:60740701。特此公告。

天津药业集团有限公司
天津金耀氨基酸有限公司

河北区非住宅出租

河北区靖江路13号增1号,面积514.34平米。价格面议,联系电话:13642025116,顾先生。

交警支队关于对因交通事故涉案车辆进行公示处理的公告

根据《中华人民共和国道路交通安全法》第一百二十二条和《道路交通事故处理程序规定》第五十八条之规定,对因发生交通事故扣留且逾期未自行取走的机动车、非机动车,共计1109辆进行公告。请车辆当事人、所有人、管理人、驾驶人持有关凭证或手续,自公告公布之日起三个月内,到公安宁河分局交警支队(地址:天津市宁河区芦台街沿河路增1号)进行处理,逾期不来接受处理的,我单位将对公告车辆依法予以处理。车辆具体信息,可到互联网“天津市公安局门户网站”上查询。

联系电话:022-69579710、022-69591231,联系人:董警官、于警官。特此公告。

天津市公安局宁河分局交警支队

公开招租

底商招租:南开二马路19号1-2层246.46㎡;南开二马路25号内11.13号1-3层730㎡;南开二马路凤市场内21号1-3层331.28㎡;南开二马路45号内33号1-3层398.5㎡;南开二马路龙凤市场内43号1-3层398.72㎡。租期为2023年9月1日至2024年8月31日。报名时间2023年8月23日至28日(节假日休息)。凯兴房地产开发有限公司,联系人:孙先生,电话:58283791。



市第一中心医院西院区“健康广场”日前启用,市民可以在该区域参加医院定期举行的健康宣教、无偿献血、义诊咨询、就医指引、互联网医院线下服务等。健康广场目前开设的服务及其时间安排如下。周二上午:运动康复、无偿献血、医保咨询;周三上午:器官捐献咨询;周四下午:运动康复咨询;周五上午:无偿献血咨询。

王倩 摄

体质虚弱也可以静运锻炼
推荐静坐八段锦太极拳



大多数血液病患者体质比较虚弱,似乎跟运动无缘。天津中医一附院血液科医生史哲新表示,无论什么样的患者,只要头脑清醒,四肢能动,都可以运动,只不过方式和强度不同而已。中医养生中有两种运动形式,就是静运与动运两种。一般的行走、跑步、游泳、健身都是动运,而静运主要包括静坐打坐、八段锦、打太极等。静运的原理是通过调整呼吸、放松身心、调和阴阳,达到平衡人体气血的目的。身体虚弱的血液病患者完全可以尝试静坐打坐、八段锦、太极拳等静运来锻炼身体。

静坐打坐是一种可以澄清思绪、增进健康、修养身心的静运方法,可以锻炼呼吸功能、专注力与自律能力,适合于所有人,有利于养心。因为静坐运动强度很小,只要能坐住就可以,所以即便是卧床患者也可以适当静坐,调整呼吸,锻炼身体。八段锦有坐八段锦、立八段锦之分,也有南北八段锦之分。文武八段锦之分。八段锦是通过柔和的动作与呼吸促进气血流通,增强肌力与心肺功能。适合于疾病康复初期,有利于肢体与内脏功能的恢复。太极拳是以中国传统儒、道哲学中的太极、阴阳辩证理念为核心思想,集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能于一体,结合易学的阴阳五行变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术形成一种内外兼修、柔和、缓慢、轻灵、刚柔相济的中国传统拳术。对疾病康复的原理与八段锦类似,但比八段锦强度大一些。

史哲新还提醒患者康复后的恢复锻炼,一定要循序渐进,不宜操之过急,一切以自己身体能适应为度。最好能与医生沟通确定运动方式和运动强度。

通讯员 东梅 苏玉珂

肥胖患者减重期
喝水有讲究

多喝水避免果汁饮料代糖饮品

在医生的减重方案中,特别强调多喝水,但很多肥胖患者不爱喝水,认为果汁、牛奶、豆浆甚至代糖饮品不含糖能多喝水。“能不能喝有味道的水?”“是一次多喝水,还是少量多次喝?”这些都是肥胖患者经常问医生的问题。

天津医科大学朱宪彝纪念医院营养科主任刘艳表示,水和饮料的选择看似简单,但也深深影响着减重效果。减重期间一定要多喝水,并以白开水为主;低脂或无脂的牛奶、无糖或少糖豆浆、茶、咖啡(少糖或无糖)、椰子水等低卡低糖饮料为辅。尽量避免果汁、运动饮料、碳酸饮料等高糖、高卡路里的饮品。

喝水可以帮助排泄体内代谢的废物,餐前喝水可以增加饱腹感,水喝得越多,瘦得越快,要把喝水当成任务。正常人每天推荐喝水1500至1800毫升,夏天还要适当增加,减重期间推荐每天2500毫升以上。三餐前半小时喝水500至1000毫升,小口慢饮,不要大口一次性喝完,可以增加饱腹感,注意不要饭后立刻喝水。

减重期间首先推荐的是喝温热的白开水或淡茶。白开水没有任何卡路里,可以随意饮用。绿茶和红茶也只含少量咖啡因,只要不加糖,就不影响减重。其次是牛奶和豆浆。低脂或无脂的牛奶、豆浆只含少量糖和能量,同时也提供蛋白质、钙质等营养素,但是一定要选择不加糖的。不要选择调味乳或调味豆浆。如果想要更有味道的选择,可以考虑椰子水(注意不是椰奶)等糖分和卡路里较低的饮料。虽然代糖饮品没有热量,但是容易让人产生对甜味的依赖,而且可能让人条件反射分泌胰岛素,时间长了可能降低胰岛素敏感性。因此肥胖人群尽量不要喝代糖饮品。

通讯员 郭敏楠