

健康视点

主持人

天津市新闻名专栏

病例

千里迢迢赴津植发植眉  
“医养护植”阶梯式治疗  
拯救患者发际线



艾先生术后护发。

从新疆阿克苏到天津,37岁的艾先生不远千里来到天津市中医药研究院附属医院(简称市中研附院)毛发诊疗中心,期望能恢复年轻时的茂密黑发。艾先生从7年前开始,发际线不断后移,现已呈M型,头顶头发和眉毛也日渐稀疏。在市中研附院,邢卫斌主任医师团队采取“医、养、护、植”阶梯式治疗,为艾先生成功实施了“植发+植眉”联合手术。术后,艾先生额头、耳鬓和眉毛的移植毛发顺利成活,生长状况令其满意。

据介绍,艾先生自30岁起,脱发日益严重。7年间他尝试过多种偏方都没有改善,形象焦虑与日俱增。在多方打听下,他慕名找到邢卫斌。邢卫斌接诊后,通过详细的问诊、专业毛发镜检查及综合评估,为艾先生制定了个性化的治疗方案。经过三个月的规范化医学养发护发综合治疗,包括药物物治疗、CGF注射治疗等,他的毛发密度及直径显著增粗加密,头皮健康状况大为改善。看到前期效果后,艾先生主动提出希望同时改善发际线形态及稀疏的眉毛。“艾先生毛囊资源充足,前期养护基础良好,我们详细术前评估与沟通,决定为他施行‘发际线重塑+额顶部加密+双侧植眉’联合手术,手术共移植了3500单位毛囊。”邢卫斌说。

据了解,市中研附院皮肤科是国内较早开展毛囊单位提取术(FUE)的毛发移植医疗机构,团队积累了丰富的临床经验。此次手术,医院专业植发团队毛囊提取精准,分离细致、种植角度自然,确保了高成活率与美学效果。术后,艾先生发际线轮廓流畅,眉形自然对称。该手术的成功也标志着我市在毛发修复领域再上新台阶。

健康红绿灯

刀具轻微划破脚底 伤口细小不见血丝  
别让修脚  
成“糖友”烂脚导火索

“不该去修脚,真后悔啊!”短短9个字,是一位“糖友”劫后余生的真实感慨,这也是很多糖尿病患者经历过的教训,看似养生的日常修脚,却成了“糖友”烂脚的致命根源。68岁的陈大爷有30年糖尿病史,平日血糖波动大,管控不佳。他双脚没有麻木刺痛,便心存侥幸,认定自己不会出现足部并发症。入秋后脚底生出厚老茧,脚后跟干裂,走路异物感明显,听亲友说修脚能快速缓解,他便到街边足疗店做了全套足部修整。修脚师傅削除老茧,打磨死皮后,脚底光滑舒适,陈大爷一度觉得修脚是省心的养生方式,却不知风险已悄悄埋下。

修脚时刀具轻微划破脚底,伤口细小几乎不见血丝,神经迟钝的陈大爷完全没有察觉,依旧正常行走劳作。仅仅3天,隐患全面爆发:破皮处红肿发热、隐隐作痛,第5天创面渗黄水,周边皮肤发黑溃烂;一周后溃疡持续扩大,夜间胀痛难以入眠。就医后,陈大爷确诊糖尿病足。所幸就诊及时,经降糖、抗感染、专业清创护理,创面逐步愈合,才躲过重度溃烂与截肢的风险。事后陈大爷反复念叨:真不该随便修脚,贪图一时舒服,差点毁了自己的脚。

“普通人能修脚,‘糖友’坚决不行。不少人认为修脚是养生,是足部清洁,没有什么风险,老茧、死皮、鸡眼、皴脱皮,修一修、刮一刮就都有了。实际上,在临床中,任何足部有创操作,对糖尿病患者都是高危行

长期节食 压力过大 熬夜 频繁烫染  
年轻人的头发在悄悄变少

每年的8月18日是“全国护发日”。最新调查数据显示,我国脱发患者已超过2.5亿人,平均每6人中就有1人面临脱发困扰。掉发、脱发、白发及各类头皮亚健康問題,正从“中老年专属”演变为老中青共同关注的健康话题,“守住发际线”已成为不少年轻人的“头等大事”。市中研附院毛发诊疗中心邢卫斌主任医师表示,长期节食、压力过大、熬夜、频繁烫染是年轻人脱发的重要诱因,建立良好生活习惯、适当放松心情、合理洗护、不频繁烫染能有效坚固头发。他提醒市民,当脱发突然明显增多或成片脱落,梳头掉大量头发、每天掉头发100根至150根以上,头皮有皮屑皮疹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。

日脱发70根至100根属正常  
拉发试验能初步判断异常

邢卫斌说,人的头皮面积约600平方厘米,有约10万根至15万根头发。正常人每天脱落70根至100根,脱落的都是处于退行期及休止期的毛发,这是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根至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根至60根),顺着毛干向发梢的方向轻拉。如果能掉掉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是雄秃和斑秃。艾先生患的就是雄秃,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。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。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,患者通常也会通过治疗脂溢性皮炎来改善头皮微环境,促进毛发生长。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元凶。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。

偏方养发难有长久疗效  
病理性脱发需就医诊疗

关于养发护发,民间有不少偏方,吃黑芝麻,在脱发处涂抹生姜、维生素B6等,这些偏方真能有效吗?“避免精神紧张,缓解精神压力,保持健康的生活方式和充足的睡眠,均衡饮食,适当参加体育锻炼是所有人群养发护发的基础。适当使用生姜、食用黑



患者在做低能量激光照射治疗。

本文照片由受访单位提供

芝麻对普通人养发护发有一定帮助,但对于病理性脱发,食疗、保健品、自购药、防脱洗发水并不能获得长期疗效,一定要到正规医院皮肤科等相关科室就诊。”该院毛发诊疗中心张俊副主任医师说,“医生会通过询问病史,观察脱发形式,检查头皮,进行毛发镜、头皮病理学检查等确定脱发病因,并进行针对性养护和治疗。目前,病理性脱发的治疗方式日益多样,包括内服或外用药物、生发激光(LLLT)、富血小板血浆(CGF)头皮注射、纳晶微针导入、纳米头皮清洁仪等诊疗技术和设备,对控制脱发都有较好疗效。”

此外,足浴、推拿、拔罐等中医疗法对养发护发也很有帮助。中药足浴,足浴从中医的角度来说,有助于促进血液循环、舒缓压力和改善睡眠,对头发的生长起到一定辅助作用。特别是对由压力或血液循环不畅引起的脱发,足浴可以作为一种良好的辅助手段。推拿按摩,用梳子或指腹从前往后梳理头发、按摩头皮,配合轻柔叩击头部、按揉百会穴、揉捏耳郭,具有舒筋活络、理气活血、镇静安神、养血生发功效。但务必轻柔,避免损伤毛囊,但需要注意的是,以上方法在急性脱发期慎用。理疗拔罐,拔罐防治脱发是以凉血消风、润燥养发、祛湿清热、熄风止痒、活血散瘀为原则,运用中医疗法刺激相应的腧穴,通过全身经络传导,调整气血和脏腑功能,改善头部微循环,促使毛囊生长,防治脱发。

养发需合理清洁少烫染  
频繁洗头不会掉头发

张俊说,头发的最外层是毛鳞片,健康

的毛鳞片完整,服帖,因此头发表面很柔顺。毛鳞片损伤,头发就会毛躁。毛鳞片下是皮质层,占头发的85%至90%,主要成分是角质蛋白,是决定头发颜色、曲直的最主要部位。髓质层位于毛发的中心,充满气间隙,具有隔热作用。养护头发就要尽量避免发质受损。通常发质轻度受损时,头发暗哑无光,毛躁不堪;中度受损时头发就会干枯、打结、不易梳理,染发容易褪色;重度受损时毛鳞片和皮质层都受损了,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。

邢卫斌强调,无论是普通人还是正在治疗脱发的患者,以下攻略能养护头发加速脱发康复:

第一,合理饮食。日常要限制能促进油脂分泌的高糖、高脂肪、辛辣刺激和煎炸等食物的摄入,忌烟少酒,多食富含优质蛋白质、钙、铁、锌、维生素B族和维生素C的食物,如杂粮、肉类、禽类、海鲜和新鲜蔬菜和水果及南瓜子、绿茶等。

第二,头皮清洁。定期清洗头发,保持头皮清洁,洗头频率根据季节、环境和头皮油脂情况而定,一般1天至3天1次。不要怕掉头发而不洗头。洗头时洗发水不要直接倒在头皮上,最好将洗发水倒在手心中揉搓出丰富的泡沫再洗头。洗头水温40℃左右最佳,洗头时不要用指甲挠,不要湿着头发梳头和睡觉,未干头发容易变形损伤,未干头皮容易滋生细菌、螨虫,诱发炎症。有瘙痒症状的患者可以使用酮康唑洗剂。

第三,减少烫染和日晒。尽量远离有害化学物质,每年烫染不要多于2次至3次。夏季养发还要注意防晒。长期暴晒和高温,头发颜色会逐渐变淡,头发会枯糙、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。

记者 赵津



育儿百科

孩子吃中药不都是“苦汤药”  
五种剂型可对症用药

当医生为孩子开具中药时,很多家长的第一反应是“这碗苦药孩子能喝下去吗?”天津中医药大学第一附属医院儿科专家表示,中药并非只有“苦汤药”这一种形式。根据孩子的年龄、病情和体质,中医会选择不同的剂型来达到最佳治疗效果,儿科最常用的五种中药剂型是汤剂、丸剂、散剂、膏剂和贴剂。

汤剂是见效最快的“主力军”。适合小儿急症、外感发热、咳嗽、腹泻等需要快速控制病情的状况。汤剂味苦,孩子接受度较低。可适当缩短煎药时间来减轻苦味,或在医生指导下加入少量冰糖、蜂蜜(1岁以上)调味。喂药时使用喂药器或滴管,避免呛咳。

丸剂是缓慢调理的“持久战选手”。丸剂在体内崩解缓慢,药效释放持久,作用温和。蜜丸中加入蜂蜜,口感相对较好,孩子更容易接受。适合慢性病调理,如小儿厌食、体虚易感冒、遗尿、哮喘缓解期等需要长期服药的情况。小丸可直接让孩子吞服,大丸则可掰成小粒,或是用温水化开后喂服。需要注意的是,3岁以下幼儿吞咽功能尚未发育完善,一定要谨防孩子哽噎。

散剂是灵活方便的“多面手”。散剂既能内服(冲水饮用),又能外用(撒敷患处)。内服适合消化不良、腹泻,外用适合湿疹、尿布疹、鹅口疮。内服散剂可用温水、米汤或蜂蜜水调和后喂服,避免干粉呛入气管。外用散剂需保持患处清洁干燥。

膏剂是孩子最爱的“甜蜜良药”。膏剂加入冰糖、蜂蜜、饴糖等辅料,口感甜润,是孩子接受度最高的中药剂型。适合慢性虚弱性疾病,如反复呼吸道感染、哮喘缓解期、营养不良、病后体虚等。尤其适合秋冬季节的儿童调理。膏方需要根据孩子体质定制,不能随意服用别人的膏方。每日1次至2次,每次一勺,用温水化开后服用。脾胃虚寒的孩子不宜空腹服用。

贴剂是不吃药的“绿色疗法”。贴剂是将药物敷贴于皮肤特定穴位的外用制剂。经皮给药,避免肝脏首过效应和胃肠道刺激,副作用小。三伏贴、三九贴适合防治哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒。腹痛贴适合小儿功能性腹痛、腹泻。止咳贴适合小儿咳嗽、支气管炎。贴敷时间根据年龄和药物敏感度而定,一般2小时至6小时。贴后观察局部皮肤反应,出现红肿、水泡应及时取下。

通讯员 赵京 亓慧杰

专家谈病

看尿色看眼睑看血压看化验  
牢记“四看”肾病早发现

2026年天津市“健康科普行——万场健康知识讲座”暨“健康大讲堂”第八讲日前在北辰区开讲,讲座通过“津视融媒”“健康天津”视频号等多平台同步直播。本期“健康大讲堂”邀请了天津市第一中心医院肾内科主任常文秀,为市民带来《从源头守护肾脏健康》的科普讲座。

在讲座中,常文秀表示,肾脏像一个不知疲倦的“净化器”,默默过滤血液,调节身体平衡。然而它却是一个“沉默的器官”,常常被人们忽视。最新数据显示,全国约有1.5亿慢性肾病患者,但知晓率仅10%,这意味着九成患者初次诊断前不了解慢性肾病相关知识。慢性肾病已成为威胁我国居民健康的重要公共卫生问题,常文秀提醒市民,肾脏不能等疼了再看病,早筛查、早治疗、长坚持是该病防治原则,定期体检进行“尿常规+肾功能+肾脏B超”是发现早期肾病的最佳方式。日常还应牢记“四看”帮助早发现肾脏病:一看尿色泡沫,二看眼睑水肿,三看血压变化,四看化验指标,出现异常及时就医。

常文秀说,慢性肾病是指肾脏结构或功能异常,持续时间超过3个月。由于其早期往往没有明显症状,等到出现不适时,肾功能可能已经损失了一半以上。根据估算肾小球滤过率,慢性肾病分为5期,分期越早,治疗效果越好。很多人认为肾病离自己很遥远,但事实可能令人吃惊。根据《中国居民慢性病及危险因素监测》(2018)等权威研究数据,我国成人慢性肾病患病率高达8.2%,这意味着大约每12个人中就有1位患者。

肾脏虽然沉默,但并非毫无征兆。常文秀说,当身体出现以下“报警”信号时,一定要高度警惕肾脏病:尿液颜色改变,淡黄色/稻草色为正常,深黄色/琥珀色提示饮水不足,红色/茶色/酱油色可能是血尿,需尽快就医。夜尿增多,每晚起夜超过2次,且尿量明显增多。尿液泡沫多,正常尿液泡沫较大,几分钟内消散,若泡沫细小密集,像啤酒沫一样,放置10分钟以上仍不消散,需警惕蛋白尿。眼睑或下肢浮肿,早晨起床时眼睑或下肢浮肿明显,用拇指用力按压小腿前侧或脚踝处5秒,松开后观察皮肤是否凹陷,若出现明显凹陷,数秒后才恢复,可能是水肿。不明原因疲劳,长时间感觉疲惫不堪,休息后也难以缓解。食欲下降、恶心、毒素积累影响消化系统,容易与胃病混淆。血压突然升高,血压升高或原有高血压突然难以控制。有6类人群是慢性肾病的高危人群,糖尿病患者、高血压患者、有肾脏病家族史者、65岁以上老年人、肥胖人群、长期滥用药物者,需要格外关注肾脏预警信号,同时每年至少为肾脏做一次体检。

常文秀强调,保护肾脏,要从每一天的饮食和生活方式开始。她将护肾方法总结为“护肾十二条”即控压、降糖、减体重;戒烟、限酒、勤运动;低盐、优蛋白、适蛋白、足量饮水;少憋尿、不乱吃药。血压控制在130/80mmHg以下;血糖达标,糖化血红蛋白(HbA1c)<7%;体重BMI控制在18.5至24之间;男性每日饮酒<25克,女性<15克;每周进行150分钟中等强度运动;每日食盐摄入<5克;每日饮水1500毫升至2000毫升;避免使用肾毒性药物,如某些止痛药、抗生素、含马兜铃酸的中草药等。不轻信“偏方”“秘方”,保健品不能替代药物。吃药前问自己:伤肾吗?必要吗?遵医嘱了吗?

“健康大讲堂”是由天津市卫生健康委、市文明办、市教委联合主办,今年已经是第13年。2026年,“健康大讲堂”积极响应国家“万场健康知识讲座”的号召,推出“讲座+”多元科普模式。本次讲座期间,天津市第二人民医院、北辰区疾控中心、北辰医院、北辰中医医院的专家们还同步开展了健康咨询。

记者 赵津

节气提醒

汗流浹背警惕身体缺钾  
夏日补钾要“会吃会喝”

夏日里,人们常常会觉得浑身没劲、提不起精神,稍微活动一下就心慌气短。很多人以为是中暑前兆,而更大的可能是身体“缺钾”了。市第三中心医院检验科专家提醒市民,应对夏日缺钾,关键在于“会吃会喝”:多吃蔬菜杂粮补钾,少喝纯水多补电解质。另外,要减少正午户外活动,避免大量出汗导致钾流失。一旦出现持续抽筋、心慌,别当普通中暑硬扛,应及时就医查血钾。

专家表示,低钾血症是一种比中暑更常见更隐蔽的急症,严重的会发生恶性心律失常威胁生命安全。夏天易发低钾血症的原因,一是出汗量显著增加。高温环境下,尤其是长时间户外工作或进行高强度体力活动时,大量出汗时钾元素可随汗液大量排出。二是食欲不佳摄入不足。闷热的天气让人胃口变差,吃得少了,机体消耗的能量未减少,钾的排出多于摄入,就会出现缺钾。三是消化系统疾病高发。高温环境下食物易变质,稍不注意就会因饮食不洁引发腹泻、呕吐,使钾元素通过胃肠道大量流失。此外,大量出汗后如果只喝白开水,还会稀释血液中的钾浓度,也会让人感觉身体发软。

钾离子参与全身肌肉代谢,当血钾下降时,身体会出现明确的求救信号:缺钾导致身体疲惫、肌肉无力,下肢尤为明显,有时还会频繁抽筋;缺钾会感觉心慌不适,甚至引发心律失常;低血钾影响胃肠道肌肉,导致胃肠蠕动减慢,出现腹胀、恶心、呕吐。人体钾元素主要从食物中获取,只要保证正常饮食,一般不需要额外服用药物。富含钾的常见果蔬有菠菜、苋菜、口蘑、香蕉、哈密瓜、葡萄、黄豆、土豆、芋头等。高血压等心血管病患者适当增加高钾食物摄入能帮助身体排钠有助降血压,但肾功能不全及透析患者补钾必须遵医嘱。

通讯员 陈颖