

# 秋季掉发多先别慌 可能是休止期脱发

## 秋季掉头发多，常为休止期脱发

如果你发现，每到秋天掉发明显增多，这可能属于休止期脱发，前提是每天脱落的头发不超过100根。

那么，什么是休止期脱发？对此，雪彦锋医生解释说，人的头皮共有约10万个毛囊，正常情况下，90%至95%处于生长期，5%至10%处于休止期，而且不停地循环，因为每个毛囊的周期不同步，所以正常人每天脱发的数量在100根以内是正常的。季节交替、营养不良、微量元素缺乏、慢性疾病、精神压力等因素会影响毛囊的生长周期。休止期脱发就是由于毛囊周期紊乱，导致大量处于生长期的毛囊同期进入休止期，头皮生长期毛囊可能降到约70%，休止期毛囊可能增加到约30%。从上面的数据比较可以看出，毛囊周期改变表现为生长期缩短，休止期延长，毛干在休止期同步脱出，从而导致休止期脱发的发生。同期进入休止期毛囊越多，脱发的数量就越多，表现为急性休止期脱发。

“休止期脱发最常见的病因就是节食减肥、营养不良、严重疾病、手术、分娩、药物、熬夜，以及工作压力等对身心健康影响较大的事件。一般在发病前的2至4个月会有这些诱发因素。另外，在季节变换如夏秋交替时，也容易出现休止期脱发。产后脱发、发热后脱发也都属于休止期脱发，还有少部分休止期脱发与局部的接触性皮炎相关，比如染发后出现的短期内脱发增多。”雪彦锋医生说。

## 秋燥伤肺加剧脱发

头发的生长规律也顺应季节变化，民间俗语“树落叶，人落发”也反映了这种现象。秋季脱发与气候有很大关系，若护养失当或身体素虚加之秋燥来犯，都容易导致脱发加重。

“中医认为，脱发的病因与肝肾密切相关，若肝肾两虚、气血不足，全身的血液循环就‘疲软’无力，无法将营养物质输送到人体直立的最高处‘头顶’，头上毛囊得不到滋养，渐渐萎缩，就会引起脱发。而秋季出现季节性脱发，却不只是肾的问题，它还关系到肺。秋令属金，与五脏中的肺相对应，因此秋燥特别容易犯肺。又因为肺主皮毛，与人的皮肤、毛发功能状态密切相关，一旦肺气虚则卫外不足，导致毛发不固。所以，秋季若不注意保养损伤了肺气，或是盲目用药，都可引起明显脱发。此外，秋燥易耗伤人体的阴血，导致肌肤毛发失去滋补，出现血虚风燥而脱发。”雪彦锋医生从中医角度解释了秋季容易掉发的原因。



“医生，我最近每次洗头和梳头发的时候，都会发现头发比夏天掉得厉害，这是不是脱发了？”近日，在皮肤科门诊，30岁的姜女士一边摸着头发，一边担忧地说。医生告诉姜女士，秋天是一年脱发的高峰时段，常为季节性脱发，只要平均每天脱发数量不超过100根，就在正常脱发的范围里面，不需要过分焦虑。

那么，为什么秋天更容易掉发？如何减少掉发的发生？记者采访了宁夏回族自治区银川市中医医院皮肤科副主任医师雪彦锋。

## 防治脱发应内外调理相结合

急性休止期脱发通常起病快，患者往往能够说出从哪天开始脱发明显增多。急性休止期脱发的患者，每天脱发量常达200至300根，有的甚至超过1000根，整个病程脱发总数可超过10000根。一般女性比男性多见，这可能是女性头发长，头发脱落容易引起重视。同时，患者还可有头皮微痛、敏感及焦躁感，部分脱发严重的患者，毛发会变得稀疏。

值得庆幸的是，休止期脱发的病程一般小于3个月，通常可以自愈，而积极干预会加快痊愈的过程。“治疗除了纠正病因，如缓解焦虑、改善营养、停用相关的药物、补充维生素和微量元素，大多数脱发者在3至6个月后，新生毛发会替代旧毛发，毛发稀疏情况能得到改善。”雪彦锋医生表示。



## 医学科普

防蓝光眼镜可能不会减轻紧盯电脑屏幕引起的眼睛疲劳，这是根据近期发表于科克伦系统综述数据库的一项新研究得出的结论。该研究对覆盖多个国家近620人的17项防蓝光眼镜随机对照试验进行了评估。

眼镜制造商有时会声称，通过阻挡可见光中这种波长较短的光（即蓝光），防蓝光眼镜可以帮助人们保持视觉清晰，甚至可以改善睡眠。但上

## 日常护发很重要

除了饮食调理外，日常养护也可减少秋季脱发的发生。首先，选对洗发水至关重要，一般来说，应该根据自己的发质来挑选洗发水。比如干性发质，可选氨基酸类表活的洗发水。考虑到安全性，可选用氨基酸复配硫酸盐体系的控油型洗发水。中性发质，可选用温和清洁型氨基酸表活类的洗发水，滋养头皮。

另外，秋季要适度洗发，次数不宜过多，每周2至3次为宜。洗发时水温不宜过高。头发健康与肝血旺盛不无关系。日常保证充足的睡眠，精血充足有益于头发健康。

## 秋季养发还要注重润肺

如果只是单纯的季节性脱发，特别是秋季季节性脱发，还要注重中医调理。入秋后，如果你感觉头发明显比平时掉得多，而且持续时间长，不妨通过润肺来逐渐改善症状。“首先，要减少食用辛辣食物，以达到滋阴、润肺、防燥的目的，多食用梨、百合、藕、荸荠、银耳等润肺养阴的食品。其次，头发的主要成分是蛋白质，想要头发在秋季‘毫发不伤’，还应该多补充优质蛋白，牛肉、鱼肉等都是不错的选择。还可用中药代茶饮，如将麦冬、百合、枸杞用沸水冲泡后饮用。”雪彦锋医生建议。

## 自测脱发

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。

不同类型的病理性脱发治疗方式大为不同，如果脱发严重或超过3个月仍脱发不止，需要及时就医，寻找病因，纠正病因，通过中医辨证论治、中药调理、针灸疗法和体质辨识，改善睡眠、缓解焦虑、调畅气血和恢复平和体质，使头发恢复正常生长。”雪彦锋医生最后提醒。

（据《银川晚报》刘威）

## 防蓝光眼镜能否缓解视疲劳

一些研究发现，防蓝光眼镜对佩戴者的视觉质量“可能影响不大或毫无影响”，而且对睡眠质量的影响也不像有些研究报告声称的那样“有显著改善”。

不过，美国克利夫兰医学中心的眼科医师、角膜专家克雷格·西伊说：“没有理由认为过滤掉蓝光是有害的。这里的要点是，它的作用可能没有我们希望的那么大。”《华盛顿邮报》报道称，当人们使用电脑时，会出现眼睛疲劳症状，原因是当人们紧盯屏幕时，眨眼次数会少于平常，眼睛会变得干涩。此外，紧盯近距离的物体会导致眼部肌肉收缩。短时间内，这会导致用眼过度。而长时间后，这会加剧近视。

一些证据表明，傍晚暴露于蓝光环境中会打破我们的睡眠——觉醒周期。但你并不需要特殊眼镜来解决这一问题，美国眼科学会建议晚上干脆把电子设备设置为深色模式，并在就寝前一两个小时完全避开屏幕。

该研究作者、澳大利亚墨尔本大学验光与视力科学副教授劳拉·唐尼说：“我们的研究不支持用蓝光过滤眼镜来减轻使用电脑引起的眼睛疲劳，如果你是健康成年人的话。”

这项新研究也有其缺陷。参与者少、时间跨度短等限制了评估人员判断这些眼镜从长远看能否显示出明显益处。

据新华社