

秋季脱发严重怎么办? 三水医生来支招

养成良好饮食习惯 掌握正确洗发方式

文/佛山市新闻传媒中心记者李静 通讯员三医宣

俗语说,“树落叶,人脱发”。随着秋季的到来,不仅树上的叶子开始纷纷掉落,不少人明显体会到脱发增多。对此,三水区人民医院皮肤科副主任医师蒋明华表示,秋季脱发增加属正常现象,广大市民无需过于恐慌,建议平时少熬夜、少吃甜食,养成良好的生活饮食习惯。另外,他还建议,要掌握正确的洗头方式,控制好洗头时的水温、时长、频率等。

秋季易脱发属于正常生理现象

近段时间,阿婧(化名)发现自己掉发十分严重。她告诉记者,现在只要用手轻轻捋下头发,就会有几根头发掉落。洗头时,头发掉落得更加严重。每次洗头后,她总能清理出一团掉发,细数之下大概有二三十根。

“我特别害怕再这样掉下去会秃。”阿婧说,在这之前,她只会在洗头时掉少许头发。但现在,头发动不动就会掉落几根,有时甚至还会一把一把地掉,发缝变宽。对此,她感到非常焦虑,一度想去医院进行治疗。

除了阿婧之外,不少网友在网上也纷纷表示,自入秋以来,头发脱落得更加

厉害。有些人为了保住头发,甚至不敢洗头、梳头。

“秋季脱发增加属于一种正常的生理现象。”蒋明华解释,由于秋天气候干燥,会导致皮脂分泌减少,容易造成头发干枯、掉落。

其次,当皮脂分泌减少时,皮肤失去湿润保护,也会刺激头皮屑的产生,或使已有的头皮屑变得更多。而头皮屑过多,毛孔被堵塞,又容易细菌增殖而刺激皮肤,产生头痒问题。“头痒时,有些人就会忍不住去用手挠头,毛囊可能就会损伤,也会造成头发脱落。”蒋明华说。

据了解,头发的生长并不是连续不停的,而是周期性的。头发从毛囊长到掉落大致分为三个阶段,即生长期、退行期、休止期。一般情况下,人体的大部分毛囊都处于生长期,只有10%~15%处于休止期。处于休止期的毛发在一段时间后会相继脱落。

蒋明华表示,正常情况下,每人每日大概会掉落70~100根头发,这属于生理性脱发,无需过分忧虑。但若是脱发数量每天超过100根,并且持续时间较长,就需要引起注意,可能存在病理性脱发,应及时到医院就诊。



良好生活习惯帮助预防脱发

“现在脱发(病理性)现象非常普遍,我每天接诊的病患中至少有7~8人有脱发问题。”蒋明华表示,现在患有病理性脱发的人不仅多,而且患病群体还呈年轻化发展趋势。

据悉,病理性脱发可分为脂溢性脱发、斑秃、某些内脏疾病引起的脱发等多种类型。其中,最为常见的就是脂溢性

脱发。

脂溢性脱发,又称雄性激素性,在男性和女性群体中表现各不相同。男性患者一般是发际线后移,形成M形脱发、顶部地中海。而女性患者往往是头顶逐渐稀疏,发缝逐渐变大。

蒋明华介绍,脂溢性脱发在男性中较为普遍,其形成原因除了与家族遗传

有关,还与不良饮食习惯、熬夜等有密切联系。

目前,针对于包括脂溢性脱发在内的病理性脱发,主要通过药物控制、毛发移植,以及激光等物理治疗法进行治疗。而对于网上流传的生姜治疗法,蒋明华表示,这种治疗方法不仅没有科学依据,而且还可能会对头皮皮肤造成刺

激性,从而引起头皮毛囊炎、过敏等,导致脱发加剧。

“想要远离脱发困扰,就要养成良好的生活习惯,保持积极心态。”蒋明华建议,在日常生活中,要保证膳食均衡,少吃甜食、油腻等食物;控制电子产品的使用,少熬夜,保持作息规律;少染烫头发,减少对头发的损伤;不要给自己施加过

多的精神压力,学会放松。

除此以外,正确洗发的方式也是减少脱发的关键。蒋明华建议,洗发的水温最好控制在39~41℃,洗发时注意用指腹轻揉头部,不要用指甲抠抓,避免损伤头皮。另外,洗发的时长和频率也要控制好,尽量在5至10分钟内洗完,间隔一两天清洗一次。

一动就头晕? 病根可能藏在耳朵里!

来源/三水区人民医院
整理/佛山市新闻传媒中心记者李静

生活中,你是否有这样的经历:睡觉睡得好好的,翻个身就天旋地转;平躺着好好的,起身时突发眩晕、恶心想吐,不能睁眼、不敢走路。这些症状的背后,可能是“耳石症”在作怪。

什么是耳石症?

人体内耳的胶质膜表面附着一层微小的碳酸钙结晶,形似石头,医学上称之为“耳石”。耳石跟肾结石和胆结石是不一样的,它与生俱来,自出生便伴随着我们。正常情况它维系着我们人体的平衡。我们闭眼坐车的时候,可以感受到加速度,就是耳石和耳石器官在起作用。

在某些情况下脱落的耳石跑到了它不该去的地方,产生一系列机体反应,是一种相对于重力方向的头位变化所诱发的、以反复发作的短暂眩晕和特征性眼球震颤为表现的外周性内耳疾病,常具有自限性,易复发,俗称“耳石症”,医学上叫“良性阵发性位置性眩晕”。

哪些人群容易患有耳石症? 什么原因所致?

近几年,患上耳石症的人群越来越多,一般集中在四十岁左右的成年人,且以女性居多。

中年群体受到家庭和工作的困扰,精神压力大,经常处于焦虑的状态,更容易患上耳石症。而女性更容易患有此病的重要原因,是与女性的更年期有关,这部分女性群体容易出现缺钙的症状导致耳石脱落,也有部分患者是因为突发性耳聋或者耳部受到创伤,进而引发

耳石症。

患有高血压或糖尿病的老年群体也容易引发耳石症。因为这类人群常年受到血管供血不足的影响,在日常生活当中,经常会出现头晕目眩的情况,不要误以为是慢性疾病引起的症状,其实不然,这或许是耳石症引起的症状。

此外,导致耳石症的诱因还有外伤、病毒、睡眠差、情绪波动、骨质疏松、供血不足等。

耳石症为什么会引起眩晕?

正常情况下耳石附着于耳石膜上。当一些致病因素导致耳石脱离,这些脱落的耳石就会在内耳内被称作为内淋巴的液体里游动。当人体头位变化时,这些半规管亦随之发生位

置变化,沉伏的耳石就会随着液体的流动而运动,从而刺激半规管毛细胞,导致机体发生强烈性眩晕。时间一般较短,数秒至数分钟,可周期性加重或缓解。病程时间长短不一。

耳石症如何防治?

“耳石症”的治疗方法较多,主要通过“手法复位”治疗,部分患者不做任何治疗也可能自愈。

1. 耳石复位

耳石复位即根据耳石的侧别、类型进行相应的体位治疗。患者躺于床上,根据设定的体位和头位变化程序,让脱落的耳石回到正常的位置。治疗后有一定的复发率,建议患者短期内(1~2周)随访,长期观察。耳石症患者尚可加强前庭康复训练,对降低复发率有一定帮助。

2. 药物治疗

目前认为,药物对耳石消散或复位没有直接作用。临床上,可根据患者复位后的情况(包括原发病、复位后是否存在头晕以及残留症状等),酌情使用药物。

3. 做好日常保健

市民朋友日常生活要注意劳逸结合,健康饮食,适量运动,不要熬夜,保证充足睡眠,平时减少低头看手机,可多做些颈部操,增强身体的抗病能力,不要让疾病找上门来。

耳石症有什么症状?

1. 相对于重力方向的头位变化所诱发

对于耳石症而言,不是任何头位变化都会诱发眩晕,这个“相对于重力方向的头位变化”一般是指躺下、起床、抬头、低头、弯腰或在床上左右翻身。

2. 反复发作

得了耳石症后,一般情况下,这个体位诱发的眩晕会持续存在一段时间,只要有诱发动作,就会出现眩晕症状,反复发作,从几天到几个月不等。

3. 短暂眩晕

耳石症的眩晕症状,每次诱发后,持续的时间从几秒钟到1~2分钟不等。

4. 特征性眼球震颤

这个是对医生诊断而言的描述,没有特征性眼球震颤,是不能明确诊断耳石症的。

5. 易复发

耳石症属于外周性内耳疾病,具有自限性,易复发。有的患者可以自愈,但复发率较高,患者应到耳鼻喉科进行专科诊断。

三水区人民法院开展微创孔镜手术 “小切口”解决“大病痛”

佛山日报讯 记者李静 通讯员三医宣报道:近期,59岁的市民陈阿姨被诊断为罕见的“极外侧椎间盘突出”。三水区人民医院脊柱关节外科医护团队通过实施椎间孔镜微创摘除手术,取出其突出压迫神经的髓核组织,为陈阿姨解除病痛。

据了解,陈阿姨因右侧腿麻、腿痛,此前曾多次在诊所及其它医院的门诊就诊,经过药物及中医针灸理疗等治疗后无明显缓解。“这个腿痛疾病让我很痛苦,心里非常烦恼。”她说。

经过详细的病史询问、体格检查,结合CT检查结果,陈阿姨被诊断为患有罕见的“极外侧”型腰椎间盘突出症,需要住院治疗。

薛厚军表示,腰椎间盘突出症是临床上常见的腰椎退变性疾病,常见为中央型椎间盘突出、旁中央型突出和椎间孔型,而“极外侧”型腰椎间盘突出症比较少见,该病发生率较低,为1%~11.7%,非脊柱专科医生容易漏诊。

他进一步介绍,“极外侧”型腰椎间盘突出症好发于腰3~4椎体和腰4~5椎体,而腰2~3椎体及腰5~骶1椎体间较少发生。其临床特点是具有腰椎间盘突出症的症状,且下肢神经根性痛较腰痛剧烈。由于极外侧型腰椎间盘突出症多引起持续剧烈的下肢痛,甚至使神经根产生不可逆病变,故治疗上一般主张采取保守治疗。

在治疗过程中,陈阿姨首先进行了系统保守治疗,然而效果不佳。而后,薛厚军考虑其身体综合因素,遂选择在局部麻醉下进行椎间孔镜微创手术,摘除突出椎间盘。经过默契配合,该院脊柱关节外科医护团队成功取出突出压迫神经的髓核组织,手术顺利完成。

手术结束后,陈阿姨腿痛、腿麻明显缓解,恢复良好,并在近日办理出院手续。“本来就是抱着试试看的心态过来,想不到治疗效果超出想象,非常感谢脊柱关节外科的医护团队。”她说。