

# 洗头忽略这一点，头皮屑永远洗不干净

日常生活中，我们常常被一些小问题所困扰。这些问题不在于会引起生理上的不适，而在于影响形象、影响社交。头皮屑，无疑是其中之一。

小小的头皮屑，可以造成大大的尴尬，甚至会让人不得不放弃深色衣物。不然，头皮屑飘落在肩膀上，也太扎眼了。

那么，头皮屑究竟是如何产生的？我们又该如何有效应对这一烦人的问题？下面，我们就来展开聊聊。

## 头皮屑是缩小版的脂溢性皮炎

医生说的头皮屑，在医学上也叫作头皮糠疹，它的基本特点就是就是皮屑。

展开来说，这些皮屑是成片的，附着在头皮或者头发上。典型的头皮屑会有点油腻，看起来黏糊糊的。偶尔会有瘙痒，尤其是头皮屑严重的时候。除此之外，基本不再有其他的表现，比如头皮发红、掉头发、渗水、水泡、疼痛等。

如果把头皮屑比作游戏里的小boss，那么大boss就是经典的脂溢性皮炎。或者说，二者是一个病变的两个极端——头皮屑是最轻微的脂溢性皮炎。

不过要注意，判断自己是不是头皮屑，还有一些陷阱。

比如，如果气候干燥，可能也会暂时性引起头皮的干燥和很细小的皮屑，这种临时出现的阶段性改变（一般还伴随有其他皮肤部位的干燥和粗糙），就不算严格意义上的头皮屑。经典的头皮屑往往是比较慢性的、反复的。

再比如，有的头皮疾病除了皮屑外，还会有别的表现，这也需要注意。举例来说，小孩子的头癣会有头发脱落或者断裂；湿疹会有红斑或者渗水；银屑病会有红色斑块，皮屑特别厚。

可见，要想治疗头皮屑，先要确定自己是不是头皮屑，以免误诊误治。

## 引起头皮屑的三座大山

很多人健健康康的，想不明白自己为什么会有头皮屑。其实，皮肤是我们身体最大的器官，可以出现几千种疾病，绝大多数人都或多或少出现



一点皮肤状况，从宏观上来说，其实不奇怪。

至于头皮屑，有很多因素都可以引发，每个人的发病都不见得一样。结合医学研究，我们总结了引起头皮屑的三座大山：

### 1. 真菌定植

这里特指真菌中的马拉色菌。这种真菌是我们人体皮肤表面的“常住民”，以皮脂为食，一般与人和谐共处，但个别时候会过度繁殖，兴风作浪，引起皮肤问题。研究发现，头皮屑患者的皮肤上马拉色菌的相对丰度增加，特别是限制马拉色菌和球形马拉色菌这两个物种。它和头皮屑关系一来在于会让皮肤的微环境失衡，二来会引起炎症反应。不过要强调的是，这不是经典的感染，也没有传染性。

### 2. 皮脂腺活动

皮脂腺是产油的皮肤器官，它过度活跃的时候，产油会比较多，也可以间接引起头皮屑。研究显示，皮脂腺活跃的年龄段，头皮屑也更普遍——头皮屑始于青春期，大约在20岁时达到发病高峰和最严重的程度，而在50岁以上的人群中变得不那么普遍。

### 3. 个体易感性

可以理解为个人体质差异，有的人自然而然会比其他人更容易出现头皮屑。具体来说，决定这种个体易感性的原因可能在于表皮屏障完整性、宿主免疫反应、遗传因素、神经因素和情绪压力等。举例来说，有的人压力

大了之后，头皮屑就会增多。

聪明的朋友应该有意意识到，科学应对头皮屑的诀窍，也就藏在这些病因分析当中。下面，我们就来看看有哪些办法能改善头皮屑。

## 控制头皮屑，可以这样做

控制头皮屑有2个诀窍，一个是用对洗发产品，另一个是日常护理。我们分开来讨论。

首先，我们要知道的是，即便是医生治疗头皮屑，也会推荐用洗发产品，这是主流的治疗，相反，不会首先推荐其他的治疗，比如口服药物之类的。使用洗发产品的思路，有这样几个：

可以先使用市售的普通洗发水，只要标称有去屑功能，并且是靠谱的品牌就值得尝试，它们一般含有一些有效的去屑成分，比如吡硫磺锌、OCTO（吡罗克酮乙醇胺盐），这些成分本身是有抗真菌的作用。

如果普通的洗发水效果不好，可以使用药用的去屑洗发水（或者叫作发用洗剂）。这类产品中，最常见的有效成分是酮康唑和二硫化硒。不过水杨酸、煤焦油等成分也是可以考虑使用的。

药用洗发水的使用方法、揉搓时间和使用频率，可以遵医嘱或者参照产品说明书。

使用后，要冲洗干净，减少泡沫的残留。

同一款产品如果有效，可以减量后维持，以减少头皮屑复发。但要注意的是，有时候一款产品用久了之后，去屑的效果会打折扣，这时可以选择不同活性成分的洗发水交替使用。

如果自己在家治疗头皮屑2~4周效果不好，或者多次复发，最好是就医咨询，参考医生的指导意见调整治疗方案。

另外，日常护理也很重要，对控制头皮屑和减少复发都有帮助。

◎管理情绪，调节压力，因为压力会影响人的整体健康，偶尔会诱发或者加重头皮屑。

◎健康均衡饮食，尽量别挑食或者过度节食，有时候头皮屑和营养失衡有关系，例如锌缺乏、B族维生素缺乏。

◎根据头皮状况决定洗头频率，如果头皮比较油腻、比较脏，可以每天洗头，洗头的时候可以轻揉头皮，帮助表面的头皮屑脱落下来。

◎少用或慎用头部造型产品，因为这些产品容易在头发和头皮上堆积，加重头皮屑。

◎避免极端气候变化，尤其是干燥、寒冷的天气，可能会让头皮屑复发和加重。

以上，就是一些应对头皮屑的靠谱办法。如果参考上面的思路应对后，效果还是不好，则有必要就医，重新评估病情和根据实际情况调整个体化的治疗。

科普中国

# 警惕！这种常见服药方式可能引发严重不良反应

服药是日常生活中不可或缺的一部分，不同药物有其特定的服用方法。然而，由于图省事、疏忽、担心副作用或出于好奇等原因，人们有时会采取不恰当的服药方式，如不按时用药（忽略饭前饭后的要求）、自行调整剂量，甚至将药片掰开或拆开胶囊服用。这些行为不仅可能影响药效，还可能导致严重的不良反应等严重后果。这药掰开吃也不行吗？这不还有专门的分药器吗？

并不是所有药物都能掰开服用的。今天我就给大家详细介绍一下如何正确、安全地用药。

## 药物掰分需谨慎

片剂或胶囊的制作一般要通过制粒、压片、包衣（装壳）等几个过程，一些特殊剂型例如缓释片（胶囊）、控释

片（胶囊）的工艺则更为复杂。包衣不仅隔离空气、防湿避光，还增加药物稳定性、掩盖不良异味，甚至控制药物释放速率或定位释放。

例如，阿司匹林对胃有刺激性，如果压碎、掰开或咀嚼服用，易造成胃部不适甚至溃疡出血等问题，因此往往制成肠溶片，以确保活性物质在小肠碱性环境中释放。而泮托拉唑钠是抑制胃酸分泌的药品，但它本身遇酸不稳定，因此也制成肠溶片，并应当在餐前1小时配水完整服用。同样，硝苯地平控释片是以推拉式渗透泵为释药模型，渗透压为释药动力，可使药品缓慢从药片上的小孔中释放出来，实现长效目的。

另外，如美托洛尔缓释片、丙戊酸钠缓释片，其药物小颗粒被包裹在微囊或微粒里，整个药片切割后仍具备

缓释的功能，则可以掰开服用，这些药品在表面往往具有刻痕提示。

## 餐前餐后需考量

药品的服用时间也需谨慎选择。

一是考虑药品剂型：

如肠溶片利用胃内与肠道pH环境差异设计，一般建议饭前空腹服用。二是考虑药品与食物的相互作用：

如膳食中的蛋白质会降低帕金森病药左旋多巴的药效，因此建议餐前30分钟或餐后1小时服用。而抗凝药利伐沙班15mg和20mg片剂则推荐与食物同服以提高吸收。

## 药品剂型与服用方式影响疗效

嚼碎服用可使药品快速起效，如铝碳酸镁咀嚼片可迅速缓解胃部不

适。但在某些情况下，如急性心肌梗死时，阿司匹林肠溶片可咬碎或嚼碎服用以迅速阻止血管堵塞。

同样，舌下含服或嚼碎服用硝苯地平普通片可在心绞痛急性发作时迅速发挥疗效。另一个常用的急救药硝酸甘油片也推荐采用舌下或口腔颊黏膜处含化的方法，因为舌下有丰富的血管能促进药物迅速进入血液，在数分钟内起效，并避免药物在胃肠道和肝脏中被消除或失活。但需要强调的是，这种服药方式并不适合日常慢性疾病的控制，并可能引发严重的不良反应。

总体而言，药品的服用方式需仔细询问专业医生和药师。不可随意掰分、改变服用时间或剂型，以确保药物疗效并减少不良反应。

复旦大学附属中山医院