



科学应对脱发 远离护发误区

如今,越来越多人受到脱发问题的困扰而倍感焦虑。正确认识脱发,掌握科学护理方法才是预防脱发的关键。

正常生理状态下,头发有自身的生长周期,每日脱落50至100根属于正常新陈代谢,同时会有同等数量的新发长出,维持头发总量的动态平衡,这种生理性脱发无需过度担忧。当每日脱发量远超这个范围,且持续3个月以上,出现发际线明显后移、头顶毛发逐渐稀疏、头皮清晰外露,或是头发变细变软、生长缓慢时,便属于病理性脱发,需要引起重视。病理性脱发最主要的是遗传因素与雄激素代谢异常。此外,长期精神压力过大、熬夜作息紊乱、节食导致营养不均衡,缺乏蛋白质、铁、锌等头发生长必需营养,以及频繁烫染,内分泌波动、头皮炎症等都会损伤毛囊,诱发或加重脱发。

面对日常脱发,最重要的是保护毛囊健康,遵循科学的方式。首先要调整生活习惯,保持规律作息,避免熬夜,学会舒缓精神压力,保持平稳情绪;饮食上做到均衡营养,多摄入瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等优质蛋白,搭配新鲜蔬果、坚果,补充微量元素,拒绝过度节食。头皮清洁要适度,根据自身发质选择温和的洗护产品,洗头时用指腹轻轻按摩头皮,切勿用指甲用力抓挠,减少烫染次数等。若脱发情况持续加重,应及时前往正规医院皮肤科就诊,在医生指导下进行规范治疗。

武汉市中心医院 张娟



△

《采茶忙》

作者:吴永寿(65岁)

汉阳区龙阳街道汉城社区

◁

《红芳伴清游》

作者:万楚雄(79岁)

武昌区粮道街道胭脂路社区

▽

《郁金香主题公园》

作者:王彦斌(79岁)

东西湖区径河街道稻香社区

