



扫一扫，精彩更多

瘢痕性脱发

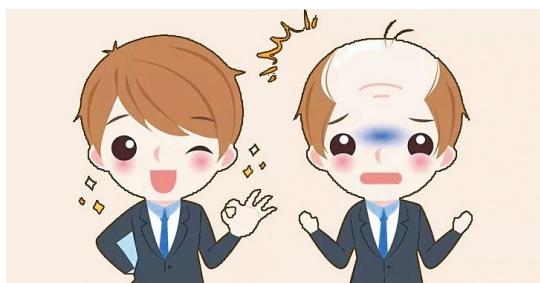
指深度烧伤、电伤、放射性皮炎、免疫炎症性疾病（如扁平苔藓、盘状红斑狼疮、硬皮病等）、感染性疾病、皮肤恶性肿瘤等原因引起毛囊破坏形成瘢痕，从而产生永久性秃发。

牵引性脱发

长期习惯性牵拉可导致受力较大的部位头发脱落，多与患者用力梳发或发夹牵拉、用力扎马尾、盘发等引起。脱发一般不完全，主要表现为头发稀疏。最常见的部位是耳前和前额，也可由于习惯不同而影响不同部位。

拔毛癖

是由于自行拔除头发引起，患者本人可能没有注意到自己拔除过毛发，多发生在焦虑情况下。拔毛癖的脱发区不完全，有断发，且断发不易拔除。脱发区多发生在太阳穴部位。



如何防与治呢？

预防

精神放松，保持愉悦的心情；

适当的清洗头皮，保持其清洁，一般为一周2-3次；

头皮按摩包括前额、发际、两鬓、头顶和枕部，促进头皮的血液循环；

保持均衡的膳食结构，多吃一些富含蛋白质、维生素和微量元素丰富的食品，如绿色蔬菜、水果、动物肝脏、干果（如核桃与黑

芝麻）、红枣、薏米仁、豆制品、胡萝卜、蛋、奶等，有助防脱发。忌食辛酸刺激食品。



治疗

脱发的药物治疗需针对不同的病因进行治疗。雄激素性秃发，男性可口服5 α -还原酶抑制剂（如非那雄胺），女性以抗雄激素药物治疗为主。

斑秃可外用糖皮质激素、米诺地尔。产后脱发多在产后6~9个月会自行好转，最长不超过1年，可自愈，无须过分紧张及特别治疗。

感染性脱发需剃除病发，针对病原体抗感染治疗。药物性脱发，一般停止使用易导致脱发的药物后，头发会逐渐生长。

营养性脱发需注意均衡饮食，忌辛辣刺激食物。牵引性脱发及拔毛癖需改正自身不良生活习惯。雄激素性秃发、瘢痕性脱发等，头皮毛发种植术也是可供选择之一。

当您发现自己头发变得稀少时，建议最好至正规医院皮肤科就诊，让医生给予您指导。

【本文作者：吴晓琰，通大附院医学美容科副主任医师，擅长各种损容性皮肤病疾病的诊断与治疗、各种皮肤胎记的激光治疗、各类瘢痕的非手术治疗、中重度痤疮的非药物治疗、面部年轻化的激光与光子治疗、水光注射等。】