

春季身体需保养,养发防脱好时节

掉发养生

掉发/断发/白发/头发没营养
脱发是什么原因导致?
掉发调理大指南



一到春季就掉发增多是怎么回事?脱发应该如何预防治疗?春季是万物复苏的时节,也是人体新陈代谢逐渐旺盛的季节。每到换季,身体可能总会出现感冒、疲劳、掉发增加等各种异常现象,因此,在春季更要注意保养身体,调整作息,更好地适应季节更替的步伐。

换季时为何会出现季节性脱发?

为什么每到换季,身体就容易出现各种不舒服的症状?冬春交替气温变化较大,我们的身体还需要适应季节更替带来的环境变化,就容易出现感冒、身体疲劳、困倦等症状。更有人觉得自己在换季时容易脱发。

其实出现上述症状都属于正常现象,季节性脱发属于正常生理现象。春季时身体的新陈代谢加快,头皮的新陈代谢也会随之加快,处于休止期的头发会随着洗头、梳头出现掉落的情况。再加上初春气候相对干燥,头发易缺水,也容易造成脱发。随着人体对气候的逐渐适应,这种脱发情况也会逐渐减轻。

如何区分生理性脱发和病理性脱发?

脱发一般可分为生理性脱发和病理性脱发。头发有正常的生长周期,自然的头发掉落为正常现象,属于生理性脱发。

如果掉发严重,出现发际线后移、头顶毛发稀疏等情况,就要警惕是否为病理性脱发。如何判断自己是生理性脱发还是病理性脱发呢?除了寻求专业建议,我们也可以根据掉发数量、持续时间、伴随症状等进行判断。

生理性脱发是由人体新陈代谢引起的头发正常脱落,是头发经历生长期、退行期、休止期后开始掉落的自然现象,一般每天脱落根数不超过80-100根,掉发数量不会在短时间内激增,且没有其他不适的感觉。生理性脱发无需过多焦虑,但也需要在日常生活中注意调整作息,预防病理性脱发。

而病理性脱发的主要表现为每日脱发数量超过100根,常伴有头皮瘙痒、头皮屑增多等症状,且持续时间较长。男性脱发的典型特征为前额发际和鬓角上移,前头与顶部毛发稀疏、变软;女性则是头顶部毛发稀疏,一般不会成片脱落。病理性脱发既与遗传因素相关,又有可能由后天的病理性因素导致,如各类皮肤病、内分泌失调、精神压力、营养因素等。

出现脱发问题如何解决?

如果是生理性脱发,一般不需要特殊治疗,注意做好头皮清洁,持续关注自身掉发情况。而病理性脱发则需要采取药物治疗方式尽早干预。

“雄脱”是一种不断加重的脱发病症,它的产生原因是雄激素与5α-还原酶生成双氢睾酮,双氢睾酮会让头皮的毛囊提前进入休止期,逐渐萎缩闭合。当毛囊出现萎缩情况,毛囊周围的毛细血管会出现供血不足,头发得不到血液带来的营养就会变细变软。一旦确认是“雄脱”就需要及时开始干预治疗,可以选择外用药物来对脱发进行规范治疗。比如专研生发领域的蔓迪,其产品蔓迪米诺地尔泡沫剂中的主要成分5%的米诺地尔成分可以靶向直击毛囊,打开毛囊供血通道,让药物有效成分聚积于毛囊部位,从而改善毛囊状况,让更加健康的头发生长出来。

米诺地尔泡沫剂渗透速度高于传统剂型,在短期内可以快速累积药物于毛囊之上,药物累积量是溶液等其他载体的2倍以上。泡沫剂型不含丙二醇成分,使用

中的过敏反应发生率更低,不会诱发丙二醇导致的头皮干燥、脱屑、瘙痒、发红等副作用,因此头皮敏感的脱发患者同样适用。

头发生长具有周期性,将毛囊从休止期转变为生长期也不是一蹴而就的过程,建议脱发患者遵医嘱或按照说明书使用,保证用量。在使用时倒置瓶身挤出半瓶盖的药量,涂抹在脱发部位,轻轻按摩头皮促进药物吸收,每天早晚各用一次,每日总用量不超过2克。

日常如何做好头发养护?

个人生活习惯与毛发健康状况息息相关,因此,除了在脱发后及时寻求专业诊治,还需要在日常生活中培养发、护发意识,养成良好的生活习惯,更好地保护头发,辅助减少脱发情况。

1.掌握正确的洗发护发知识

一周洗几次头发更合适?洗发次数既需要考虑季节特征、生活环境等外部因素,又需要考虑个人发质的特殊性。需要注意,过度清洁会让头皮收到“缺少油脂”的信号,反而会导致头皮出油加重,因此每日洗头次数不宜超过两次,根据个人情况选择适宜的洗发频率。洗完头发之后,

要尽量避免用温度过高的吹风机档位直吹,自然晾干更佳。

2.减少烫发、染发频率

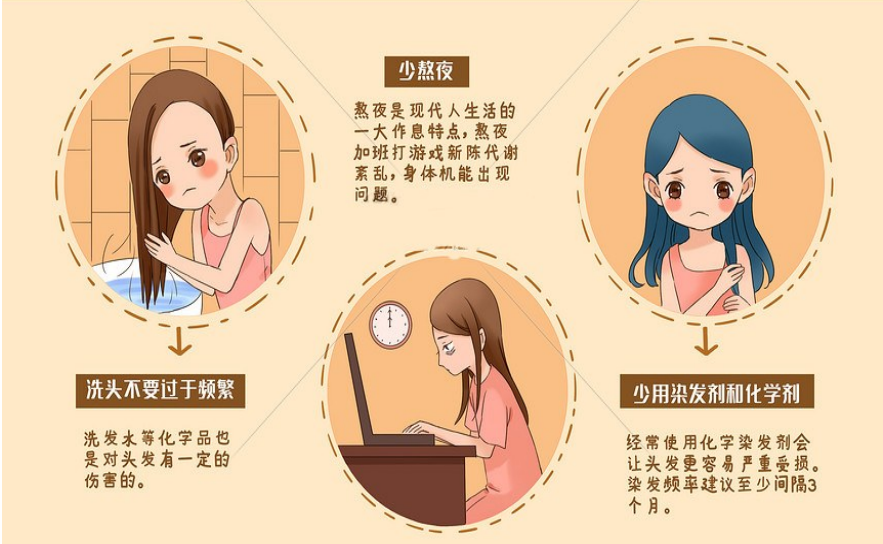
在日常生活中要尽量减少烫发、染发的频率。头发在经历烫染后,毛鳞片会呈树样张开,染烫时所使用的化学药剂也会对头发造成伤害,可能会导致头发干枯、无光泽、缺乏弹性。因此,建议大家尽可能减少烫发、染发,并且在烫染后做好头发护理工作。

3.调整饮食结构,良好作息

除了日常的洗发护发习惯,个人生活习惯也与脱发情况息息相关。过多摄入高糖、高脂食物容易破坏头皮微循环环境,造成脱发风险的增加。因此,我们在日常生活中可以多增加粗粮、豆制品、绿色蔬菜类食物的摄入量,避免高脂肪、高糖、高盐食物的过多摄入。

头发是人体健康状况的一面镜子。无论是护发养发还是治脱发都需要长期坚持,想要真正解决脱发问题,需要从药物治疗和日常养护两方面着手,坚持正确规范用药并养成良好的生活习惯,才能缓解脱发困扰,收获健康、茂密秀发。(本报综合)

如何防脱发



隐瞒在工作中受伤事实欺诈骗保

咸安区一患者主动退回违规报销医疗费

本报讯 记者盛勇、通讯员刘向南、熊娜报道:4月19日上午,一位特殊的“客人”王某来到咸安区医疗保障局,主动要求退回2023年11月先后在市中心医院和中医医院违规报销的医疗费用23816.54元。

区医保局医保基金核查中心工作人员立即对其进行询问和调查。

其事情的经过是:王某是一位木工,受某饭店雇请为其装修施工。2023年11月25日王某在施工时,因翘板断裂,不慎从高处坠落造成左脚脚踝受伤。在市中心医院

住院时,王某在有第三方负担医疗费用的前提下,伙同施工老板和家人隐瞒在工作中受伤事实,谎称自己在家干活受伤,先后在咸宁市中心医院和咸宁市中医医院住院治疗,共产生医疗费用49078.64元,医保基金报销了23816.54元。今年4月,王某从区医疗保障局发放的医保政策宣传中,了解到自己违规报销了医保费用,属于欺诈骗保,是要追究法律责任的。4月19日,王某主动到咸安区医保局交代违规事实并退回违规报销基金23816.54元至区医保基金专户。

随后,区医保局工作人员对王某进行了批评教育,并宣传了相关医保法律知识。

根据有关法律和法规规定,交通事故、打架斗殴、在工作期间和施工中有第三方负责的等情形,医疗保险不予报销。本案例中王某在骗取医疗报销后又主动到医保部门说明情况,主动退费,有两个原因,一是医保监管宣传深入人心,医保法制建设日益完善;二是不能报销的医疗费用通过报案报销后,为受伤的当事人后续的赔偿和合法维权埋下极大法律风险。本案例

的当事人及时发现了这个风险,主动退费以规避法律风险。

医保基金是人民群众的看病钱、救命钱,咸安区医疗保障局始终保持打击欺诈骗保的高压态势,在全区范围内宣讲医保政策、曝光欺诈骗保典型案例、畅通举报投诉渠道;同时创新监管方式,打出日常监管、专项检查、重点稽查、全覆盖检查、智能审核等监管组合拳,引导群众合理合法使用医保基金,坚守医保基金底线,共同守护好医保基金安全。

培养孩子眼健康的意识 提高青少年体质

体质降低,近视高发。视力不良的问题一直没有解决,还在不断地攀升。近视的发病机制还不清楚,防控近视一直是一个难题。对于青少年儿童而言,特别是低龄的孩子,近视度数是容易增长的,一是和眼球的发育有关,另外就和近距离用眼的时间增加有关。

首先要帮助孩子树立健康第一的教育理念,防止近视的发生。即使近视了,培养孩子用眼健康意识、观念和生活方式,也会延缓近视的加深,避免发展成高

度近视,进而引发一些眼部并发症。在日常生活中,我们要做到以下几点:

1.减轻用眼负担

除了正常的学业,课外培训应根据孩子兴趣爱好合理选择,避免学校减负、家庭增负。

2.增加户外活动和体育锻炼

让孩子到户外阳光下度过更多时间,同时可以多陪伴孩子在户外做些体育锻炼,有助于延缓近视的发生与发展。

3.定期检查视力

为孩子建立眼屈光健康档案,做到早检测,早预警,早发现,早干预,降低近视的风险率。

4.矫正方法要科学,虚假广告莫相信

目前暂未出现证实有效的近视治疗药物或保健产品,一旦发生近视,应带孩子到正规的医疗机构就诊,医生能提供科学的干预建议,缓解我们家长的焦虑,及时帮助我们孩子做好近视防控。切记不可病急乱投医,迷信近视可治愈等虚假广告。

做好近视防控,是需要全社会共同行动起来,为孩子创造良好的眼健康环境,同时培养他们科学用眼、爱眼、护眼意识,让他们化被动为主动,做好自身健康的第一责任人,维护好自身的眼健康。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

嗅气味——中医四诊之闻诊(十三)

嗅气味,主要是嗅患者病体、排出物、病室等的异常气味,以了解病情,判断疾病的寒热虚实。

一、病体气味

1、口臭:是指患者张口时,口中发出臭秽之气。多见于口腔本身的病变或胃肠有热之人。

口腔疾病致口臭的,可见于牙疳、龋齿或口腔不洁等。胃肠有热致口臭的,多见胃火上炎,宿食内停或脾胃湿热之证。

2、汗气:因引起出汗的原因不同,汗液的气味也不同。外感六淫邪气,如风邪袭表,或卫阳不足,肌表不固,汗出多

无气味。气分实热壅盛,或久病阴虚火旺之人,汗出量多而有酸腐之气。痹证若风湿之邪久羁肌表化热,也可汗出色黄而带有特殊的臭气。阴水患者若出汗伴有“尿臊气”则是病情转危的险候。

3、鼻臭:是指鼻腔呼气时有臭秽气味。其因有三:一是鼻渊如鼻流黄浊粘稠腥臭之涕、缠绵难愈、反复发作,是鼻渊;二是鼻部溃烂,如梅毒、疔风或癌肿可致鼻部溃烂,而产生臭秽之气;三是内脏病变,如鼻呼出之气带有“烂苹果味”,是糖尿病(消渴病)之重症。若呼气带有“尿臊气”,则多见于阴水患者,病情垂危的险症。

4、身臭:身体有疮疡溃烂流脓水或有狐臭,漏液等均可致身臭。

二、排出物气味

排出物的气味,患者也能自觉。因此,对于排出物如痰涎、大小便、妇人经带等的异常气味,通过问诊,可以得知。一般而言,湿热或热邪致病,其排出物多混浊而有臭秽,难闻的气味;寒邪或寒湿邪气致病,其排出物多清稀而无特殊气味。

呕吐物气味臭秽,多因胃热炽盛。若呕吐物气味酸腐,呈完全不化之状,则为宿食内停。呕吐物腥臭,挟有脓血,可见于胃病。若呕吐物为清稀痰涎,无臭气或腥气为脾胃有寒。嗝气酸腐,多因

胃脘热盛或宿食停滞于胃而化热。嗝气无臭多因肝气犯胃或寒邪客胃所致。小便臊臭,其色黄混浊,属实热证。若小便清长,微有腥臊或无特殊气味,属虚证、寒证。

大便恶臭,黄色稀便或赤白脓血,为大肠湿热内盛。小儿大便酸臭,伴有不消化食物,为食积内停。大便溏泻,其气腥者脾胃虚寒。

矢气败卵味,多因暴饮暴食,食滞中焦或肠中有宿食内停所致。矢气连连,声响不臭,多属肝郁气滞,腑气不畅。月经或产后恶露臭秽,因热邪侵袭胞宫。带下气臭秽,色黄,为湿热下注。带下气

腥,色白,为寒湿下注。

三、病室气味
病室的气味由病体本身及其排出物等发出。瘟疫病开始即有臭气触人,轻则盈于床帐,重的充满一室。室内有血腥味,多是失血证。室内有腐臭气味,多有油脂疮疡。室内有尸臭气味,是脏腑败坏。室内有尿臊气,多见于水肿病晚期。室内有烂苹果气味,多见于消渴病。



市第一人民医院

成功救治结石并发急性肾衰患者

本报讯 记者王恬、通讯员刘志报道:近日,市第一人民医院泌尿外科在多学科协作下,成功为一名74岁的患者实施了微创手术治疗,解除了他因双侧输尿管结石导致的急性梗阻性肾功能衰竭。

患者张爹爹因“排尿困难两天”急诊入院,泌尿外科接诊医师李书荣经过仔细查体,发现张爹爹存在腰背疼痛和双侧肾区叩击痛阳性的体征,这是输尿管结石的典型症状。为了进一步明确病情,医师为张爹爹进行了详细的检查,CT扫描结果显示,张爹爹有右侧输尿管上段和左侧输尿管下段均有结石。同时,张爹爹的检查结果表明他的肾功能已经严重受损。由于张爹爹还有双肺弥漫性病变,慢性阻塞性肺疾病,手术和麻醉风险极大。

面对张爹爹复杂的病情,泌尿外科主任喻翔翔立即组织肾内科、麻醉手术科、呼吸与危重症医学科进行会诊,共同商讨最佳治疗方案。

去年12月底,医院成功为张爹爹实施了左侧经尿道输尿管镜输尿管激光碎石术、双侧输尿管支架置入术。手术过程顺利,及时解除了患者输尿管结石梗阻,患者尿量和肾功能逐渐恢复正常。医生们详细叮嘱张爹爹出院后要注意休息,保持良好的生活习惯,并择期来院接受二期手术治疗,以解决右输尿管结石及膀胱结石的问题。

今年3月初,张爹爹进行二期手术治疗,在充分完善各项术前检查后,医院对其进行右侧输尿管镜下钬激光碎石术、负压吸引鞘联合钬激光碎石术治疗膀胱结石。手术过程顺利,张爹爹的结石被成功清除,术后肾功能也逐渐恢复正常。



5招赶走“春困”

春天本是万物复苏、生机勃勃的季节,但不少人一到这时就打不起精神,就算晚上睡得足,第二天仍然哈欠连天,感觉困倦。中医把人在春天会产生困倦和思睡的现象称为“春困”,其主要原因是大脑缺血、缺氧。

大脑缺血缺氧是春困主因

了解春困,还得从冬天说起。

冬天时,为了防止热能大量散失,人体在中枢神经系统的调节下,使整个皮肤的血管处于收敛状态。到了春天,由于天气变暖,血管和毛孔渐渐扩张,皮肤的血流量也大大增加,但由于人体内血液的总流量相对稳定,供应皮肤的血液多了,供给脑部的血液就会相对减少。这时,人的中枢神经系统兴奋性刺激信息减弱,抑制性功能增强,人会变得无精打采、昏昏欲睡,外在表现为中枢神经系统受抑制的春困。所以,春困是季节变化导致大脑缺血、缺氧的结果。

此外,由于春天逐渐日长夜短,如果人睡时间没有提前,睡觉的总时长变短,人也容易感到困倦。

既然是春困,那多睡点是不是就解决问题了?这其实是一种误解,因为睡觉并不是解决春困的最佳方法。一般成年人需要的睡眠时长为6-8小时,睡少了影响人的精神状态,但睡得太如同吃得过饱一样,也不利于健康。有研究表明,睡眠长达11个小时的人比睡8个小时的人在醒后半小时内注意力更差。

做好5件事可有效缓解困意

春天困倦虽不是疾病,但会影响到学习和工作效率,要想赶走春困,可以尝试5个小妙招。

1.多伸懒腰 伸懒腰这个动作能对人的心、肺造成挤压,类似于气球被抓紧再放松的过程,这样可以促进血液回到心脏再循环全身,将更多氧气供给各个器官。
2.利用嗅觉刺激 一些气味可以刺激嗅觉,促使神经减轻一时的“困”感,所以人感到困倦时可以使用花露水、清凉油或风油精等帮助清醒。
3.冷水洗脸 利用水的低温可以提高神经系统的兴奋性,同时刺激皮肤血管的急剧收缩,加快血液循环。
4.听音乐 在感到疲劳时听悦耳的音乐,也有不错的解困效果。
5.按摩 推荐“干洗脸”,即闭上双眼,用双手大鱼际从嘴角、鼻翼向上按摩,然后由额头向下,到达下巴,再由嘴角向上按摩,如此反复10次至20次。或者用梳头的方式,双手十指分开由前额向后脑勺梳头,最后揉按脖子,达到提神醒脑的效果。

除此之外,建议大家在春天保证每日睡眠时间为6-8小时,不要熬夜,有半小时左右的午休时间更好。同时,选择轻柔舒缓的项目进行适量锻炼,如瑜伽、体操、慢跑、太极拳等,这样可以增强身体呼吸代谢功能,加速体内循环,提高大脑的供氧量。(本报综合)



石欣
副主任医师
咸宁麻塘中医医院病区主任

