



扫码阅读

养生秘诀 养生回



周煜 / 绘

头油多会导致脱发吗

■ 高飞（云南省第一人民医院皮肤科）

近年来，不少人被脱发困扰，其实除了病理性脱发，脱发本身不是病，但发量正常甚至浓密更符合大多数人的审美要求，因此脱发也逐渐成了一种病。解除脱发危机要从寻找脱发原因开始。

脱发是头油多造成的吗

一直以来，大家都有这样的误区，以为是头油多了造成脱发，其实是头发少了造成头油多。

每个人的头发和头油本来都是匹配的，好比分泌的100份头油用于滋润100根头发，让头发显得油润光泽。当头发减少，头油仍然正常分泌，多余的头油就没有去处，只能堆积在头皮上，所以头发少的人一般都会显得头油很多。

此外，由于头油分泌很快，有些人感觉上午洗完头发，中午又油了。当你把头油洗掉后，头皮的反馈机制认为头油不够了，需要继续分泌，便会加快分泌速度。也就是说，洗头越勤，头油分泌越快。企望增加洗发频率来减少头油是错误的想法。

有哪些脱发类型

1. 雄激素性脱发

也称为“脂溢性脱发”，是脱发中最为常见的类型，占就诊的脱发患者中一半以上。这类人群的脱发部位集中在头顶，颞侧和枕侧正常。由于头顶部的毛囊对雄激素比较敏感，在雄激素诱导下，毛囊逐渐缩小、萎缩，最后消失，导致毛囊和头发永久性脱落。

2. 静止期脱发

也称为“休止期脱发”，是由于内分泌改变、

营养缺乏等因素引起的暂时性脱发，如短时间内过度减肥，由于碳水摄入不足，导致营养不良，进而造成脱发。

3. 生长期脱发

多见于突然的疾病打击，如突然的内科疾病、肿瘤的放疗化疗，短时间内头发会大量脱落。该类型的脱发在疾病状态结束后，会迅速得到纠正，头发还会继续长起来。

4. 斑秃

也称为“鬼剃头”，经常是在理发时或被别人看见后才发现的脱发斑。轻度的斑秃，头发会重长起来；持续不长或面积还在扩大的斑秃，则需要到正规的医疗机构检查治疗。

5. 拔毛癖（拔毛狂）

类似于一种强迫症，主要发生在小学生和中学生当中。为了舒缓压力，孩子会不停地搓捻头发或无意识拔头发，导致头发比较稀疏，一般建议联合临床心理科、儿科一起治疗。

如何治疗脱发

1. 药物治疗

针对雄激素性脱发，首先推荐5%的外用米诺地尔，需要3到6个月的起效期；每天口服1毫克的非那雄胺更适用于男性，需要6到12个月的起效期。

2. 植发

针对雄激素性脱发，可以将颞侧和枕后区正常的毛囊移植到脱发区域。正规的植发机构手术前会进行全面检测，确定脱发的原因是否属于雄突，评估植发的条件是否充足，这样才能大大提高植发的成活率。植发后期望维持理