

脱发别焦虑

分辨原因好防治

秋冬季节是脱发的高峰期，立秋之后到门诊求医者明显增多，他们中间男女老少都有，中青年占了大多数，包括十七八岁的年轻人。脱发严重影响美观，患者都感到焦急，想了解预防和治疗的办法。

如何判断 是否存在病理性脱发？

大家往往会存在这样一种心理，那就是只是脱头发多了一点，就开始担心焦虑起来，害怕自己秃头。

要想判断是否存在病理性脱发，我们首先要了解生理性脱发。正常情况下，每个人每天都会脱发，毛发由毛囊长出，毛发的毛囊处于不同的生长周期，有生长期、退行期和休止期，当毛囊相继进入退行期、休止期后就会脱落。但是很快，它们又会重新进入生长期。同时有头发又会再长出来，不同时期的头发处于动态平衡，以维持正常数量的头发。一般正常脱发量是70~100根，当每日脱发大于100根持续两个月以上，或者明显感到发量减少、头发变细变软、前额发际线后移，那么有可能存在病理性脱发，需要及早来医院就诊。

脱发与遗传 及后天因素有关

现实生活中，有部分脱发有遗传，也有一些脱发与生活习惯相关。比如过度的节食减肥会引起大量头发进入休止期，引起休止期脱发。熬夜、压力大、疾病和手术、产后也会导致头发脱落增加。另外，毛囊对药物非常敏感，有些药物也可引起脱发，比如某些精神类药物、避孕药等。还有些人是每年秋季脱发，原因可能与日照时间引发的松果体节律改变以及高强度的紫外线照射

有关，一般可自行恢复。

以上原因只是脱发病因中的少数，90%的脱发都是由雄激素性秃发引起，也叫脂溢性脱发。主要发生于青春期后，无论是男性还是女性都可以发生雄秃。男性雄秃多表现为前额发际线逐渐后移和（或）顶部头发逐渐稀疏；最后二者可发生融合，俗称“地中海”。女性雄秃一般病情较轻，主要表现为头顶部的毛发稀疏，呈“圣诞树”样。有时可表现为一种缓慢发展的弥漫性脱发。雄秃存在遗传因素。此外，雄激素在男性雄秃中也起到了重要的作用，当然生活作息不规律、工作和生活的压力也加速了雄秃的进程，导致雄秃的发生人群越来越趋向年轻化。我们在门诊经常可以碰到父亲40岁才开始脱发，儿子20岁就脱发了，较父辈提早了20年。因此规律的作息和健康的饮食很重要。

预防脱发 日常要注意什么？

一是保证均衡营养。避免偏食，注重食用优质蛋白质的食物，例如肉类及豆制品等，注重摄入维生素，多吃新鲜水果和蔬菜等，注意合理搭配饮食，要做到荤素搭配，保证各种营养元素均衡摄入，少吃高糖、高脂、高盐分的食物。

二是要保证充足的睡眠。避免熬夜，充足的睡眠能对头发和皮肤都起到保健作用。

三是要保持心情愉快。良好的情绪虽说不能增发，但是能减



少脱发疾病的发生。

头发如何洗护养？

头发每天会沾染灰尘加上自身的汗液和皮脂，因此需要定期清洗。

洗发频次总体来说因人而异、因环境而异。对于油脂分泌旺盛的人群来说，可以每天洗头。对于头皮干燥的人群来说，一周洗头1~2次也是合适的。另外，夏天可以增加洗头频次，秋冬季应减少频次。

洗头时，水温要小于40℃，吹风机尽量选择柔和风力、把头发吹到七成干即可。对于干燥的头发，建议使用温和、刺激性较小的洗发水，对于头油重可选择控油型的洗发露，必要时要在医生指导下服用抑制皮脂腺分泌的药物。对于头皮屑较多的，可以酌情选用含有酮康唑或者二硫化硒的功效型洗剂。此外要减少对头发的拉扯以及染烫发。还要特别注意的是，头皮和头发也要防晒，以免加重脱发以及毛发颜色变浅。

一旦出现了病理性脱发，也不要过于焦虑，尽早来医院就诊，毛发镜检查可以辅助鉴别脱发类型，必要时需要抽血检查帮助寻找病因。

中南大学湘雅二医院皮肤科
教授 李亚萍

微波炉脏污需及时清理

用于烹调的电器，只要脏了就要及时清理，尤其是里面容易有溢出的汤汁或是油脂四处飞溅的微波炉和烤箱。趁机器还有热度时，用一次性的抹布或纸巾等就可以擦除。如果很在意脏污的话，只要用小苏打水快速擦一下即可。

如果就这样放着污渍不管，继续用来烹调，之前的脏污就会因为遇热而凝结，在机器里留下焦痕。而且若是继续反复加热，之后就算使用清洁剂，也很难清除污垢。

使用微波炉前要先检查，如果觉得有点脏就要马上清理。如果有闻到奇怪的味道，也表示有沾黏污垢。请用以下介绍的方法将机器里的污垢软化并擦拭干净。清理时请务必使用以天然素材制成的抹布，因为会暴露于高温下，不适合使用以化学纤维制成的抹布。除此之外，烤吐司机、电子锅、果汁机等电器也要每个月检查、清洁1次，当然，也可以每天或每周确认情况。

清洁用具 小苏打粉；棉、

麻材质的抹布；科技海绵。

步骤 1. 在碗中调制浓度1%的小苏打水，将抹布（棉等天然材质）放入沾湿。

2. 将步骤1的抹布轻轻折叠，放入微波炉中以600W加热1分钟，并放置5分钟。

3. 趁机器内充满蒸气时，用步骤2的抹布将机器内部擦干净。

4. 附着在机器上面，难以去除的污垢，用科技海绵去除。

吕传彬

高层火灾如何逃生？

高楼林立的时代，你家住几层？不管住在几层，你都要知道：高层建筑一旦失火，火势蔓延极快，救援难度大，容易造成巨大的生命财产损失，因此，掌握基本的逃生技能很重要！

遇到高层火灾应该怎么办？

1. 往上跑往下跑？一般来说，当着火点位于下层，且火和烟雾已封锁向下逃生通道时，应尽快往楼顶平台逃生。

2. 烫手千万别出门。开门前要先用手背触摸门把手，如果门把手的温度很高，或有烟雾从门缝钻进，千万别急着打开房门，因为烟雾侵入会让你窒息。

3. 封门报警更有利。如火势太大无法逃生，首先封住房门，然后拨打119报警，并说明详细地址、起火位置、火势大小等情况。

4. 固守待援应万变。白天用色彩明亮的衣物，夜晚用手电筒、手机闪光，在窗口晃动起来，方便消防员找到你。

5. 逃命走楼梯。电梯千万别乘坐，钢制材料不防火，变形坠落还卡壳，“烟囱效应”（致使高层建筑火灾迅速蔓延）躲不过。

6. 弯腰捂鼻别贪财。逃生时，可用湿毛巾捂住口鼻，并尽量降低行走姿势，以免烟气进入呼吸道，切不可贪恋财物，重返火场。

高层住宅生活如何防火？

1. 过道、楼梯间等公共区域严禁停放电动车。现在很多居民为了方便把电动车停放于过道、楼梯间等区域，这样容易导致消防通道堵塞，在发生火灾时影响通行，在充电的过程中也容易导致电线短路以及电线老化，引发火灾。

2. 高层住宅建筑严禁在疏散通道、安全出口、楼梯间等公共区域堆放可燃杂物。疏散楼梯间的防火门应保持常闭状态，这样才能将高温烟气阻隔在逃生通道之外，确保生命通道畅通无阻。

3. 电缆井、管道井内不能堆放杂物或违规占用。要定期检查电缆井、管道井的门是否关严锁好，并在每层楼板处使用不燃材料进行严密的防火风堵。

4. 楼道内的消火栓箱内不堆放杂物，且水袋、水袋接口、水枪随时备用，确保消防设施完好有效。

来源：长沙消防

