

药物治疗仍无法阻止发际线退后

专家: 试试毛发移植术 提升“颜值”



成片掉头发、发际线逐渐后移、发缝变宽、头顶露头皮、马尾越来越细……连明星也逃不掉的脱发烦恼，已成为当代年轻人的又一大痛点，长沙35岁的熊先生就有这样的烦恼。

一直以来，熊先生对自己高高的发际线不满意。随着年龄增长，日益忙碌的工作和愈加频繁的熬夜、应酬，让他前额的发际线后退得更加明显，每次洗头时，一揉搓就会掉下不少头发。熊先生尝试了不少防脱洗发水、网红生发液，也吃了不少生发的中药西药，都收效甚微。脱发让熊先生开始有了自卑情绪，每天恨不得戴顶帽子才敢出门。

一年前，熊先生来到医院，想彻底解决脱发烦恼。经检查，熊先生先天发际线高，且合并了雄激素源性脱发。临床上，这类脱发的治疗分为内科治疗（药物和激光）和外科治疗，但目前的药物治疗很难完全治愈脱发，只能起到延缓脱发进程的作用。最终，熊先生经过近一年的药物治疗控制脱发后，选择通过毛发移植术来提升“颜值”。熊先生接受的手术为FUE毛发移植术（Follicular Unit Extraction毛囊单位摘取术），即选择人体毛囊资源丰富的后枕部作为发源，经过分离成单株或者多株毛囊单位，通过精细的外科技术，把毛囊单位移植到需要移植的部位，让毛

囊在新的部位与原先健康毛发一样自然生长，达到修补局部毛发分布密度的目的，实现头部毛发美观的效果。

简而言之，这种植发类似于“南水北调”，将资源较多的后枕部的毛发移植到脱落位置，并保持长久效果的方法。由于是单个提取毛囊技术，无需缝合拆线，这样就可以避免供体区域的疤痕，愈合较快；一次可以提取2500~3000单位左右，具有恢复周期短、植发外观效果好、出血少的优势，且由于移植的毛囊是取自后枕部“永久性毛囊”，不会受自身雄性激素的影响，在成活后一般不会脱落。最终，医生在熊先生的后枕部提取了2000单位左右的毛囊，逐一移植到前额，除了注射麻药时的疼痛感外，熊先生轻松地度过了整个手术过程。术后当晚不影响睡眠，术后第四天可以自行洗头。

值得注意的是，毛发移植术后的修护同样重要，要禁辛辣刺激饮食和烟酒，保证良好的作息；短期内需要口服及外用药物维持植发效果，还要避免反复各种烫、染发。

毛发移植是目前国际及国内指南推荐的治疗永久性毛发脱失的一项有效技术，有脱发困扰的患者建议先至医院面诊，医生会针对脱发的原因考虑是否需要进行毛发移植。

对于药物治疗无效的男性雄激素性脱发、瘢痕性脱发、先天发际线高者可考虑行植发手术；对于因疾病引起的脱发如神经性脱发、产后脱发、疾病化疗后脱发等，首先要对病因进行治疗，当药物治疗无效后至少一年再考虑行毛发移植手术。

长沙市第三医院皮肤科
副主任医师 张英博
通讯员 胡孟娇 张亚斐

骨折康复期 力量训练促愈合

骨折可能是一种令人失望的经历，美国克利夫兰诊所数据显示，无论年龄大小，任何人都可能发生骨折。骨折通常发生在钝力撞击骨骼时，例如跌倒、车祸、运动碰撞或其他对身体的重击。现代社会，运动骨折很常见，而找到骨折愈合期间的运动方式也有利于治疗和预防进一步骨折。

力量训练使骨骼更强壮

骨折时，参加力量训练可以增强整体健康。根据哈佛健康出版社的说法，涉及阻力带、自由重量或基于机器的重量锻炼的力量训练，可以塑造更强壮的肌肉和骨骼，从而降低未来骨骼受伤的风险。特别是对于40岁以上的人来说，力量训练至关重要，因为随着年龄的增长，骨密度和质量开始下降。

2018年发表在《欧洲骨科外科与创伤学杂志》上的一项研究发现，运动是骨折愈合过程的关键部分。研究人员确定，在腿部骨折后，一个人越早开始活动身体并进行适当水平的力量训练，康复效果就会越好。氧气和血流对于骨骼的正常愈合至关重要，在愈合过程的早期进行负重活动可以防止骨折愈合受损。恢复时一定要听从医生的指导。

在康复期如何进行力量训练？

为了对抗骨骼脆弱和潜在的骨折，并加快骨折的愈合过程，建议活动重点应该放在提高力量、平衡和减轻疼痛上面。

2021年发表在《再生医学》上的一项研究显示，进行负重运动时，骨细胞会参与启动新骨组织的生长过程。骨折恢复期间的负重锻炼和力量训练可包括步行、游泳、阻力带拉伸或爬楼梯等活动。骨折后的平衡和柔韧性锻炼也很重要，可以尝试太极拳和瑜伽，或进行冥想散步。

张瑜

当心，这些诱因或是肌肤「杀手」

众所周知，皮肤状况与人的年龄增长等多种因素有关，具体有哪些原因可能导致皮肤伤害呢？一起了解这些诱因或许对你保养皮肤更有助益。

护肤不足 许多人由于“偷懒”，日常生活中护肤不足，可能会导致皮肤状况变差。比如不使用任何护肤品、水油补充不足，皮肤缺乏必要的滋润和营养；此外，紫外线防护不足，会导致皮肤老化加速，弹性减弱，黑色素增多，甚至晒伤。

不注意护肤品测试 购买新的护肤品时，如果不注重皮肤测试，可能会使皮肤产生过敏或刺激症状，处理不当，可能会引起严重后果。而使用不安全的护肤品主要是指使用非法添加激素、重金属类成分的护肤品，以及一些本身就具有较强刺激性的护肤品，所以购买护肤品最好选择正规厂家生产的品牌产品。

生活习惯不健康 熬夜、饮食不当、抽烟、酗酒、沉溺于夜生活、长期压力过大等一切影响健康的行为，都会影响皮肤状态。

皮肤日光(紫外线)伤害 紫外线无处不在，皮肤的外源性衰老绝大部分是紫外线造成的，因此皮肤衰老的诸多症状被称为“光老化”，应每天做好皮肤防晒工作。

气候因素影响 干燥的气候下，皮肤容易缺水，无光泽；湿热的气候下，皮肤则容易出油、长痘、毛孔粗大。因此，根据气候和肤质采用适当的护肤方法很重要。

生活和工作环境影响 空调房内不通风，极易导致空气污浊、干燥，皮肤状况下降，电脑的热辐射则会导致皮肤缺水。

化学性因素刺激 酸、碱、刺激性物质会灼伤、刺激或慢性损伤肌肤。

生物因素影响 各种有害细菌、病毒、真菌、寄生虫、某些植物等，可引起炎症、感染、过敏等多种皮肤问题。

冰寒

“有氧运动+举重”可降低全因死亡风险

近日，《英国运动医学杂志》发布的一项新研究表明，将举重和有氧运动结合在一起可以降低全因死亡的风险。根据专家的说法，开始进行重量训练以获得好处永远不会太晚，即使是少量的也可能会看到积极的效果。

在这项研究中，研究人员将有氧运动定义为中等强度到剧烈的体力活动(MVPA)，将举重定义为肌肉强化运动(MSE)。研究人员分析了1993年美国国家癌症研究所154897名55至74岁男性和女性填写的问卷数据，包括前列腺癌、肺癌、结直肠癌和卵巢癌等筛查结果。根据持续

了近10年的跟踪调查和健康监测的结果显示，那些符合MVPA建议并在过去一年参加过任何举重活动的人全因死亡风险降低了41%。

该研究的主要作者、美国爱荷华大学健康与人体生理学系助理教授杰西卡·戈泽利茨解释道：“参加举重运动的人在考虑有氧运动之前和之后的死亡率显著降低，重要的是，参加这两种运动的人的风险最低。”

悉尼大学体育活动和人口健康教授恩曼尼·斯塔玛塔克斯表示，举重是增强肌肉力量的运动之一。定期的力量训练可以维持

或增加肌肉质量，预防肌肉骨骼问题和跌倒，甚至对血糖控制和预防2型糖尿病都非常重要。

如何开始举重？研究人员表示，有总比没有好，可以慢慢开始，随着力量和信心的增加而进步。锻炼身体的所有主要肌肉群很重要——腿、臀部、背部、腹部、胸部、肩膀和手臂。

对于大多数人来说，最可行和最容易接受的力量锻炼类型可能是自重锻炼，无需任何器械，例如俯卧撑、深蹲、仰卧起坐、引体向上等。

石纤

编译自美国《今日医学新闻网》