

“阳康”后三成人有脱发风险?别太担心

专家:休止性脱发病状两三个月后会消失 支招:养发生发注意四大要点



扫码看新闻

感染新冠病毒后,大多都处于“阳康”状态,继咳嗽、失眠、脑雾等苦恼后,脱发也占据了一席之地。近日,#医生称超30%“阳康”者可能面临脱发风险#、#女子阳后9天洗头掉发如毛线团#等话题登上热搜。不少“阳康”们正在经历掉头发的“痛苦”,有网友吐槽说:“本不富裕的脑袋顶更加雪上加霜。”

脱发的烦恼如何解决?怎样养发生发?记者咨询了相关专家。

■三湘都市报全媒体记者 李琪
通讯员 陈双 实习生 刘杰



“阳了”之后真的会导致脱发吗

关于“阳康”后会不会脱发,杭州市第三人民医院脱发专科主任医师戴叶芹表示,“一个人一天掉发在100根以内都属于正常范畴。如果很多天不洗头,该掉的头发全都集中到了一起,确实会感觉掉发很多。”但这并不是真正意义上的脱发严重。而很多网友阳了后觉得脱发严重,戴叶芹认为“脱发是感染后产生的并发症之一”。

她解释,感染新冠后,病毒可能引起毛囊周围的炎症反应,加上高烧、休息不好、精神压力,种种原因都会促使脱发的加速和加剧。也就是说,“阳康”们确实可能会患上休止性脱发。

毛囊是有周期规律的,头部90%以上的毛囊毛发处于生长的状态,这时候它们不会脱落。但是进入更新的时候,就会处于一个维持2到3个月的休止期,然后脱落,再进入下一个生长周期。

“人体感染了新冠病毒,会造成身体机能的

衰退,使得头发掉得也比平时快,意味着更多的头发进入到休止期。”戴叶芹说,当然,并不是每个“阳康”都会有脱发的烦恼,不过阳康脱发的比例比想象中要高:“只是还没到时候,脱发也会有潜伏期。”

戴叶芹提供了国外一些文献的研究,从临床数据来看,“阳康”中约31.3%的人出现了休止性脱发,每天掉发超过100根,其中女性占到了73%。

“感染的症状越严重,就说明营养流失得越多,自然脱发就会越明显。”戴叶芹说,休止性脱发有潜伏期,在“阳康”后45至60天左右,会出现脱发高峰期。“但是也别太担心,这种休止性脱发是会好的,经过两三个月的修复之后,脱发的症状就会消失,如果三个月后没好转还是需要来看医生的。”

有脱发困扰?专家教你生发养发

湖南中医药大学第一附属医院皮肤科主任席建元教授提醒:如果感觉头发明显比平时掉得多,就应注意从生活等各方面进行调理,以减轻脱发的程度。

一是保持心情舒畅,保证充足的睡眠。养成定时睡眠的习惯,睡前用热水泡脚,这些生活习惯不仅让人精力充沛也有利于头发的养护。

二是减少洗头次数。一般每周洗头1-2次就足够了。多用护发素。还可间断性地在水中适当加点食盐和醋洗头,这样可预防和减少脱发,洗发的同时需边搓边按摩。

三是按摩头皮。每天睡觉前和次日起床后,将双手十指插入发内,从前额经头顶到后脑揉搓头皮,每次2分钟至4分钟。经常按摩头皮,可调节皮脂分泌,促进头皮血液循环,增进局部的新陈代谢。梳头用黄杨木梳或猪鬃头刷,既能去除头屑,增加头发光泽,又能按摩头皮,促进血液循环。

四是调整饮食,补充营养。头发的生长、代谢和饮食营养有很大关系。铁、硫、维生素A、维生素E和优质蛋白质是头发生长所必需的营养物质,因而饮食要多样化。

视力异常、肥胖、矮小等儿童健康问题较集中

省儿医公布年度儿童体检健康数据



扫码看视频

三湘都市报1月11日讯 儿童健康问题,集中在哪些方面?湖南省儿童医院对2021年10月至2022年9月期间,8021名来院体检孩子的81225个体检诊断

词条数据进行集采和分析。1月11日,医院发布年度儿童体检健康数据。专家提醒,视力异常、龋齿、肥胖、身材矮小等生长发育方面的问题比较集中,家长应重视孩子的定期体检,别把小问题拖成“老大难”。

孩子这些异常体征要及早发现

数据显示,来院体检的8021名孩子中男孩4816人,占体检总人数60.04%,女孩3205人,占39.96%。

从年龄分布来看以4-12岁为主占61.44%,最小的1个月,最大的18岁。查出隐匿性重大疾病6例,有11岁男孩肾功能不全、12岁女孩右侧卵巢畸胎瘤、4岁男孩腹膜后恶性肿瘤、7岁男孩遗传性球形红细胞增多症、6岁男孩睾丸肿瘤(良性)、10月大男孩右肾缺如等。

孩子们的视力异常、龋齿、肥胖、身材矮小等生长发育方面的问题比较集中,男孩中包皮过长、包茎、阴茎短小、隐睾、滑囊、睾丸及附睾囊肿,女孩的性早熟等问题比较突出,除此之外,脊柱侧弯、心理抑郁和焦虑等不容忽视。

通过体液化验检出异常指标排名前十位的是:免疫全套结果异常2252例、尿检异常1202例、血脂异常1110例、过敏996例、乙肝五项全阴性921例、电解质异常778例、贫血631例、维生素D不足/缺乏606例、尿酸增高566例、骨碱性磷酸酶增高482例。其中乙肝五项全阴说明没有接种乙肝疫苗或体内目前抗体水平不足以形成对身体的保护,贫血和维生素D不足或缺乏的情形也需引起家长的重视。

1岁内孩子的体检频次降为4次

医院儿童健康管理中心副主任医师蔡姿丽介绍,发布年度青少年儿童数据的初衷旨在引起家长重视孩子的健康状况。尤其是新冠阳性康复后,更需要通过医疗机构专业、科学的健康体检监测、评估和追踪,及时发现儿童身心健康发育过程中的异常,针对重大潜在的病因或疾病及早干预和治疗。

蔡姿丽表示,按《中国实用儿科杂志》2022年8月发布的《中国儿童健康体检专家共识》指南,建议1岁以内的孩子需要分别在3、6、8、12月完成4次体检,和此前相比减少了5次;2-3岁依然每半年一次;3岁以上一年至少一次,如发育有明显偏离的,建议半年一次。

提醒广大家长,及时查看体检报告并根据医生建议处理。既要重视体检报告中提到的问题,也不要过度紧张,理性对待指标数值与参考值略有偏差,应关注体检报告中的“临界值”,注意阅读医生给出的健康建议和健康指导。

■文/视频 全媒体记者 李琪
通讯员 谭捷 田雪洋 实习生 刘杰

今年首场寒潮来袭,长沙最高气温直降26℃



扫码看视频

三湘都市报1月11日讯 近期,湖南大部延续偏暖格局,不过新年首场实力级寒潮将来袭,中央气象台11日6时发布寒潮蓝色预警,强冷空气11日将自西向东、自北向南影响我国大部地区。

中央气象台预计,11日至15日,受强冷空气影响,我国大部地区将出现寒潮天气,降温过后,我国整体偏暖的格局将被扭转。

中国天气网气象分析师石妍介绍,15日,雨雪影响范围将推进至本次过程的最南端,湖南部分地区有机会再次见到雪花。

长沙本周五最高气温高达26℃,宛如四月的春天。而在本周日,受到强冷空气影响,长沙有望再次见到雪花的飘落,最高气温只在零度上下。市民要注意增添衣物,及时关注天气资讯。

湖南省气象台预计,1月11日至12日,湖南降水北抬,大部分地区有阵雨或雷阵雨,其中湘南局地中雨;13日受低层切变影响,省内有一次强对流天气过程,其中湘北中到大雨。

气象专家提醒,需注意防范14日至15日寒潮大风、低温雨雪对春运、能源保供、户外建筑和作业等方面的不利影响。

■文/视频 全媒体见习记者 李致远