

“5·18”护发日 晚报义诊邀你关注“头顶”大事

■文/图 京九晚报全媒体首席记者 戚丹青
京九晚报全媒体记者 宋云层

人物简介

李清峰：主治中医师，商丘市第四人民医院中西医结合皮肤科负责人，燕京赵氏皮科流派工作室商丘工作站负责人，兼任门诊部主任。其擅长中医、中西医结合治疗轻中度脂溢性脱发、散乱性脱发、斑秃、普秃、全秃、银屑病、顽固性湿疹、痤疮、扁平疣、过敏性紫癜、儿童湿疹、荨麻疹、扁平疣、手足癣等皮肤病及性病。

阅读提示

随着社会压力的加大，许多人的头发出现了问题，脱发、头发油腻、干燥等现象层出不穷，让不少人特别是不少男士非常苦恼。“5·18我爱发”是护发日，5月18日下午5点半，商丘市第四人民医院中西医结合皮肤科主任李清峰结束了医院内的工作，带领医护人员来到金世纪广场，就大家遇到的头发方面的问题，进行解疑答惑。

李清峰说，不少人都有发际线后退、头发稀疏等毛发问题，虽然不影响身体健康，但特别影响个人形象。现在毛发疾病是皮肤病中常见多发病，呈逐年上升趋势，患者多，市场需求旺盛，但一直以来缺乏规范诊疗，急需大型国家级医疗机构引领行业规范发展。为了造福患者，中日友好医院创新性地组建了全国首家毛发专病医联体，覆盖了全国各省（市、区）200余家的二三级医疗机构。商丘市第四人民医院成为该医联体成员单位后，通过上下联动和互相交流学习，毛发疾病的诊治水平得到了极大提高。



李清峰在给患者检查

义诊现场遇到不少老病号

下午5时许，阳光没有了中午的强烈，金世纪广场上的市民也多了起来，散步的、锻炼的、游玩的，好不热闹。看到有义诊活动，市民自然都想凑个热闹。

“这是市四院皮肤科的李医生，我的皮肤病就是他给治好的。”“还真是李医生，我也是他的老病号。”在义诊活动现场，不少市民认出了李清峰，与他亲热交谈起来。他们说，平时不想因为皮肤上的一点小问题就去医院排队、挂号，这次医生来到家门口了，自然不想错过诊疗的机会。特别是在皮肤方面有困扰的市民，更是积极参与到活动之中。

“5·18，我爱发，这是爱发财的意思吗？”看到红色条幅上的大字，一位市民开玩笑地说。对此，李清峰纠正道：“这个‘发’指的是头发，可不是发财的意思。”

义诊现场，李清峰热情地接待每一位患者，针对患者的病情现场给予治疗方案，提醒其注意事项。神经性皮炎、汗疱疹、丝状疣、纤维瘤、糠疹、足癣……患者的病情各种各样，李清峰都能快速一一分辨出来，并现场开了药。

“这些药需要到指定的地方购买吗？”“不需要，我开的都是常用药，随便哪个药店都能买到。”现场这样的对话进行了不止一次。“这才是真心为群众看病的好医生！”一些市民这样评价道。

义诊现场，来咨询脱发问题的男士较多，女性较少，先后来咨询脱发问题的几位女性都是刚当母亲的人，她们关注的都是产后脱发问题。对此李清峰说，女性怀孕期间，由于孕激素的作用，毛发的生长期会延长，但产后的第4个月孕激素明显下降，不能维持原有的超期生长的头发，所以脱发现象显著增多。这些超期服役的头发大约在3个月至6个月里基本脱落，脱发量会逐渐恢复正常，许多新生毛发会长出来，所以产后脱发大多不需要治疗。

脂溢性脱发困扰了不少人

“医生你看我这头发还有法子治疗吗？我才20多岁，去相亲时总是因为头发少而失败，说我看上去有40多岁。”活动现场，一位年轻人向医生诉说了自己的烦恼。经诊断，小伙子患的是脂溢性脱发。

李清峰说，脂溢性脱发又称雄性激素性脱发，是一种以头顶部毛发进行性减少为特征的疾病，一般于青春期出现，并随着年龄的增大而逐渐加重。男性症状较重，脱发大多先从前额两侧鬓角开始，呈M型逐渐向头顶延伸，额颞部发际线逐渐向后退缩。也有前额鬓角和头顶部脱发同时进行的，日久头顶部的头发可完全脱落，或遗留少量头发，部分患者耳后发际头发也逐渐脱落。女性症状较轻，表现为头顶头发稀疏，呈弥漫性脱发，特点是前额部的发际线并不后移，颞部头发很少脱落。

为什么会发生脂溢性脱发呢？李清峰介绍，这种疾病

与遗传因素有关，雄激素在发病中也起重要作用。如果患者连续脱发3个月以上，有头皮痒、头屑多、油脂分泌旺盛、额头发际升高、边界清楚、呈圆形斑状脱发、无瘢痕、头皮发亮和呈涂油症状的人，应尽早到医院皮肤科进行正规治疗，包括内用药物、外用药物和毛发移植等，联合治疗效果更佳。

脂溢性脱发的日常预防和调理也很重要，患者要忌食辛辣肥甘厚味及甜食，饮食要清淡，多吃新鲜蔬菜和水果。要避免过度紧张劳累，生活要规律，不过度熬夜，洗头不宜过于频繁，不要用碱性过强的洗发液洗头。

李清峰说，该病要早发现早治疗，中西医结合治疗早中期脂溢性脱发效果还是不错的，但治疗时间长，一些患者会中途终止治疗。脱发严重者，如果毛囊出现萎缩、治疗效果不好，最后可选择植发技术。

斑秃影响形象 治疗要趁早

“医生你看看，几个月前我的头发开始一块一块地掉，害得我这么长时间都不敢摘掉帽子，要不然多难看啊！”趁人不多时，30岁出头的小张把李清峰拉倒一旁，脱掉帽子让医生看。经诊断，小张患的是斑秃，对此李清峰说，斑秃是免疫功能障碍引起的，劳累、熬夜、精神刺激等都有可能造成斑秃问题。治疗斑秃可用内服药、外用药和饮食疗法。

最常见的脱发问题有脂溢性脱发和斑秃两种。斑秃是一种头发突然呈斑片状脱落的慢性皮肤病，因头发成片脱落而头皮光滑油亮而得名，中医称“鬼剃头”。头发全部脱落称全秃，全身毛发均脱落称普秃。诱发斑秃的因素主要是精神因素，如恐惧、劳累、失眠等。

李清峰说，斑秃可能与遗传情绪应激反应、内分泌失调、自身免疫等因素有关。该病的治疗要早发现早治

疗，如果斑秃问题超过3个月，治疗时间会延长。该病若只有小片儿脱发，应该舒畅情绪，保证充足的睡眠时间，劳逸结合，局部擦生姜或辩证口服中成药即可。若斑秃面积大且进展快，尤其是全秃、普秃者，需及时进行中医辩证论治，并针灸与红光配合治疗或外用生发药物进行个性化治疗。

斑秃患者应多食富含维生素的食物，气血虚的患者应多吃红枣、桑葚子、核桃仁、黑芝麻、山药等，同时加强头发护理，经常按摩或敲打头皮，在发病期间不烫发、不染发。

幸亏小张来看病还算及时，斑秃面积不大，李清峰说，只需要局部外用激素类药水或用鲜姜汁刺激毛囊生长就可以了，一般3个月至6个月就能长出头发。拿到李清峰开的药方后，小张表示要尽快到药房去买药，尽早解决自己的头发问题。

夏季护发 防晒很重要

看到有护发义诊活动，46岁的李梅来到诊台前，向医生诉说自己的烦恼。李梅说，她的头发常年干枯、毛糙，为此她换了好多种洗发水、护发素也不见效果，特别是夏天，头发干枯得更加厉害。

李清峰详细询问了李梅的生活作息时间、平时是不是经常烫染发等问题。李清峰告诉她，引起头发枯燥的原因有很多，主要有几点：化学伤害，如过度烫染、劣质的烫染及洗护产品等；人为因素，不正确的梳头方式、使用劣质梳子、频繁使用电吹风等。有些是酶缺乏、代谢性或免疫性等疾病。

为了避免这些问题出现，医生建议大家平时应尽量远离有害化学物质，尽量少烫发、染发，每年不要多于两三次。此外还要加强头发护理，适当减少洗头次数，

夏季每周两三次，冬季每周一次即可；洗头后要使用滋养护发素，避免逆向梳头、暴力梳头等，不要留过长的头发。

到了夏季，特别要注意高温和防晒。长期暴晒和高温，头发颜色会逐渐变淡，头发的蛋白质会发生变性，使头发枯燥、变黄、弯曲和易折断。因此，夏天外出时撑遮阳伞或戴太阳帽是好选择。除防晒外，还要及时清洗。过多的汗液和油脂易堵塞毛孔，在头皮表面结成微痂，可诱发脂溢性皮炎或毛囊炎，损伤头发。

本次义诊活动进行了一个多小时，待所有患者都满意而归后，义诊团队才结束这次休息日里的忙碌。他们说，虽然占用了休息时间，但能给患者以帮助，还是特别有成就感的。