

# 压力太易致脱发频发

# 治脱发，别轻易相信偏方

很多人都认为脱发是中年人需要担心的问题。但是，如今，脱发不再是中年人的专利，青少年脱发问题也相当严重，让很多年轻人沮丧不安。那么，日常生活中，应如何预防或治疗脱发问题呢？近日，记者就此采访了海口市人民医院皮肤科医生王薇。

■ 本报记者 侯赛

## 脱发盯上年轻群体

近日，记者在海口市人民医院皮肤科见到了25岁的脱发患者小乔。“两年前，为了考取一个好学校的研究生，我几乎每晚看书到两三点，累了困了就抽根烟、喝杯咖啡，饿了一碗方便面打发了。考上研究生后，我忽然发现自己的额头变大了，后来才发现是脱发导致发际线后移了。”小乔无奈地说。不久，小乔发现自己的头发掉得越来越快，即使把头发剃得很短，每次洗头都会掉100多根。“现在马上去找工作了，不知道能不能治好。要不年纪轻轻就是个秃头，面

试官第一眼印象就不好。”34岁的小孟，情况比小乔更不乐观，从本科时就发现自己有脱发的倾向，到现在已经六七年了。虽然发际线后移没有小乔那么厉害，但是小孟的头顶脱发较为严重，出现了明显的“地中海”现象。“自从发现自己脱发，就特别关注别人的头发。我大学共有22个同班同学，至少五六个都有脱发现象，但都没我严重。”小孟告诉记者。“目前门诊中遇到的脱发年轻人越来越多，最小的年龄只有9岁。”王薇表示，自己在门诊中，曾遇过一个小学二年级学生。这个孩子经常做作业做到晚上12点，不久就出现严重脱发的问题。王薇认为，现在人们对自己的外表越来越重视，脱发患者年轻化

趋势加重。例如，脂溢性脱发在青春期后就可能发病。

## 连续3个月脱发应看门诊

“竞争激烈的生存环境，频率过快的生活节奏、工作和学习上的巨大压力，都是导致脱发年轻化的主要因素。”王薇表示。导致脱发的原因有很多，只有少数是由疾病引起的，大多与衰老、遗传和雄性激素水平有关。此外，使用药物、洗护发用品使用不当、常使用吹风机也会引起脱发。脱发还可能是某些疾病的征兆。美国皮肤科专家认为，如果出现持续性的脱发，即连续3-6个月，应该先去专科医院就诊，让医生确定脱发原因。

脱发患者除了需要用药物治疗外，更要注意调整心态，多参加休闲类体育活动，缓解精神压力；合理安排作息时间，养成良好的生活习惯，少熬夜、少抽烟、节制饮酒；注意饮食，少吃油腻多糖及辛辣食物。

## 切勿病急乱投医

曾有调查显示，所有人都会为脱发感到焦虑、沮丧。其中，超过80%的人尝试过使用各种治疗脱发的产品；七成成人使用过各种网络偏方；还有超过五成的人，选择变换发型或戴帽子来掩盖脱发。针对病急乱投医的行为，王薇表示，其实，年轻人的脱发程度大多较轻，只要及时进行正规治疗，是可以有效控制病情或好转的。自己乱

治反而适得其反。医生提醒，针对脱发症状，市面上有许多口服药、外搽药等，有些药起不到治疗作用，反而可能拖延治疗时机，进一步加剧脱发程度。“目前，还没有能完全治愈脱发的药物。但是，如果能及时治疗脱发，可使脱发程度大大减轻。”王薇说。目前，有些人喜欢用涂抹大蒜、姜、酒等偏方治脱发，这也不可取。过度涂抹刺激性的东西，反而会使头皮损伤，引发头皮炎症，也会加重脱发程度。脱发让自身形象大打折扣，有些人经常戴着帽子。头皮血管会因帽子的压迫而影响血液循环。在高温季节，头皮和毛囊闷在帽子里，反而会由于空气不流通而加剧脱发的速度。

## 生活保健

## 日常长按5要穴 轻松养生保健

我国传统养生保健学历史悠久，其中穴位养生越来越受到重视。《中国公民中医养生保健素养》里就着重强调了以下5个穴位对养生保健、强身健体的重要性。

**膻中穴**：位于两乳头连线中点，胸骨之上，属于任脉，是心包经气聚集之处。膻中有理气开胸、降气通络之功，多用于治疗心悸、气短、胸闷、胸痛、乳腺增生、咳嗽、哮喘等心肺疾病。可用掌根来回摩擦，以透热为度。

**三阴交**：在小腿部内侧面踝高点上三寸，胫骨内侧面后缘，为治妇科疾病常用穴。三阴交能疏理肝脾养血，常用于治疗月经不调、崩漏、痛经、经闭、带下、产后腹痛、习惯性流产、乳汁缺乏等。每日按揉50—100次，以有酸胀感为宜。

**足三里**：位于小腿的外侧，膝盖骨斜下方。足三里是胃腑疾病和人体强壮的要穴，几乎所有的胃肠道疾患，如浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、肠炎等疾病，只要有胃痛、胃胀、反酸、烧心、呃逆、便秘、泄泻等症状，都可以按这个穴位进行保健。操作方法为每日按揉50—100次，以有酸胀感为宜。

**涌泉**：在足心凹陷处。平时按揉有助于治疗咽喉肿痛、头痛、眩晕、高血压等。由于此处最敏感，刺激后有开窍苏厥、回阳醒脑的特殊功效，若发现有人猝然昏倒、不省人事，可给予该穴位强刺激，按揉50—100次。

**关元**：位于肚脐下三寸，是“男子藏精，女子蓄血之处”，临床上常用于治疗泌尿、生殖系统疾病，如遗尿、阳痿、泄泻、带下、不孕不育、闭经、产后腹痛等。可用擦法，以透热为度，每日1—2次；或艾灸，每次10—15分钟，每日1次。（洋洋）

## 预防肩周炎关键在锻炼

肩周炎多发于50岁左右的中年人，被俗称为“五十肩”或冻结肩。是由于肩部感受风寒、缺少运动、受到外伤等原因诱发。肩周炎主要有以下运动疗法：

**徒手体操**：做肩关节三个轴向活动，用健肢带动患肢进行各种练习。

**器械体操**：利用体操棒、哑铃、吊环、滑轮、爬肩梯、拉力器、肩关节综合练习器等进行锻炼。注意：应在无痛范围内活动，因为疼痛可反射性地引起或加重肌痉挛，从而影响功能恢复。每次活动以不引起疼痛加重为宜。反之则提示活动过度或出现了新的损伤，宜随时调整运动量。

**下垂摆动练习**：躯体前屈，使肩关节周围肌腱放松，然后做内外、前后、绕臂摆动练习，幅度可逐渐加大，直至手指出现发胀或麻木为止。此时记录摆动时间，然后直腰稍做休息放松，再做持重（1~2公斤）下垂摆动，做同样时间的前后、内外、环绕摆动（30~50次），以不产生疼痛或不诱发肌肉痉挛为宜。也可在俯卧位下进行，即将患肩垂于床外，然后做放松摆动或提重物摆动练习。（桑文）

## 皂荚泡脚 可缓解足跟痛

足跟一侧或两侧疼痛，不红不肿，行走不便，多是由于足跟的骨质、关节、滑囊、筋膜等处病变引起的疾病。中医学认为，足跟痛多属肝肾阴虚、痰湿、血热等所致。肝主筋、肾主骨，肝肾亏虚，筋骨失养，复感风寒湿邪或慢性劳损便导致经络瘀滞，气血运行受阻，使筋骨肌肉失养而发病。多发生于40~60岁之间的中老年人和超重人群。

皂荚的作用在古代医书中就有记载：腰脚风痛、不能履地，用皂角子1200个，洗净，熬煮，研为末，加蜜做成丸子，空腹服用。血余的功用在《药性论》中的记载是消瘀血。以二者煮水泡脚，效果应该更直接，可缓解疼痛，改善症状。此外，预防足跟痛，在饮食上注意多补充维生素B6，它可帮助钙质吸收，防止形成骨刺。患者应注意避免穿着软的薄底布鞋；经常做脚底蹬踏动作，增强跖腱膜的张力，加强其抗劳损的能力，减轻局部炎症；温水泡脚，有条件时辅以理疗，可以减轻局部炎症，缓解疼痛。（桑玖）

## 月经紊乱 少吹空调多用扇

常吹空调容易得“空调病”。对于女性朋友来说，室内温度长时间过低很容易出现腹痛和痛经等症状，继而引起一系列并发症，如妇科病，甚至女性不孕等。

女性夏天吹空调千万要特别注意以下几点：**能用风扇时少开空调**。常吹空调会影响人的排汗功能，最好少开空调，用风扇代替来降温。还可以多开窗，加速空气流通也有助于降温。

**温度不能低于26℃**。女性不要为了凉快一下把温度调到太低，开空调时的室温最好不低于26℃。

**不要对着出风口**。出风口的冷气往往比较大，直接对着吹伤害力也很强，容易受凉，所以吹空调时千万不要对着空调的出风口吹。

**贪凉同时勿忘保暖**。女性朋友在办公室的时候，最容易冷的是腿和脚，所以女性在空调房里一定要穿袜子，即使是丝袜也好。还应该常备一件外套或者小毛毯，冷的时候就披上，常穿短裤短裙的朋友要注意保暖腹部和膝盖，否则极易对身体造成危害。（桑文）



■ 本报记者 侯赛

人们的正常新鲜尿液为透明、琥珀色的液体，随尿量的多少，颜色有深有淡。但是为什么会出现尿中有泡沫的情况呢？小便有泡沫是有肾病吗？记者就此采访了海南省人民医院泌尿外科主任康新立，为大家答疑解惑。

## 排尿过急也会增加泡沫

小便泡沫多，并不一定都是肾病引起。康新立指出，如果属于以

下情况，那么尿液中泡沫增多并不属于病变：

**尿道中存在精液成分**：男性如果尿道中存在精液成分，可以引起泡沫尿。如逆行射精（常见于糖尿病同时伴有自主神经功能紊乱患者）；经常性兴奋使尿道球腺分泌的黏液增多，遗精后等。

**排尿过急**：排尿过急时尿液强力冲击液面，空气和尿液混合在一起，容易形成泡沫，但较易消散。此外，排尿时站得过高，在重力作用下，尿液对液面的冲击力较大，也容易形成泡沫。

## 孩子心情差易引起消化不良

■ 本报记者 孙婧 通讯员 陈洁

日常生活中，有些孩子在长身体时吃饭不香，身体消瘦，常常拉肚子，无论怎么吃都是营养不良的样子。家长带着孩子去医院检查却没有发现器质性问题。海南省农垦三亚医院儿科副主任医师陈泽燕介绍，如果出现以上症状，家长需要考虑孩子是否患上功能性消化不良疾病。

陈泽燕表示，临床医学上，排除消化性溃疡疾病外，又有打嗝、胀气、恶心、腹胀、腹泻等胃肠道不适症状的，称之为消化不良症候群，又叫功能性消化不良症。

“功能性消化不良是14岁以下儿童的常见病，一般症状是腹泻。”陈泽燕介绍，根据年龄，儿童消化不良的症状不完全一样。婴儿消化不

良常表现为溢奶，稍大孩子常有呕吐症状，呕吐物有酸味，一般不严重，如果伴随口臭、大便恶臭、腹胀、腹痛等情况，则50%以上的儿童还会出现体重减轻的现象。

“久而久之，很多孩子就会变得面黄肌瘦、全身无力，机体抵抗力下降，容易生病，极大地影响生长发育，而且易演变为小儿营养不良、佝偻病、贫血等慢性病。”陈泽燕说。

有研究表明，精神心理异常在功能性消化不良的发病原因中占有重要地位。陈泽燕解释，很多孩子都有自己的烦恼和困扰，如同学关系处不好、繁重的作业负担、家长对学业成绩期待过高、家庭关系不和谐等，都会让孩子产生紧张、焦虑、抑郁的情绪。而人的消化系统对情绪的反应是极为敏感的，反常的情绪易造成肠胃功能失调。

## 小便泡沫多是肾有病吗？ 持续性泡沫尿需警惕

**尿液浓缩**：在饮水过少、出汗过多、腹泻等情况下，人体因水分不足引起尿液浓缩，造成尿液中蛋白及其他成分浓度较高，容易形成尿中泡沫增多。

康新立表示，偶尔出现的泡沫尿，多半是生理性的，大多能找到引起泡沫尿的诱因，如排尿过急、尿液浓缩等。还有可能是喝过量啤酒饮料等含有大分子物质的饮品所引起。如果去除上述诱因后泡沫尿消失，且没有伴随其他异常症状或疾病，则无需太担心。

## 泡沫尿最常见是蛋白尿

如果尿中泡沫多是由下列原因引起的，则需提高警惕，及时就诊了。

**蛋白尿**：尿液中蛋白含量异常升高是引起泡沫尿最常见的原因之一，也是各种疾病尤其是肾脏病的重要临床表现。各类原发性肾脏疾病，如各类原发性肾小球肾炎等和各类继发性肾脏损害，如糖尿病、高血压、痛风、肝炎等，均可以导致肾脏损害，尿液中蛋白增加。而多发性骨髓瘤、急性血管内溶血、白血病

等，虽然肾功能正常，但因血液中出现大量异常蛋白，尿液中也有蛋白漏出，形成蛋白尿。“有蛋白尿时一般都会出现泡沫尿，这种泡沫尿的特征是尿液表面漂浮着一层细小的泡沫，久不消失。”康新立告诉记者。另外，泌尿系统感染也会引起尿液中泡沫增多。常见的包括尿路感染、膀胱炎、前列腺炎等，大多同时伴有尿频、尿急、尿痛等症状。

**尿糖增多**：尿液中的有机物质（葡萄糖）和无机物质（各种矿物质盐类），也可以使尿液张力增强而出现泡沫，但这种泡沫一般较大，且很快消失。糖尿病病人因血糖升高，继发尿糖升高，容易产生泡沫尿。

对于持续出现的泡沫尿，该如何应对？康新立建议，要仔细甄别是否为疾病所致。如果排除非病理性因素后，尿液中仍然出现较多泡沫，或同时伴有其他异常症状或疾病，如浮肿、血尿、尿频、尿急、尿痛、夜尿增多、高血压、糖尿病等，则需要及时就诊。



奶、米汤、粥、苹果泥、胡萝卜汁等。陈泽燕建议，如果孩子因长期吸收不良导致营养不良，家长一定要带孩子到医院儿科专业就诊，排除消化系统溃疡等器质性疾病及代谢性疾病，在儿科医生的指导下接受治疗，以免耽误孩子生长发育。