

进入秋天 脱发门诊火了!

专家:护发有诀窍,关键在于“早干预”

进入秋天以来,不少市民哀叹,掉发更严重了。秋天为什么掉发多呢?脱发门诊的医生又有哪些防脱护发的技巧?记者专门采访了宁波市第二医院脱发门诊的刘丽琴副主任医师。



刘丽琴医生在为患者做毛囊相关检查。

1 “10后”不少,最小患者仅8岁

“秋天确实是一年中掉头发最严重的时候,最近脱发门诊的患者也特别多。”刘丽琴说。据介绍,秋季易掉发的原因可能因为降温后,头皮血管收缩,头皮营养供应减少,而且秋季天气较为干燥,或是经过一整个夏季的日晒,容易引起掉发。

宁波市第二医院从5年前开设脱发门诊。这几年来,脱发问题愈发被大家重视,门诊人数增加明显。最近,几乎每次门诊都是“满员”。

刘丽琴强调,脱发的早期治疗非常重要。如果在自我检查中发现脱发现象,请及时就诊,毛囊一旦坏死无法再生。早期治疗,早期干预,完全有再生可能。

刘丽琴说,脱发年轻化趋势确实挺明显。门诊中,30岁以下年轻人占到较高比例,最小的患者只有8岁。儿童来看脱发门诊往往和拔毛癖有关;青少年脱发大多数与睡眠不足、学习压力大相关。

“脱发门诊中,也不乏并没有脱发却有发量焦虑的年轻人。今天上午,我就劝退了两个小姑娘。她们都觉得自己发际线上移,脱发严重。经检查,都是正常的掉发。”

脱发门诊中,雄激素性秃发占比最高,又称“脂溢性脱发”。刘丽琴说,这一类型的脱发,一定要“早干预”。如果等有明显发际线上移,呈V字形秃发,往往就耽误了。她的患者中,有20岁不到就开始治疗的小伙子,口服结合外用药物治疗,发量一直保持得不错。

斑秃也是常见的脱发类型,表现为斑状脱发,骤然发病。绝大多数患者可在6月-12个月内自愈,但部分患者可见复发,严重者可出现全秃或累及到眉毛、体毛、胡须等,病程较长,治疗较棘手。对于斑秃的治疗,应积极寻找可能诱发因素,注意劳逸结合,通过药物或光电等方式治疗。

刘丽琴介绍,牵拉性脱发在临床上也不少见。头发需保持一定程度的自然蓬松及对压力保持适当的弹性。如果长期受到大力牵拉,容易导致脱发。

刘丽琴介绍,牵拉性脱发在临床上也不少见。头发需保持一定程度的自然蓬松及对压力保持适当的弹性。如果长期受到大力牵拉,容易导致脱发。

2 记住这些护发要诀

刘丽琴介绍,临床上,接诊过很多直接把生姜擦在头皮上的患者,非但不能生发,反而引起头皮起疹子、红肿。直接把姜片涂抹在头皮上或者用很浓的生姜水去洗头,对于头皮来说是很强的刺激,容易导致脱发。

饮食上怎么做可以更好的养发呢?刘丽琴建议,正常饮食,搭配合理。需要注意的是,过多摄入甜食、油脂,容易导致脱发。

一般来说,建议秋冬天建议一周洗一两次头发,如果头皮出油多,每天或隔天洗也可以,正常洗头不会导致脱发加重;干发帽是很多长发女生爱用的物品,刘丽琴提醒,使用干发帽最好不要超过5分钟,更不要戴着干发帽过夜;洗头后用吸水性、柔软的毛巾或干发帽包裹住头发轻轻按压,带走大部分水分即可,不要用力揉搓;吹头发时注意吹风机温度不要太高,最好用低温模式。

她建议,洗头前,先将头发梳顺再洗。睡前尽量不洗头发,因为潮湿的头皮环境容易导致马拉色菌繁殖,容易头皮痒,也是掉发的一个元凶。

平时可以备上2种-3种洗发水交替使用。洗头时先将洗发水稀释或起泡后,再用到头发上,可以减少刺激。使用护发素、发膜、护发精油时,用在发梢即可,避免接触发根,并彻底冲洗干净。

勤梳头真能护发吗?刘丽琴说,梳头、按摩头皮可以改善头皮血液循环,有效护发。最好使用木头等不易起静电的梳子,对头发更友好。

记者 王颖 通讯员 郑轲 文/摄

孩子不是成人的缩小版!

他们这样治疗儿童青少年的骨科疾病

对于正处于生长发育阶段的儿童青少年来说,骨科疾病是影响其健康成长的一大“拦路虎”,也让不少家长忧心如焚。小儿骨科疾病涵盖了创伤、畸形、肿瘤、感染、代谢性骨病等各种类别,对于这些疾病的诊治,上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院(宁波市杭州湾医院)邀请的儿童骨科专家葛翼华有着深厚积累,通过先进的技术和丰富的经验,为大量患儿手到病除。



葛翼华坐诊中

1 岁宝宝多了根手指 不能简单地“一刀切”

除了创伤外,葛翼华还擅长肢体畸形的诊治。近日,1岁的小男孩诺诺(化名)就在其团队的悉心治疗下顺利出院。

诺诺出生时就被发现右手大拇指上多出了一个手指,一年多来,父母带着他去了多家医院就诊,但一直没下定决心给他做手术,因为他们担心:术后孩子的手在外观和功能上会有缺陷。不久前,他们听说杭州湾医院有位上海来的小儿骨科专家坐诊,对先天肢体畸形的治疗很拿手,于是马上带孩子前来求助。

在深入评估了诺诺的病情后,葛翼华带领团队为孩子制定了详细的手术方案,尤其对手术切口、功能重建等进行了精心设计。手术最终非常成功!

“多指的手术治疗并不是‘一刀切’,不是多了哪个手指就把哪个手指切掉。”葛翼华介绍,很多患儿的治疗往往都涉及功能重建的问题,“比如,大拇指上多了个手指,其实可能是一个拇指分裂成了两个,把一个切掉后会让拇指少掉一半功能,做某些动作时就会有问题,所以,你把它切掉后,还要把它的功能移交给剩下那个。”

此外,由于手往往被看作人的“第二张脸”,在社交上扮演着重要角色,所以在为手部畸形患儿做手术时,还要尽可能帮他们做得美观。“我们在做肢体畸形矫正手术时,通常都会把整形美容的概念融入其中,切口要设计得好,最好藏在皮纹里面,并采用美容缝合的方式来缝合。”葛翼华说,除了兼顾美观和功能,手术还须考虑生长发育因素,做到矫正的同时不影响患儿肢体的生长。

在为儿童青少年患者诊治的过程中,葛翼华团队也非常关注患儿的心理,他表示:“小孩子跟成人不一样,他们会比较害怕医生,所以我们要要有亲和力,要跟他们交朋友,获得他们的信任和配合后,才能更好地为他们诊治。”

记者 吴正彬 通讯员 陈思言 文/摄

7岁女孩全身多发骨折,微创手术解决心头之忧

骨盆、股骨等多处发生骨折,同时伴有肺挫伤、气胸等问题,在重症监护室治疗多日后情况好转,随后转至普通病房,并接受了骨折手术……7岁小女孩桐桐(化名)近日遭遇了一场车祸,幸好在杭州湾医院骨科、重症医学科等科室的共同努力下,她最终化险为夷,目前恢复顺利。

“小女孩被送来时,骨折问题比较棘手,尤其是左侧股骨骨折,移位相当严重。”葛翼华介绍,由于当时桐桐还存在其他更紧急的问题,无法马上接受骨折手术,因此先为她进行了石膏固定。几天后,待桐桐病情稳定,医院为她进行了手术。

在葛翼华的领导下,手术团队通过精细的操作,为桐桐完成了骨折复位,并成功置入专门为儿童开发的弹性髓内钉。随着手术的顺利完成,在手术室外焦急等待的家长也长舒了一口气。不过,家长仍不禁担心术后孩子能否恢复到正常

状态。

葛翼华表示,像桐桐这样的骨折,只要骨折固定够好,愈合效果往往都不错,不会对其日后行走、运动等造成过多的影响。而且相比于切开复位钢板固定的手术方式,弹性髓内钉复位内固定这一微创手术的创伤小、出血少,感染、骨折不愈合、内固定断裂、内固定取出后再骨折的发生率也会更低。“手术顺利完成,我们给孩子再打一个石膏,一般三个月就能恢复正常。”

值得注意的是,小儿骨折的手术治疗在某些方面会比成人骨折更有讲究。“我们有句话——‘孩子不是成人的缩小版’,成人骨折的一些手术方式和手术操作并不适用于患儿,比如在为患儿置钉的时候,不仅要选择专门为儿童设计的器械,操作时还必须避开生长板,以免损伤生长板而影响患儿生长发育。”葛翼华说。