

70岁的爷爷、45岁的爸爸都没秃 16岁的他怎么就秃了？

医生：睡眠充足对头发很重要

“爷爷都没有秃，孙子怎么就秃了？”近日，16岁的小周由妈妈带着来到宁波市第二医院脱发门诊就诊。小周的妈妈纳闷，家里没有脱发基因，小周70岁的爷爷、45岁的爸爸都没脱发。小周小小年纪怎么就秃了？

长期坐诊脱发门诊的刘丽琴副主任医师介绍，30岁—40岁人群现在是脱发门诊的主流人群，患者中也不乏90后、00后，最小的患者仅8岁。这部分患者脱发往往和精神压力大、睡眠不足相关。

每天睡5小时 有的毛囊已经“空巢”了

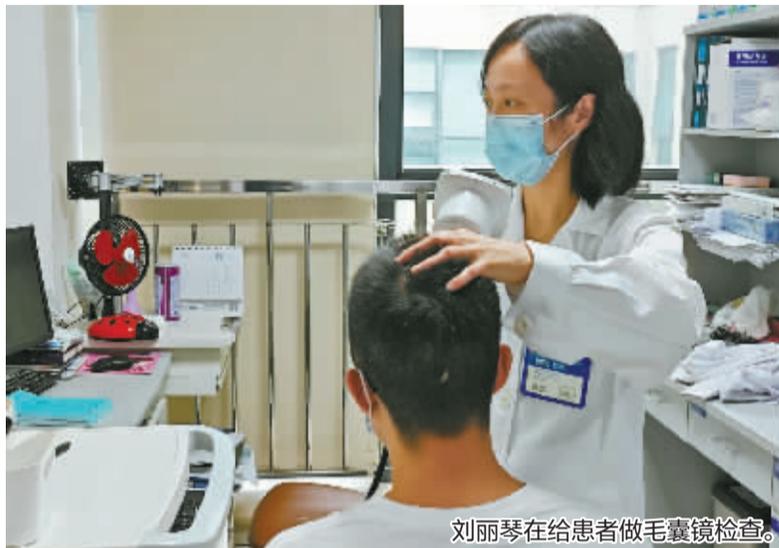
“我自己要求来看医生的，同学都笑话我头发少。”小周苦恼地指着自己的头发描述，“医生，你看，能清楚看到头皮。这里特别少，都要成‘地中海’了，好可怕。”

小周随后接受了毛囊镜检查。毛囊是头发生长的工厂。一般情况下，一个毛囊单位有2根—4根头发，多者可有5根—6根。毛囊镜下，可以清楚地看到，小周前额部头顶头皮大部分毛囊单位里，仅有一根头发，且毛发直径变细。有的毛囊甚至已经“空巢”了，没有一根头发。这是小周脱发的诊断依据。小周回忆，自己以前头发还算多。读高中后，掉发开始严重，这学期开始，掉发越来越凶了。

了解小周的生活起居后，刘丽琴认为，熬夜、睡眠不足、精神压力大是导致小周脱发的主要因素。小周的情况属于休止期脱发。

据小周说，这个暑假以前，他基本每天能睡7个多小时。暑假以来，由于学业压力增大，睡眠时间一再被压缩。现在，他通常夜里1点睡，早上6点起，只能睡5个小时。

刘丽琴建议小周尽量保证睡眠时长和排解压力，少熬夜，平时要学会自我减压。另外，再口服复合维生素及多种微量元素，外用促进头发生长药物。



刘丽琴在给患者做毛囊镜检查。

提前3小时睡觉 女士的一头秀发回来了

采访当天，来复查的冯女士感慨：“睡眠对头发真的很重要。”

24岁的冯女士半年前来脱发门诊时很惆怅。她说，一年多时间里，自己的头发少了一半左右，这从橡皮筋扎头发时的圈数可以得到验证。她也做过很多努力：尝试各种防脱生发的洗发水和护发素，做头皮护理，用网络上流行的“大排灯”照头皮，早晚涂生发液……可是，几乎都没有效果。初诊时，她做了毛囊镜检查，发现前额及头顶基

三分之一脱发患者睡眠不足

刘丽琴介绍，脱发的类型有雄激素性脱发（脂溢性脱发）、斑秃、休止期脱发等。常见的脱发危险因素有：家族遗传史，精神压力大，经常熬夜，睡眠不足，节食减肥，喜食高糖油脂类食物，频繁烫染发，物理牵拉，激素水平变化，药物等等。其中，精神压力大和睡眠不足这两个因素往往被忽略。

她强调，睡眠充足对头发非常重要。熬夜、睡眠不足的不健康生活方式，会让人经常处于精神紧张状态，可引起神经内分泌激素紊乱，从而容易导致脱发。

从平时的情况看，该门诊中，有三分之一的脱发患者存在睡眠不足

本每个毛囊单位都只有一根头发。

刘丽琴认为，冯女士的脱发和“强迫性熬夜”有密切关系。冯女士习惯晚睡，没事情也会刷抖音、刷朋友圈到深夜，实在困得不行再迷迷糊糊入睡。她经常要凌晨2点多入睡，早上8点起床。

除了外用药之外，这一年来，冯女士逐渐调整生活作息。她说：“掉发明显少了，不用每次洗头后清理淋浴房的地漏。整个人精气神都足了。”

情况，休止期脱发患者大多有睡眠不足、精神压力大等情况。

刘丽琴说，以睡眠不足为诱因，导致脱发的人群主要包括：学业压力大的中学生尤其是高三学生；30岁—40岁的白领；电子产品使用过度的人群；神经内分泌激素紊乱的更年期女性等。

从临床看，调整生活方式，少熬夜、早睡觉并结合药物治疗后，上述大部分患者的脱发情况会有改善。更年期女性的脱发除睡眠外，还和毛囊自然衰老等因素相关，治疗难度相对其他人会更为棘手。

记者 王颖 通讯员 郑轲 文/摄

走路钻心疼的足踝 在“家门口”看好了

胡先生刚退休不久，本想有大把的时间外出旅游了，但近些年来一直被钻心般的足踝疼痛所折磨。他年轻时经常爬山，有过踝关节扭伤的历史，当时没有在意，只是用喷雾处理缓解，没有经过正规治疗。

随着年龄的增长，胡先生越来越感觉自己左足踝的疼痛难以忍受。几经打听，他得知宁波市第九医院有复旦附属华山医院足踝外科的教授工作室，专家会定期来坐诊手术，于是就来到了该院足踝外科的特需门诊。

当日的足踝特需门诊，是来自复旦附属华山医院足踝外科的王旭教授。经过病史询问，身体检查，以及查看CT和MRI影像后，王旭教授明确诊断胡先生的病情为“慢性踝关节不稳伴距骨、胫骨骨软骨损伤”，软组织病灶面积大而且很深，侵犯范围较广，韧带也有问题，是一个比较复杂的病情。

据介绍，许多户外运动爱好者，都存在类似于胡先生这样的问题。慢性踝关节不稳是指初次踝关节扭伤后，因踝关节周围韧带受损所导致的踝关节不稳定，引起踝关节频繁扭伤的一种疾病状态。这是踝关节首次扭伤后较容易遗留的问题，患者经常形成“扭伤—不稳—再次扭伤”的恶性循环。如果长期不予干预，踝关节反复扭伤可造成距骨、胫骨骨软骨损伤，后发展为创伤性关节炎，从而严重影响患者的生活质量。

针对胡先生的手术方案设计，王旭教授与九院足踝团队通过线上联合会诊，发现常规的镜下清理及微骨折手术预计无法得到良好的效果，最终果断决定采用自体骨移植的治疗方案。半个月后，王旭教授再次来院，跟九院足踝外科负责人张浩副主任医师通力合作，成功为胡先生实施了“左踝关节镜下探查清理、距腓前韧带修补、内踝截骨、距骨胫骨骨软骨损伤清理、取跟骨植骨术”。在踝关节镜下，通过小切口进行手术，手术时间不长，创伤也不大，出血也很少。仅一周时间，胡先生就出院了。

记者 程鑫 通讯员 郑诚

收到贷款短信需当心，短信背后可能是“计谋”

近日，董先生收到一条署名中信银行的短信，短信内容为：“尊敬的客户，因您信誉良好，我行预授给您288000元综合贷款，期限最长5年，5年内可随借随还，门槛低，利率低，如您需要，可点击以下链接进行激活申请。”

董先生确实资金紧张，收到短信后很高兴，觉得是雪中送炭。但因为不会操作，故马上赶到就近的中信银行宁波象山支行，寻求工作人员的指导。

中信银行象山支行工作人员热情接待了董先生，向董先生了解需求。董先生随即拿出手机给工作人员看了这条短信，希望能指导他将贷款提取出来。银行工作人员看了短信后，对短信发送人产生质疑，并未点开链接。在后

续沟通中了解到董先生是某国企退休多年的员工，从贷款政策年龄的要求上来说是不符合的。

银行工作人员意识到，这可能是某中介公司或非正规金融平台发送的短信，便建议董先生不要通过该渠道申请贷款。然而，董先生一直对该短信念念不忘，且不解地问：“明明是中信银行发送的短信，为何不能申请？”

银行工作人员随即拨打了中信银行全国统一咨询服务热线95558，当着董先生的面核查短信发送的号段。经客服人员核查发现，该号段并非中信银行营销宣传短信号段，且中信银行并未给董先生发送过类似申请贷款的短信。电话挂断后，董先生略显失望，银

行工作人员对董先生的心情表示理解，耐心安抚，并就相关风险防范措施给予提示。

中信银行宁波分行提示广大金融消费者：

一是，互联网金融诈骗手法多样，作案方式不断翻新，严重侵害了人民群众财产安全。金融消费者在遇到自称某某银行、小贷公司工作人员的电话营销时，要多渠道核实。正规金融机构贷款除利息外，一般无需支付任何手续费、保证金或刷流水。

二是，要注意保护好个人信息，如银行卡账号、密码、各类验证码、身份证信息等，要做到身份证不外借、复印件谨慎用、个人隐私信息不透露；对于打



二维码填信息拿小礼品，点链接可参与抽奖等活动宣传，不轻信、不参与，不给诈骗分子可趁之机。

国家金融监督管理总局宁波监管局温馨提醒，广大金融消费者收到贷款营销短信或接到贷款营销电话时，请务必提高警惕，保护好个人信息，以免造成财产损失。

记者 徐文燕 通讯员 何爽 赵振炜 顾盈瑜