

两个月狂减20公斤 23岁小伙遭遇“脱发危机”

医生:过度减肥会让头发提前“退休”

去年冬天以来,宁波23岁小伙小张(化名)遇到了前所未有的“脱发危机”——从洗头时狂掉头发到成了“行走的蒲公英”。最近,透过头顶的头发可以轻易看到白森森的头皮。他哀叹自己年纪轻轻就“秃”了,甚至把微信签名改成了“当年也曾茂盛过”。

宁波大学附属第一医院皮肤科石磊考虑,小张是过度减肥引起了急性休止期脱发。



石磊医生在诊治患者。资料图片

1 疯狂减肥减到“秃头”

在到石磊的诊室前,小张特地做了个全身体检。他说掉头发掉得太严重了,以至于让他怀疑自己是不是得了重病。

在几个月前,小张发量适中,也颇有光泽。从两个月前,他开始明显感受到不对劲。一开始,洗头的时候掉发多了,后来发展到早上起床的时候,枕头、被子、睡衣上都有掉落的碎发。最近,他平时用手来梳头发,也会被“捋”下不少。

照镜子,小张发现,自己的头皮“暴露”得很明显,头发也没了以往的光泽。小张在网络上搜索后发现,脱发可能和睡眠不足相关。于是,他调整作息,保证睡眠充足,可脱发非但没有好转,反而越发严重。

家人、好友建议他做个体检。体检中医生提醒小张,可以去皮肤科的

毛发门诊看一下。石磊仔细检查了小张的头部皮肤,结合皮肤镜进行观察,发现小张头顶的毛发尤其稀疏,轻轻一拉,就有10几根头发脱落。正常情况下,一个毛囊有2-3根头发,而小张的一个毛囊里往往只有一根头发。

进一步询问相关病史得知,小张家并没有脱发病史。小张提到自己从5个月前开始减肥,5个月前体重是100公斤。前两个月他主要靠“管住嘴”来减重,几乎不碰油脂,不吃任何碳水化合物。这两个月他竟然减重20公斤。现在他仍在减肥,目前的体重是75公斤左右,而脱发则是从2个月前开始的。

结合病史及检查结果,石磊考虑小张为过度减肥引起的急性休止期脱发。石磊说,这样的情况在门诊中不少见,多见于女性。往往在疯狂减肥3个月至6个月后,开始出现脱发。

2 减肥为啥会引起脱发?

“减肥怎么还会掉头发呢?”和小张一样,不少患者疑惑不解。

石磊做了具体分析,一般情况下,正常毛发生长周期分为三个阶段,即生长期、退行期及休止期,之后无限循环,直至毛囊损坏。其中,生长期是毛发生长的主要阶段,一般持续2年至5年;到了退行期,毛囊逐渐萎缩,毛发停止成长;而在休止期,毛囊进一步萎缩,毛发开始脱落。

那减肥为什么会引起脱发呢?石磊说,短期内过度节食,尤其是小张这样严格控制碳水摄入的减肥方式,严重限制了能量与营养素的摄取。体内营养缺失,会让头发得不到足够的营养供应,使得处于生长期的头发提前进入休止期,随后大量脱落。另外,快速或极端的减肥,会破坏体内的荷尔蒙平衡。体内脂肪的显著减少会导致

雌激素水平降低,从而引发脱发。通俗地说,这样不正确、不科学的减肥,会让头发提前“退休”或“罢工”。

石磊表示,从临床上看,饮食不当尤其是不科学减肥是休止期脱发的重要原因之一。针对这种情况,该怎么治疗呢?

石磊建议,首先要逐步恢复正常饮食,通过科学饮食和合理运动来减肥,而不是单纯地靠控油、控热量尤其是控制碳水来粗暴减肥;其次,现阶段小张需要补充一些维生素、微量元素等身体所需要的营养素,给头发“加餐”;另外,还可以使用头皮营养液或者医用的头皮护理敷料,来促进毛发生长。

据介绍,除了不当减肥外,睡眠缺乏、作息不规律、精神紧张、抽烟过多等也和脱发有密切关系。

记者 王颖 通讯员 庞赞

“救人要紧,钱的事情以后再想办法” 重症患者经济拮据 医护团队帮其重拾信心

躯干蜂窝织炎合并脓毒症休克、糖尿病酮症酸中毒……如果任其发展,可能会危及生命。这样一名重症患者却因经济拮据拒绝住院,只想开点药。北仑区人民医院(浙大一院北仑分院)急诊外科团队不仅对其全力救治,还积极为患者对接民政、医保等多部门,为其解决了大部分医疗费用。如今,完全康复的阿强(化名)回归了正常生活,在医护人员的鼓励下重拾信心。

24小时内重症患者两次就医

今年44岁的阿强来自四川,独自一人在宁波以打零工为生,收入很不稳定。去年他被诊断为糖尿病,但未遵医嘱进行治疗。去年底的一天,他的后背开始出现红肿、疼痛,但一直硬扛着,直到疼痛无法忍受才到北仑区人民医院就诊。急诊科接诊医生查体时发现,阿强的肩背部出现躯干蜂窝织炎,形成了大面积脓肿。

急诊科主任马瑞建议阿强住院治疗,但因为没稳定的工作导致医保停缴多年,阿强担心无法支付住院费用,坚决表示只接受打针、吃药的治疗方式。尽管医护人员苦口婆心地相劝,阿强就是听不进去。没办法,马瑞为他做了抗感染治疗,并提醒他一旦情况有变,

要立即来医院。

不到24小时,阿强再次出现在急诊科。此时的他高热、头晕,精神状态极差。急诊科医生一眼就认出了他,随即将他转至抢救室进一步诊治。

检查显示,阿强的病情进一步恶化,血糖、血白细胞等各项数值严重超标,被诊断为脓毒症同时合并糖尿病酮症酸中毒。病情危重,不仅需要立即手术,还要重症监护治疗。

“医生,我真的没钱,治不起病啊!”躺在病床上的阿强用微弱的声音诉说着自己的难处。考虑到目前他的病情已不能再耽搁,当班医生立即汇报马瑞主任,并联系医务科,为他办理了绿色通道进行住院。

经历三次手术保住性命

“救人要紧,先做手术,钱的事情以后再想办法。”马瑞立即对阿强进行急诊治疗以控制感染。忙完手头的工作,马瑞根据阿强的身份信息联系上了当地派出所,了解到阿强还有老父亲和妹妹,但家境困难,也无力承担费用。

于是,马瑞又联系了民政部门。根据政策,阿强得到了一笔救助,但后续还需要两次手术,费用还差一大截。此时,病情稍有好转的阿强再次提出,要放弃治疗出院回家。马瑞辗转向多方寻求帮助,终于让阿强能够安心完成治疗。

主管医生何民民接手后,协同病区护理进行病情详细评估,发现导致病情加剧的原因和阿强的高血糖有很大关系。为尽快控制感染病因,当天凌晨实施手术,术后予抗感染、降糖、纠酸、补液等对症处理,医护团队精心护理了一夜。第二

天,阿强体温正常,炎症指标明显好转,精神状态也明显好转,血糖也逐渐控制平稳。目前,经历三次手术的阿强已康复出院。

随后,北仑区人民医院出入院服务中心联系到阿强老家的医保中心,因其在老家有低保,可以进行低保结算,提供相关病例资料后,为其办理异地结算,减轻了大部分经济负担。“为了阿强的医药费,我打了几十个电话,总算有了着落,没有白忙活。也希望他以后能够更有勇气面对生活,好好活下去。”马瑞笑呵呵地说。

之后,阿强每隔几天就要来复诊、清理伤口,每次都要专门对救治过他的医护团队道谢。目前,他恢复良好,终于回归了正常生活。他向医护团队保证,以后会努力、积极地面对生活,不辜负他们的付出。

记者 陆麒雯
通讯员 杨文颖