

30岁女子1个月内“秃”了 脱发正呈现低龄化、年轻化趋势

中医师教你如何科学自查、标本兼治

近期,宁波市中医院毛发专病门诊来了不少脱发患者,其中20岁-40岁人群最为常见。该院毛发专病门诊张恋副主任中医师指出,头发如同情绪的晴雨表,长期慢性压力或生活不规律等因素,正让越来越多人的秀发面临危机。

据国家卫生健康委员会相关数据显示,我国目前脱发人群已超2.5亿,其中男性约1.63亿,女性约0.88亿,相当于每4名男性中就有1人脱发,每8位女性中有1人脱发。另据数据显示,30岁前开始脱发的占比高达69.8%,占比最大的为26岁-30岁的青年,高达41.9%。脱发正呈现出低龄化、年轻化趋势,甚至越来越多的青少年也出现了脱发问题。



张恋医生门诊中。

1 压力性脱发需科学干预

张恋近期就接诊了一位30岁的女患者小张。小张1个月内出现了斑秃和脂溢性脱发,头皮油脂分泌旺盛,每次洗头后都感觉不清爽,油脂像洗不掉一样,伴随明显脱发。面对张恋时,小张的焦虑之情溢于言表:“我很害怕自己就这么秃了,而且睡眠质量差,这段时间大便不成形,面色还发黄,经常觉得累。”张恋为其辨证后,判断是湿热上蒸、气血失和、毛发失养,于是给予中药内调外洗,结合头皮清洁治疗,以加快毛囊恢复。

张恋安慰她:“你这情况是长期压力和生活不规律导致的,不用过于焦虑,只要好好配合治疗,毛囊是可以慢慢恢复的。我们采用中药内调外洗的方式,一方面做好头皮清洁改善头皮环境,另一方面从根源上调理体质,头发会慢慢好起来。”

很多人一觉醒来发现枕巾上头发多了,洗头时头发堵塞了下水道,或者感觉发缝变宽了,就异常焦虑,在社交平台上跟风使用各种生姜洗发液、育发液,恨不得即用即好。对于这些做法,张恋并不认同:“其实,脱发的关键在于准确评估、区分原因、合理就医、科学干预,盲目使用这些产品往往达不到理想效果,甚至可能耽误治疗。”

张恋表示,压力(包括慢性压力、重大急性应激事件或者长期熬夜造成的头皮压力)会通过复杂的神经内分泌途径影响毛囊活性。比如,激素失衡,激素水平失衡会干扰毛囊正常的生长周期,促使更多毛囊提前进入休止期;微循环障碍,压力可导致头皮血管收缩,影响毛囊的血液供应和营养输送;免疫失调,压力可能诱发或加重某些与免疫相关的脱发(如斑秃);行为影响,压力常伴随睡眠差、饮食不规律、过度搔抓头皮等,间接损害毛囊健康。

张恋表示,压力(包括慢性压力、重大急性应激事件或者长期熬夜造成的头皮压力)会通过复杂的神经内分泌途径影响毛囊活性。比如,激素失衡,激素水平失衡会干扰毛囊正常的生长周期,促使更多毛囊提前进入休止期;微循环障碍,压力可导致头皮血管收缩,影响毛囊的血液供应和营养输送;免疫失调,压力可能诱发或加重某些与免疫相关的脱发(如斑秃);行为影响,压力常伴随睡眠差、饮食不规律、过度搔抓头皮等,间接损害毛囊健康。

2 就诊前建议做好这些“功课”

张恋强调,正确区分正常掉发、休止期脱发及其他各类病理性脱发至关重要,可先通过“观察脱发情况与数量”初步判断。一看脱发情况,是否出现弥漫性稀疏,即整个头皮、发际线或头顶部位头发明显变稀薄,且头发变细软;二看脱落量,每天脱发量明显多于生理性脱发(50根-100根),尤其是在梳头、洗头时是否出现头发成簇掉落的情况。

同时她特别提醒,若出现以下两类情况需提高警惕:一是头皮出现边界清晰的圆形或椭圆形秃斑(即斑秃);二是脱发伴随头皮红肿、疼痛、鳞屑或脓疱等症状(可能提示存在毛囊炎、头皮感染等问题)

张恋经常和脱发患者一起回顾脱发发生的时间线与诱因。“脱发通常在重大压力事件(如工作剧变、考试、亲人离世、重病、手术、产后等)后2个月-3个月开始明显。问诊中,我会引导患者思考压力源是否持续存在?近期生活作息、情绪状态怎么样?”

最后,她还介绍了“拉发测试”简易法。具体做法是:先3天不洗头,随后用拇指和食指捏住一撮头发(50根-60

根),从发根向发梢轻轻捋。若在此过程中拉下超过3根头发,提示活动性脱发可能增加,需关注。

很多人关心,在什么情况下建议及时就医?她表示,出现以下情况的群体,需要尽快寻求专科医生的帮助:一是脱发量持续显著增多超一月;二是头皮出现秃斑、发际线后退或头发变细变软;三是脱发同时伴有头皮不适;四是脱发引发严重焦虑抑郁,已影响生活社交;五是自我调理1个月-3个月脱发无改善。

为了让专科医生更好的了解脱发情况,张恋建议脱发患者就诊前做一些准备工作。

一是记录脱发情况,比如开始时间、大概每日或每周脱发量(拍照记录枕巾、浴室地漏等)、有无诱因;二是拍摄脱发部位照片,可让家人帮忙清晰拍摄头顶、发际线、发旋部位照片,方便医生对比;三是梳理健康信息,包括近期身体状况、女性患者的月经情况、是否有慢性病史、正在服用的药物(含保健品)以及家族脱发史;四是提前调整心态:就诊时尽量放松,避免过度焦虑,以便更清晰地向医生描述情况。

3 治疗压力性脱发要有耐心

张恋提醒,脱发的干预核心是“标本兼治”,即消除或管理压力源、促进毛囊恢复健康。这些措施包括——

把控压力与基础调理。尝试改变能改变的,接受不能改变的;学习放松技巧,如深呼吸、冥想等;规律作息,尽量在晚上11点前入睡;保证优质蛋白质、维生素等营养摄入,避免过度节食;适度进行有氧运动,如快走、慢跑等。

呵护头皮与头发。温和清洁,根据头皮情况调整洗头频率,水温不宜过高;避免频繁烫染、过度拉

扯和高温吹风;梳理时选用宽齿木梳或牛角梳,动作要轻柔。

必要时须进行医疗干预。如内服中药、外用中药、中药茶饮、穴位治疗以及现代医学辅助等。

张恋最后提醒,压力性脱发(休止期脱发)的恢复期较长,因此,治疗压力性脱发时,耐心至关重要。通常情况下,在压力源解除或得到有效管理后的3个月-6个月内,新发开始生长,但完全恢复可能需要更长时间。切勿轻信偏方秘方,务必遵照医嘱,定期复诊。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼 文/摄

关于公共租赁住房退房决定书登报的声明

2025年4月,江北区住建局对以下公租房占有人发出江北区公共租赁住房退房催告书,以下公租房占有人未按催告书规定时间办理退房移交手续。2025年6月23日,江北区住建局登报发布公告,公租房占有人未按公告规定时间参加询问调查活动。2025年8月18日,江北区住建局登报发布公租房退房决定事先告知书,公租房占有人未在规定时间内向本局提出意见,视为放弃陈述申辩权利。

根据《中华人民共和国民法典》第二百三十五条“无权占用不动产或者动产的,权利人可以请求返还原物”的规定和《浙江省行政程序办法》的有关规定,江北区住建局决定如下,现予以再次登报:

责令公租房占有人在公租房退房决定书送达之日起10日内退出公租房。逾期未退

出的,本局将依法申请人民法院强制执行。

如不服本决定,公租房占有人可在收到本决定书之日起六十日内向宁波市江北区人民政府申请行政复议,或在收到本决定书之日起六个月内向有管辖权的人民法院提起行政诉讼。

附:宁波市江北区公租房占有地址表

1	谢嘉丽苑小区2幢5号708室
2	谢嘉丽苑小区2幢6号704室
3	谢嘉丽苑小区2幢6号1102室
4	谢嘉丽苑小区2幢6号104室
5	谢嘉丽苑小区3幢9号1703室
6	谢嘉丽苑小区4幢12号1309室
7	应嘉丽园小区15幢85号209室
8	应嘉丽园小区15幢85号804室
9	翠柏西巷189号32幢310室
10	环城北路东段348弄69号27幢608室

宁波市江北区住房和城乡建设局
2025年9月1日