

14岁女孩由斑秃变全秃

脱发年轻化“三大元凶”如何破？ 专家呼吁重建健康生活节奏

虽然脱发早已不再是中年人的“专利”，但当它悄然侵袭十三四岁的初中生和20岁的大学生时，不得不令人震惊。在宁波市江北区外滩街道社区卫生服务中心，一个看似普通的脱发门诊，月均接诊量高达1900余人次，其中20到40岁的年轻群体成了绝对主力。

该门诊副主任医师张玉辉的电脑里，记录着一个个令人唏嘘的脱发故事：14岁初中生因压力全秃；20岁女大学生每天掉发200根以上，头顶可见一道宽宽的发缝……这背后共同指向的，是当下年轻人无法回避的精神压力与失衡的生活方式。



预防脱发的关键是保持健康的生活方式。

3

生活方式 是脱发的隐形推手

根据脱发的原因，目前脱发门诊最常见的类型包括斑秃、“雄秃”和休止期脱发。

据介绍，斑秃也就是俗称“鬼剃头”，多与突然的巨大精神压力、焦虑、免疫系统紊乱相关，常见于学生、高压职场人群，那位14岁的小姑娘就是典型；“雄秃”具有遗传倾向，但在熬夜、饮食不健康、压力大的共同作用下发病年龄大幅提前，且程度加重，是当前年轻患者中最主要的类型；休止期脱发，通常由身体重大事件引发，如产后、大型手术、严重创伤或极端节食等，造成大量毛囊提前进入休止期而脱落，但多为暂时性。

张玉辉说，脱发患者表面上看都是头发出了问题，但根源往往在于生活方式。精神压力内耗了免疫力，熬夜紊乱了内分泌，不良饮食习惯破坏了体内环境。这三者叠加，就构成了脱发年轻化的“三大元凶”。

4

守护头发 就是守护一种 健康的生活方式

针对越来越多的脱发患者，张玉辉说，尽管通过他们的“一针二抹三服四照”综合疗法能有效帮助患者重获秀发，但医疗手段始终是“亡羊补牢”，真正关键在于防患于未然。

“对于每一位来就诊的年轻人，尤其是雄秃患者，我们的第一个要求，不是立刻开药，而是必须改变不良生活习惯。”张医生说，首要一条就是晚上11点前必须睡觉休息；其次，就是尽可能减少高油高脂饮食的摄入。他观察到，不少患者在严格调整作息和饮食结构后，即使不用药，脱发速度也会明显减缓，大大有助于后续治疗。

据统计，我国目前有超过2.5亿人正受脱发问题困扰，这其中，60%的人在26岁左右就开始出现脱发迹象。男性雄秃患病率高达21.3%，女性也为6%。“回想父母那一代，晚上八点多就睡觉了，生活节奏慢，饮食也清淡，哪有现在这么普遍的脱发困扰？”张玉辉的对比，折射出时代变迁对个体健康的影响。

在张玉辉看来，治疗可以帮助头发生长，但真正治本的药方，并不完全在诊室里。它藏在每一天早睡的决心里，在一日三餐的均衡饮食中，在学会自我纾解的压力管理内。守护头发，从某种意义上说，就是守护一种健康的生活方式。

记者 程鑫 通讯员 施俏俏

1

压力是导致女孩全秃的主要原因

在张玉辉的记忆里，那位从杭州慕名而来的小患者印象尤其深刻。14岁的女孩，上初二，来的时候几乎全秃，只剩下屈指可数的几根黑发。病史询问发现，孩子读书压力非常大，从13岁开始，她头顶就悄然出现一小块斑秃。这本是一个警示信号，但在繁重学业压力下，她的睡眠严重不足，精神状态持续紧绷，免疫

力急剧下滑。短短两个月内，最初的一小块就迅速扩散，最终发展为全秃。

“晚上功课做得很晚，然后睡不着，常常要凌晨两三点才能入睡，早上七点又要起床，白天精神状态很不好……”张玉辉说，这就是一个恶性循环。经过全面的血常规、免疫功能、内分泌及微量元素检查，结果显示其免疫力严重低下，成为

脱发的直接推手。

随后，门诊给她启动了“一针二抹三服四照”的综合疗法：注射维生素营养毛囊，外用扩张血管的药物，口服安神补肾中成药提高免疫力，辅以激光照射刺激毛囊。经过长达半年的系统治疗，孩子的头发终于重新生长出来。几天前，当她又一次前来复诊时，一头黑发跟当初就诊时已判若两人。

2

“雄秃”患者中年轻人占六成

如果说初中生的案例属于压力型脱发，那么20多岁的大学生和职场青年人，则更多地面临雄激素性脱发（简称“雄秃”）的困扰。

6个月前，20岁的女大学生小张来到张玉辉的诊室时，头顶的发缝已经明显变宽，头发细软无力，这种“沟壑”般的头顶让她心理负担很重。她说，平时洗头梳头时掉发量惊人，卷起来有一大卷。根据她

提供的图片，估算每天掉发超过200根，远超过掉发100根就属于脱发的标准。

仔细询问病史后发现，小张的生活习惯非常“典型”：长期熬夜，饮食几乎都依赖外卖。张玉辉介绍说，虽然这类雄秃患者约70%有家族遗传背景，但不良生活习惯如同催化剂，极大地加速和加重了脱发进程。熬夜会导致雄激素分泌增加，双氢睾酮在毛囊根部积

累，直接攻击毛囊；而高油高脂的饮食会刺激皮脂过度分泌，堵塞毛囊口，形成双重打击。

记者了解到，这样一家基层医院的脱发门诊，月均接诊量超过1900人次。在这些患者中，20到40岁的青壮年群体占比高达60%，成为绝对主力；20岁以下患者约占5%。这意味着，每10名求助者中，至少有6人是正值人生黄金阶段的年轻人。脱发，已彻底年轻化了。