

关注“头”等大事 远离脱发困扰

医生提醒：病理性脱发要重视

■ 记者 戴余乐 文/图



朱仁衡为患者看诊

▶▶▶ 每年的5月28日，是全国爱发日。据国家卫健委发布的数据显示，目前，我国有超2.5亿人脱发，平均每6人当中就有1人饱受脱发困扰。

如何判断自己是否脱发？脱发到何种程度需要引起重视？如何减少脱发？为此，记者采访了乐山市人民医院皮肤科主治医师朱仁衡。

成人每天大约脱落75至100根头发 掉发严重、总量减少等情况要重视

据朱仁衡介绍，头发和身体其他细胞一样，有一定的生命周期。人体新陈代谢引起的头发正常脱落，是头发经历生长期、退行期、休止期后开始掉落的自然现象。

一般来说，人体的头发大约有10万根，正常人每天大约脱落75至100根头发，但同时也会有相当数量的头发生长，所以不用过分担心。但如果掉发严重，出现发际线后移、头顶毛发稀疏等情况，就要警惕是否为病理性脱发，需及时到医院皮肤科就诊。

“临床上，雄激素性脱发（脂溢性脱发）是临床上最常见的脱发性疾病，其他较多类型的脱发还有斑秃。”朱仁衡表示，雄激素性脱发通常呈模式分布，

男性主要表现为前额发际线后移和（或）头顶部毛发进行性变细和减少，头皮油腻、头屑多。女性则主要表现为头顶部头发的弥漫性稀疏、纤细。斑秃则是指头皮突然出现一块块圆形或椭圆形的脱发斑片，俗称“鬼剃头”。严重者可能会掉光全部头发，甚至眉毛、胡子、体毛。斑秃与遗传有一定的关联，属于一种自身免疫性疾病。

朱仁衡提醒，对于不同的脱发患者，要根据病情、临床表现以及毛囊检测结果等进行综合评估，在明确病因后对症治疗。患者一定要到正规医院就医，遵医嘱用药，切勿轻信“防脱”偏方，避免“发”财两空。

自测掉发小技巧 儿童头癣需重视

那么，如何分辨正常的掉发现象还是病态脱发？朱仁衡建议，市民可以采用拉发试验进行初步判断。

具体方法为：用大拇指、食指和中指，从头发根部轻轻捏住一缕头发，60根左右，顺着头发向外轻轻牵拉，切勿生拉硬拽。如果只有1-2根头发脱落，大家不用担心。如果一次掉五六根，甚至更多头发，就需要考虑存在病理性脱发问题，要引起重视。

另外，近年来儿童头癣患者增多，家长需提高警惕，及时带孩子就医。据朱仁衡介绍，成人病理性脱发，通过科学正规的治疗，大多可以取得满意的效果。但儿童头癣如果不及时有效地治疗，一旦发展成为脓癣，结疤处的头发将难以再生，造成终身性的伤害。

“以前我接诊过一名小女孩，因为家里养宠物清洁不当，真菌感染头皮引起头癣。”朱仁衡告诉记者，小女孩的家长误以为孩子是斑秃，于是在药店自行购药涂抹，导致继发脓癣。“小女孩入院时，头上布满脓包，中间还有溃烂。经过治疗，头癣虽然治愈了，可头上却留下了永久的疤痕。”

随着饲养宠物家庭的增多，儿童头癣患者也有所增加。朱仁衡提醒，饲养宠物的家庭要做好动物体检和预防措施，定期清洗并消毒处理。孩子头皮若出现瘙痒、小红疹等情况，要及时到正规医疗机构检查，切勿自行购药涂抹。

答疑解惑

防脱误区，别踩雷！

1.脱发与洗发次数有关系？
答：错！“洗得越勤，脱得越多”这是一种错误认知。脱发与毛囊微环境变化有关，与洗发没有直接关系，脱发量不会因洗发次数增加而增加。

预防脱发的重要环节是头皮清洁。头皮是毛囊生长的土壤，头皮健

康才能长出健康的头发。如果不经常洗发，过多的油脂会导致头皮马拉色菌等微生物繁殖，进而加重脱发。

温馨提示：油性发质可以1至2天洗一次，中性或干性发质2至5天洗一次为宜。

2.“防脱发”洗发水可以生发？

答：不能！洗发水主要功能是清洁头皮和头发。根据个人的发质是干性、油性还是中性，来选择合适自己的温和的洗发水，可以保持一个良好的头皮环境，有利于毛发生长。但如果是想要生发，还是得借助正规的药物和医学治疗。

市中医医院：

浓情端午节 敬老院里送安康



医护人员与老人们一起包粽子

本报讯（记者 严俊铭 文/图）为弘扬尊老、敬老、爱老、助老的传统美德，让敬老院的老人们度过一个温馨安康的端午佳节，6月7日，市中医医院的医护人员来到犍为县龙孔敬老院，开展“迎端午 送清凉”慰问活动。

活动现场，医护人员详细询问老人们的身体状况和生活情况，并一一叮嘱老人日常生活中饮食、起居、运动、防暑等注意事项。此外，医护人员还为老人们进行了体检，为老人们开展中医耳穴压豆，详细

演示教授八段锦，呵护老人们的身心健康。

端午佳节，自然少不了包粽子。折粽叶、装糯米、放馅料、捆扎绳……医护人员与老人们围在一起，一边相互交流包粽技巧，一边分享家长里短，把快乐、幸福、安康和浓浓的情意一同包进富有爱意的粽子里。现场气氛热烈，欢笑声、祝福声不断。

当日，市中医医院还为老人们送去了苹果、西瓜等水果以及风油精、藿香正气液等防暑降温药品。

乐山老年病专科医院：

端午送健康 情暖“夕阳红”

本报讯（记者 严俊铭）6月6日下午，乐山老年病专科医院住院部康复治疗大厅内热闹非凡，一场以端午节为主题的健康养生活动如期举行，吸引了60多名患者和家属参与。

活动伊始，该院中医康复科医生围绕夏季养生特点，深入浅出地讲解了如何顺应自然规律，调节身心状态，预防疾病、增强体质。随

后，医护人员针对中风患者的居家锻炼进行了现场教学，让患者和家属受益匪浅。

现场还为每一位参与活动的患者和家属准备了端午香囊。香囊不仅有清香、驱虫、避瘟、防病的功能，还寓意着对健康生活的美好祝愿，让大家在感受中医文化博大精深的同时，度过一个健康的端午节。

省名中医曾桂芳来乐义诊 纯中药治疗儿童性早熟、矮小症

本报讯（记者 严俊铭 文/图）近日，四川省名中医、四川省第五批中医药学术传承指导老师曾桂芳传承带教义诊活动，在乐山市妇幼保健院举行。90岁的曾桂芳医生现场坐诊，纯中药治疗儿童性早熟、矮小症，受到我市众多患儿及家长的欢迎。

当日10时，简短的启动仪式后，义诊活动开始。“曾医生，我家孩子个头明显偏矮，简直急死人了！”“曾医生，我家小孩才8岁就开始发育了，麻烦您看看！”……数十名矮小症、性早熟患儿家长带着孩子早早地来到义诊现场等候问诊，曾桂芳都一一耐心解答。

虽然已经90高龄，曾桂芳依然耳聪目明、精神矍铄，她以高度的责任心和爱心，聆听每一位患儿家长的症状描述，认真记录、分析，详细询问孩子的饮食、睡眠、运动等生活习惯，为每位患儿制定出最佳的治疗方案。忙碌义诊的同时，曾桂芳还不忘带教学生，以现场案例进行讲解，将自己多年的经验倾囊相授。

儿童性早熟与矮小症不仅给孩子的身心和未来带来严重影响，也给家庭带来沉重经济负担。以性早熟为例，由于饮食结构变化、学习压力以及环境等因素，我国性早熟儿童发病率呈逐年上升且低龄化趋势。

“我儿子刚满9岁，就已经出现了性早熟的迹象。在多家医院检查过，医生说由于发育太早，孩子将来身高可能会受到严重影响。”患儿家长王女士表示，她将希望寄托在纯中医治疗，希望能找到一种安全、经济的治疗方法。“曾医生给我详细讲解了中医治疗原理，并通过许多成功案例给我加油打气，相信通过正规治疗能让孩子健康成长。”接过治疗方案后，王女士满脸愁容一扫而光，对于孩子健康成长充满了期待。

据悉，曾桂芳致力于中医儿科医教研工作70余年，专注于纯中医药诊治儿童性早熟和矮小症的研究，走出了一条纯中药诊治儿童性早熟、矮小症的新路子。多年来，曾桂芳诊治国内外患者数万人次，累积有效完整病历上千份，逐步形成了一套完整的诊疗体系——曾氏四维一体疗法，其核心处方获国家发明专利，曾桂芳领衔的“小儿性早熟”专病被批准为四川省省级重点中医专病，同时获批建设“曾桂芳传承工作室”。2023年12月，“曾桂芳传承工作室”在乐山市妇幼保健院挂牌。儿童是家庭和国家的未来，曾桂芳表示，她愿意将自己的医学经验和理论成果无私相授，推动儿童中医药发展，让更多孩子通过中医药治疗实现健康成长。

定出最佳的治疗方案。忙碌义诊的同时，曾桂芳还不忘带教学生，以现场案例进行讲解，将自己多年的经验倾囊相授。

儿童性早熟与矮小症不仅给孩子的身心和未来带来严重影响，也给家庭带来沉重经济负担。以性早熟为例，由于饮食结构变化、学习压力以及环境等因素，我国性早熟儿童发病率呈逐年上升且低龄化趋势。

“我儿子刚满9岁，就已经出现了性早熟的迹象。在多家医院检查过，医生说由于发育太早，孩子将来身高可能会受到严重影响。”患儿家长王女士表示，她将希望寄托在纯中医治疗，希望能找到一种安全、经济的治疗方法。“曾医生给我详细讲解了中医治疗原理，并通过许多成功案例给我加油打气，相信通过正规治疗能让孩子健康成长。”接过治疗方案后，王女士满脸愁容一扫而光，对于孩子健康成长充满了期待。

据悉，曾桂芳致力于中医儿科医教研工作70余年，专注于纯中医药诊治儿童性早熟和矮小症的研究，走出了一条纯中药诊治儿童性早熟、矮小症的新路子。多年来，曾桂芳诊治国内外患者数万人次，累积有效完整病历上千份，逐步形成了一套完整的诊疗体系——曾氏四维一体疗法，其核心处方获国家发明专利，曾桂芳领衔的“小儿性早熟”专病被批准为四川省省级重点中医专病，同时获批建设“曾桂芳传承工作室”。2023年12月，“曾桂芳传承工作室”在乐山市妇幼保健院挂牌。儿童是家庭和国家的未来，曾桂芳表示，她愿意将自己的医学经验和理论成果无私相授，推动儿童中医药发展，让更多孩子通过中医药治疗实现健康成长。

一扫而光，对于孩子健康成长充满了期待。

据悉，曾桂芳致力于中医儿科医教研工作70余年，专注于纯中医药诊治儿童性早熟和矮小症的研究，走出了一条纯中药诊治儿童性早熟、矮小症的新路子。多年来，曾桂芳诊治国内外患者数万人次，累积有效完整病历上千份，逐步形成了一套完整的诊疗体系——曾氏四维一体疗法，其核心处方获国家发明专利，曾桂芳领衔的“小儿性早熟”专病被批准为四川省省级重点中医专病，同时获批建设“曾桂芳传承工作室”。2023年12月，“曾桂芳传承工作室”在乐山市妇幼保健院挂牌。儿童是家庭和国家的未来，曾桂芳表示，她愿意将自己的医学经验和理论成果无私相授，推动儿童中医药发展，让更多孩子通过中医药治疗实现健康成长。



义诊现场



广告



广告



健康生活事业部总监：程和平
新闻热线：13981393110
邮箱：2008hepingvv@163.com

关注眼健康 让“视”界更清晰

本报讯（记者 戴余乐）每年的6月6日是全国爱眼日。为进一步增强学生的爱眼护眼意识，日前，市中区人民医院组织眼科医生走进市徐家扁小学，开展全国爱眼日主题宣教活动。

活动中，市中区人民医院眼科医生围绕“关注普遍的眼健康”主题，通过多角度、多层次的讲解，向学生介绍眼睛的特点和功能，科普视觉发展的过程和眼部的内在结构，介绍近视的原因以及不良用眼习惯对眼睛的损害，引导学生在学习和生活中养成用眼护眼好习惯，坚持良好的阅读写字习惯，做到“三个一”（眼离书本一尺、胸离桌缘一拳、手离笔尖一寸），养成健康合理的饮食习惯，减少电子产品的使用，坚持做好每天两次的眼保健操，保持充足的睡眠。

“眼睛是心灵的窗户，保护视力至关重要。”市中区人民医院眼科主任医师黄栋才表示，此次健康教育进校园活动，旨在引导学生合理、科学用眼，提升学生保护视力的能力。希望社会各界更加关注青少年眼健康，帮助学生养成科学的用眼护眼习惯，让每名少年儿童都拥有一双健康明亮的眼睛。

无偿献血30问

辐照血液的临床应用

一、辐照血是什么？血液为什么要辐照后输注？

辐照血：是采用一定剂量的X射线或γ射线对输给患者的全血或成分血进行辐照，杀死血液中活的淋巴细胞。

输辐照血的好处：预防输血相关移植物抗宿主病(TA-GVHD)。

二、什么是移植物抗宿主病(TA-GVHD)？

当受血者免疫系统正常时，输入体内活的淋巴细胞会被受血者的免疫细胞杀死、清除，淋巴细胞无法在受血者体内存活。但是，若受血者存在免疫功能缺陷时，输入受血者体内的淋巴细胞就会存活、增殖，并对受血者组织器官进行免疫攻击，进而引发严重的免疫反应，而导致死亡。

A-GVHD发病率约0.01—0.1%，但死亡率高达90%—100%。预防TA-GVHD的关键是阻止献血者淋巴细胞在宿主内存活和增殖。

三、辐照血适应症

1.血小板输注患者：血小板制品中含有大量存活的淋巴细胞。

2.免疫力低下、免疫功能缺陷、免疫抑制的患者。

3.儿科输血的患者。

4.直系或旁系亲属的血液相互输注。

四、辐照血液品种

辐照血小板、辐照悬浮红细胞等。

（乐山市中心血站）



乐山日报·健康周刊

技术支持单位

	乐山市人民医院	急救处:2119310 急救:2119328
	乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
	乐山市妇幼保健院	院办:6268111
	乐山市精神卫生中心	心理咨询:5868866
	乐山老年病专科医院	急救:2150330
	乐山市市中区人民医院	急救:2121999
	乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
	乐山友谊医院	健康热线:2555120