【日常护理】

“秃”如其来，让人猝不及防

一场关于头发的保卫战

一阵寒风吹过，头皮都冷得发麻。摸摸脑门，头发越来越稀疏，不冷才怪！已经没有什么能比，一头丰盈的秀发，更让人羡慕的了。今天就带大家来了解下 “秃头”。

你是哪种“秃”?

男性：男性雄激素源性脱发最常见??

轻则发际线呈 M 型后退，重则成为“地中海”、“条形码”。

正常的毛囊会经历生长期→退行期→休止期的循环。而一部分男子的毛囊会受到雄激素影响，导致毛囊的生长期缩短，甚至长不到可以露出头皮就进入退行期。

这种类型的脱发称为男性雄激素源性脱发，可遗传。

女性：女性型脱发和休止期脱发最常见

女性型脱发

主要表现为额部、头顶、颞部（耳朵上方的区域）区域性的头发稀疏。

它的病理改变和男性雄激素源性脱发相似，而且最常见的发病人群是绝经后的女性，因此大多学说认为它与雄激素升高或雌激素降低有关。但现在这类脱发的患者正呈现年轻化。

休止期脱发

是指大量本应处于生长期的毛囊进入休止期并脱落，因此脱发是弥漫性的。

其实休止期脱发并不少见于男性群体，但男性的短发造型通常会让轻中度的毛发稀疏不那么明显。

其实还有不少其他类型的脱发，如扎辫子过紧造成的牵拉性脱发、感染性疾病（如梅毒）导致的脱发、自身免疫疾病等因素导致的斑秃等，在去除病因后脱发通常可以得到逆转。而在各种原因导致的瘢痕性脱发中，毛囊就永久失去了再生能力。

快速减肥

营养缺乏：缺蛋白质、缺铁、缺锌、缺维生素 D；分娩；重大疾病或手术；巨大的情绪应激或精神压力。

“要么瘦、要么死”的追求，各种减肥食谱的流传，吃上瘾的外卖，身不由己的加班，习惯成自然的熬夜，无所适从的焦虑……这或许都是年轻人在脱发之路上的推手。

头发保卫战

1、用药

药物其实是脱发治疗的重要方法。

非那雄胺可以有效治疗男性雄激素源性脱发。是的，它就是治前列腺增生的药，它并不会影响睾酮的作用，因此对性功能影响不大。但它对头发的再生作用会在停药后 1 年内消失。

米诺地尔适用于各种非瘢痕性脱发，不良反应很少，但同样需要持续使用才能维持头发再生的功效。

2、植发

男性雄激素源性脱发、瘢痕性脱发、中重度女性型脱发、天生发际线过高等都可以通过植发来改善外观上的头发密度。

但它不是万能的。暂时的弥漫性休止期脱发并不适合植发。

3、改变生活习惯

说来简单，放松心情，均衡营养，适时休息。但你会发现，这一条可能比治疗脱发更难。

找到适合自己的发型（或假发）

短发在一定程度上可以掩饰头发的稀疏，同时也可以避免长发扎发辫对毛发造成的牵拉。细小的卷发可以让头发看起来更蓬松，但烫发会对毛发造成损伤。前额发际线脱发也可以通过修剪刘海来修饰。当然，使用得当，假发也可以成为你的选择。

（健康上海 12320）

【快讯】

市第六人民医院临床营养科：

为老年体弱群体开“处方”

社区老年朋友们，随着年龄的增长，你们是否感到体力大不如前，或因牙齿咀嚼不利等问题，无法摄入充足的营养而导致体重逐渐下降？

好消息来了，市第六人民医院临床营养科，目前正在开展“口服营养补充对老年营养不良改善的随机对照干预研究”。如果您有上述症状，或者想找一个合适的改善方法，欢迎您来报名参加。市第六人民医院临床营养科临床研究招募活动。

招募要求：

1.年龄大于 60 周岁，体型偏瘦，自觉体重下降，希望改善营养状况的老年人群。

2.为确保干预的有效性，希望入选的受试者能够认真配合医生，严格实施营养治疗方案。

3.本次活动全程免费，名额有限，先报先得。

药剂申明：

本研究已得到上海市第六人民医院伦理委员会的批件，批号为 2019-114，所选的营养补充剂为上市产品，安全性有保障。

报名方式：

联系人：刘海丽医生

地址：宜山路 600 号门诊大楼 10 楼医生办

（市第六人民医院）

春节前后 警惕心血管疾病来势汹汹

每年 1-2 月份是急性心血管发病率最高的月份。专家提醒，春节前后，天气骤冷骤暖，昼夜温差较大，血管容易收缩或痉挛，容易诱发心血管疾病。再加上节日里大吃大喝，作息不规律等，导致心血管疾病呈爆发之势。

远离节日心血管病“危险区域”

春节前后往往是心血管疾病的多发时节，上海远大心胸医院孙宝贵教授提醒，不论是中老年人还是年轻人都应该注意心血管疾病的预防，远离其高发的“危险区域”：

寒邪内侵。气温低常会导致心跳加快，血管收缩，从而使血压升高、心脏负荷加大，增加了心绞痛和心梗发生的概率。有研究表明，气温每下降 10℃，心脏病发病风险会上升 7%。中医认为阴寒之邪郁于胸中，则会导致胸痹心痛（冠心病）。西医认为天气寒冷可导致血管痉挛收缩，诱发心血管疾病。

饮食失调。春节期间，吃年夜饭，亲朋好友相聚，你难免大吃大喝。摄入过多的胆固醇食物，容易使血管内脂质增高，血液粘稠度增加，从而诱发心血管疾病。另外，过度喝酒也可能会引起血压升高、心率加快。尤其是原本就有心血管疾病的人，更容易诱发冠状动脉痉挛、恶性心律失常、血压急剧升高等，引发急性心血管事件发生。

情绪兴奋，作息不规律。亲友团聚，多处于兴奋状态，加上熬夜看春晚、打麻将，作息不规律，容易使人情绪激动、心率加快、血压升高，这也加大了心血管疾病发作的风险。

停服药物。生活节奏被打乱使得一些患者忘记按时服药，可能会导致血糖、血压骤升，从而引发急性心血管事件。

春节期间如何预防心血管疾病?

新春佳节是全国人民一年一度的传统佳节，亲友团聚，既要喜庆更要健康。如何在春节期间避免心血管病的发作呢?孙教授建议，饮食作息规律、劳逸结合、控制烟酒、稳定情绪是关键，对于血压不稳的市民，一定要监测血压、在医师指导下调整用药剂量和类型。

饮食上控糖限油。春节期间，大鱼大肉很容易导致血管堵塞。对于中老年人来说，春节饮食需节制，宜清淡，有利于预防冠心病，控制胆固醇。

适度锻炼。春节期间多进行慢跑、快走等有氧运动，帮助肌肉舒展，改善血液循环。

保证充足的睡眠。春节虽然放松，但是聚会熬夜也不少。因为休息不好导致猝死的情况并不少见，因此，成人每天 23 点前入睡，睡够 7-8 个小时。睡前喝一小杯水，可以减低血液的粘稠度，减少心脏病突发的危险。

监测血压。没有症状或不加控制的高血压会引发诸多血管病，高血压不仅累及微血管，还会导致大血管病变，一定要按时监测、服药，让血压保持在正常范围。

专家简介：孙宝贵

主任医师、教授、国务院政府津贴享受者、上海远大心胸医院终身院长。曾任中华医学会心血管病分会、中华医学会电生理与起搏学会等 12 家国内学会的委员、常委、副主任委员或主任委员。承担和参加各种科研项 18 项，共获省市级科研成果奖 9 项，国家专利 5 项（3 项获上海市优秀发明专利奖）。擅长冠心病、心肌病、心力衰竭、心律失常等疾病的诊断和治疗，尤其在心脏起搏、心脏电生理和射频消融术，以及 PCI 等介入性心脏病治疗手段方面有特殊专长。

以上内容由上海远大心胸医院特约刊登

【医讯】

过年要岁岁平安 更要小心这些“碎碎”

一旦吸入气道 却是致命杀手

文 张芬

马上要辞旧迎新过大年了，长辈们都在准备年货，瓜子、花生、小核桃、开心果样样都不能少。大人们谈笑风生嗑嗑瓜子，顺手也喂给宝宝吃。小朋友们看到这么多诱人的零嘴，难免也要偷吃下。欢天喜地，其乐融融，殊不知潜在的风险正悄然而至！这些零嘴看似是小小的“碎碎”，一旦吸入气道，却是致命杀手！

什么是气道异物?

气道异物就是将最常见的花生、瓜子、花生米、黄豆、栗子、玉米粒、小纽扣、鸡骨、鱼骨、别针、哨子等吸进气管里，随着呼吸的作用，异物就会进入气管、支气管或其深部。

这是儿科临床常见的急症之一，常发生于 5 岁以下的小儿，其中 3 岁以下儿童最易将异物吸入气管和支气管内。

异物吸入气道后会怎么样?

气道异物根据临床病程可分为吸入期、安静期 、症状期及并发症期：

由于小儿的神经系统、认知能力发育均不完善，异物容易嵌顿堵塞气道而引起缺氧窒息，甚至出现极端事件导致窒息死亡。

如何预防异物进入气道?

想岁岁平安，三条记心中：

1、幼儿远离坚果

重要的事件说三遍：“不要给 3 岁以下的幼儿喂坚果”，“不要给 3 岁以下的幼儿喂坚果”，“不要给 3 岁以下的幼儿喂坚果”。

2、养成良好饮食习惯

进食时不要乱跑乱跳，以免跌倒时将食物吸入，也不可惊吓、逗乐或责骂孩子，以免大哭大笑引起误吸。

3、家长提高安全意识

儿童好动、好奇性强，在宝宝活动范围内避免出现以下容易引起异物吸入的坚果和小物件，从源头杜绝意外。

孩子被异物呛到，怎么办?

按照年龄分为婴儿和儿童两个阶段，分别有不同的急救方法，如图所示哦！

注意事项：在家进行急救时，家人要拨打 120 急救电话，获取帮助；

既使有异物咳出，也要到儿童专科医院进行就诊，挂呼吸内科或五官科，确诊是否完全排出异物哦！气道异物重在预防。喜庆过节时，家长一定要提高安全意识，要小心这些 “碎碎”，谨防孩子吸入异物。祝所有的孩子健康快乐地成长！我们要“碎碎”平安哦！

（儿童医学中心）