

“脱发门诊”七成门诊量为年轻人

医生:防脱发,最迟晚上10点要睡觉

网友:现在的年轻人,晚上10点就睡觉的真是很少了

阅读提示

医生说,导致年轻人脱发的原因有很多种,其中生活压力大、生活习惯不好是重要原因。



扫码看新闻

□ 记者 吴启珍
通讯员 罗嫣婷 王焱 实习生 雷蕊

在人们的常规印象中,脱发是“中老年专属”。但事实上,现在越来越多的年轻人也加入了“脱发大军”。

记者从市区两家医院了解到,80后、90后已成为了“脱发门诊”的主要患者。

现象

“脱发门诊”七成门诊量为年轻人

小李(化名)今年20岁,家住市区,现在是杭州一所高校的学生。读高中时,他比较喜欢玩手机游戏,经常背着父母玩到凌晨一两点钟。两年前,他发现自己开始脱发。结果,高中还没毕业,他就已经秃成了“地中海”。

脱发给小李的生活造成了很多困扰,他平时不得不经常戴着帽子,性格也因此变得内向。去年,在父母的陪同下,他来到了市中心医院皮肤科“脱发门诊”就诊,目前仍在坚持治疗。

市中心医院皮肤科医生叶新告诉记者,在他负责的“脱发门诊”,像小李这样的例子并不少见。从2019年“脱发门诊”开设以来,15-30岁的年轻人就成了来看病的主力军,约占总门诊量的70%左右。

在市人民医院皮肤科,情况同样如此。“每周‘脱发门诊’的接诊量约为100多人次,大部分是年轻人。”医院皮肤科主任医师卢淑娇介绍说。

原因

四大因素导致英年早“脱”

今年27岁的小华(化名)是一个爱美的女孩。为了减肥,她采取了节食和运动的方式。每天,她只吃少量食物并进行大量运动。两个月时间里,她的体重从80公斤下降到了60公斤。同时,她还出现了脱发的问题,用梳子轻轻一梳,就会掉下大把头发。

叶新表示,导致年轻人脱发的原因有很多种,其中生活压力大、生活习惯不好是重要原因。临床上,导致脱发主要有以下四大因素:雄激素性脱发,年轻人脱发的主要类型为雄激素性秃发(也称为脂溢性脱发或者早秃,是一种发生于青春期和青春期后的毛发进行性减少性疾病),雄激素在AGA的发病中占有决定性因素,其他包括毛囊周围炎症、熬夜、喜食辛辣食物、生活压力的增大、紧张和焦虑、不良的生活和饮食习惯等因素均可加重AGA的症状;营养不良或内分泌失调,在营养不良情况下,会影响头发角蛋白的补充,减少氨基酸、B族元素和其他微量元素摄入时,也会影响到头发黑色素的形成;服用药物或病毒引起的病理性脱发,由于真菌



感染、寄生虫、病毒及化脓性皮肤病等因素导致毛囊的代谢受阻而导致脱发;染烫等物理性脱发,频繁染发烫发、分头发式、发型紧缚、日照灼伤、空气污染、有害辐射和长期摩擦头皮都会导致物理性脱发。

提醒

防治脱发要做好这几件事

叶新医生提醒,脱发是可以预防和治疗的,做好以下几件事,可以让你远离脱发:

要学会调整自己的作息,作息规律,减少熬夜,最迟晚上10点左右休息;要不吃或者少吃油腻辛辣食物,少喝酒,避免皮脂腺分泌旺盛,造成脂溢性脱发;放松心情,减轻压力,避免压力过大引起皮脂腺分泌增加头垢,头发生存环境降低,从而加重脱发;头发分缝位置经常变换,梳发的方向、位置要经常变换,避免分开处干燥,减少脱发;避免损害,既减少烫发、染发次数,间隔时间至少3-6个月;要学会科学养护头皮、头发,选择安全可靠的洗护产品,洗发水最好是弱酸性的,不可碱性太强,作为头发日常养护的首选。

叶新表示,如果发生病理性脱发,越早治疗越好。

网友留言

晚报官微刊发这篇新闻后引发热议,以下是部分网友留言。

朱宸瑶——雷:生活压力大,作为90后感觉健康才是头等大事,可以好好了解一下养生之道。

- Bei:10点?也太早了吧。

W:现在的年轻人,晚上10点就睡觉的真是很少了。

在水一方:晚上10点左右休息哪里做得到啊,我家孩子昨天工作到夜里2点,现在的社会工作压

力大。

匿名网友:主要还是内卷引起的,年轻嘛就是要卷,我都做好秃头的准备了。

CHERY:晚上10点睡觉是不可能的,有些行业里的年轻人,能在晚上10点下班都已经万幸了。

蛋黄派阿:每位十七八岁年纪都是深夜两三点才睡。

阿本:家里面有个一边叫着脱发变秃了,一边又熬着夜到两三点。

学院附中为特等奖学生奖励一头羊



□ 记者 吕恺 通讯员 严姣君

本报讯 日前,在丽水学院附中2022学年开学典礼上,该校上学期奖学金特等奖获得者与父母一起牵着领头羊的场景燃爆现场。

当日,在雄壮的国歌声中,开学典礼拉开帷幕,附中师生以昂扬的斗志开启新学年,迎接新征程。

在颁奖典礼环节,陈森伟副校长宣布了上学期奖学金获奖者名单,获奖同学依次上台领奖。奖状、红包、锦鲤还有领头羊,无不寄托着学校对学子的鼓励与希冀。其中,特等奖获得者与父母一起牵着领头羊,此举燃爆现场。

“非常开心能领到这头羊,这不仅是对我过去一学期努力的奖励,还是新学期继续争当领头羊的激励。”获得特等奖的学生林琪峰说,这个礼物很特别,刚看到时有惊喜,后来明白了学校奖励羊的寓意,备受鼓舞。

羊,无惧高山,领头羊更是其中的佼佼者。“上学期我们奖励优秀学生锦鲤,这学期奖励特等奖学生一头羊,希望学院附中的学子‘初心牢记领头羊,砥砺前行向远方’,笃学敦行,行稳致远,一起攀登向未来!”副校长陈森伟说。



扫码看
更多精彩视频

女子将数万元现金遗忘在小车雨刮器上

热心市民发现后交给民警及时物归原主

□ 记者 夏金地 通讯员 叶志明

本报讯 昨日,市民钱先生外出工作途中,在市区好溪路附近发现一辆私家车后备厢雨刮器上放着一个袋子。“看上去有点沉甸甸,感觉里面应该放着贵重物品。”他打开一看,在袋子内几扎厚厚的现金,有好几万元。考虑现金安全,钱先生在现场等待主人未果后,将这袋“巨款”送到了莲都区公安分局岩泉派出所。

民警根据钱先生提供的情况,结合天网视频展开寻找,并最终联系到了失主叶女士。此时,叶女士才想起自己将这袋钱款遗忘在自家车子后备厢雨刮器上。不久,叶女士和家人赶到岩泉派出所将这笔钱款领回。

据了解,这笔钱是叶女士的姐姐还给她的,当时人在车库的叶女士就顺手将袋子挂在自己车子后备厢的雨刮器上。后来她因忙其他事情就忘记了,车子开出车库也没有注意到雨刮器上的这笔“巨款”。叶女士说:“幸好遇到好心的钱先生和负责的民警,很感谢他们!”