

生姜、维生素B₆、防脱洗发水……

这些“防脱神器”止不了“秃”如其来的痛

辟谣

◎本报记者 陈曦

如果有容貌焦虑榜，颜值“杀手”——脱发肯定榜上有名。相关调查显示，我国脱发人群数量已经达到3亿，其中69.8%是30岁以下人群。

越来越高的发际线，不仅对颜值造成冲击，也带来衍生的烦恼：相亲被拒绝、面试被挑剔……为了摆脱“秃”如其来的烦恼，“脱发星人”想尽了办法。在不少互联网社交平台，一些网友就晒出了自己的“防脱神器”：生姜、维生素B₆……这些“神器”真的能留住秀发吗？

为此，科技日报记者采访了相关专家，为您一一解惑。

民间偏方：不仅无效还可能有害

很多人认为吃黑芝麻或在脱发处涂抹生姜、维生素B₆，就能起到防脱效果。

“涂抹生姜在传统医学的记载中确实有生发效果，不过现代科学研究证实，若想生姜外用有效，必须将姜汁调至恰当浓度，浓度过高或过低都不行。”天津市中医药研究院附属医院皮肤科、“毛发”门诊主任医师詹庆霞在接受科技日报记者采访时表示，当姜汁浓度过高，其主要的活性成分就会引起毛囊真皮细胞的凋亡，进而抑制毛发的生长。因此，脱发人群若在家自己拿生姜涂抹脱发的部位，肯定是不科学的。

很多人觉得脱发和身体内缺乏某种维生素有关，因此希望通过补充多种维生素或涂抹维生素B₆来治疗脱发。对此，詹庆霞表示，口服B族维生素对于治疗脂溢性皮炎有一定的帮助，但是外用维生素B₆治疗脱发是没有任何科学依据的，也不会有明显的疗效。

“在各种维生素中，维生素C是抗氧化剂，维持其正常摄入对于预防和治疗由缺铁所引起的脱发是有作用的；维生素D具有抗炎和免疫调节的作用，对于促进毛囊健康有一定的帮助。”詹庆霞表示，尽管从单项研究来看，维持体内维生素水平均衡对治疗脱发有一定的帮助，但并没有确切证据对此加以验证，因此大家不要为了防脱服用大量维生素。

很多“脱发星人”还寄希望于通过食补，来达到防脱的目的，比如最常见的偏方就是食用黑芝麻。

“虽然食用黑芝麻防脱没有任何科学根据，但是在临床上对此深信不疑的患者不在少数。”詹庆霞表示，黑芝麻内不含任何防脱的成分，而且其中含有很多油脂类物质，对于由脂溢性皮炎造成脱发的患者来说，大量食用反而会加重油脂的溢出，使脱发情况更加严重。

防脱洗发水：接触头发时间短难以生效

在治疗脱发时，不少人还寄希望于一些宣称具有防脱成分的洗发水，试图通过日常洗发来实现防脱、生发的目的。

“所谓防脱洗发水，就是在普通洗发水里加入一些治疗脱发的药物。”詹庆霞介绍，这类洗

发水属于化妆品，或许能起到一定的保护头发的作用，但洗发水与头发、头皮接触的时间很短，而且在洗发水里添加的防脱药物，其浓度一般较低，因此不可能仅靠防脱洗发水来实现防脱或生发的目的。

除了洗发水，一些人甚至自己从药店购买治疗脱发的外用药物，在家自行涂抹治疗。最近，有些网友就在网上晒出自己觅得的“治脱神药”——米诺地尔，并配上了使用体验。

米诺地尔是一种血管舒张药，若在局部长期使用，可刺激男性型脱发和斑秃患者的毛发生长。“一般来说，无论哪种类型的脱发，在原则上外用米诺地尔都是有效的。”詹庆霞表示，之所以强调“原则”上有效，是因为若想达到较好的使用效果得有一个前提——头皮毛囊没有被

破坏。米诺地尔必须依靠毛囊内的硫酸转移酶，才可转化为米诺地尔硫酸盐，从而刺激毛发生长。

常见的米诺地尔搽剂有浓度3%和5%两种，它们被应用于不同类型的脱发。“在我国，米诺地尔属于处方药，患者在使用过程中，可能会出现副作用，所以一定要在使用前了解清楚适应症和禁忌症。”詹庆霞建议，最好到正规医院专业科室，由医生开处方后，遵医嘱使用，不要自行购买、随意涂抹。

专家支招：先分析脱发原因再谈治疗

那么，导致脱发的原因是什么？

男性中最常见的是雄激素性脱发，俗称脂溢性脱发，是由于其体内雄性激素异常而引起的。雄激素性脱发病因不明，可能与遗传、雄激素代谢障碍、皮脂分泌旺盛有关。

女性也会有雄激素性脱发，因为女性体内也分泌雄激素。但庆幸的是，女性脱发大多不会像男性那样脱到“特别明显”的地步。

女性脱发的主要类型是老化性脱发和休止期脱发。其中，老化性脱发主要发生在女性绝经后几年，毛发密度降低。“造成女性在围绝经期和绝经期脱发的原因或与遗传有关，也可能与全身激素发生变化有关。”詹庆霞解释。

休止期脱发主要是指，当女性身体代谢状态发生改变，如怀孕、营养不良、处在应激状态时，会导致大量头发异常地同时进入休止期而出现的脱发。“在女性正常的头皮中，90%到95%的毛囊处于生长期，剩下的5%到10%处于休止期，每天大约脱落50到100根头发。”詹庆霞介绍，发热、感染、严重而长期的精神压力都可以造成休止期脱发，节俭也是目前常见的造成休止期脱发的诱因，甲状腺功能减退、甲状腺亢进等内分泌疾病也是诱因之一，另外服用特殊药物也可以引起休止期脱发。

此外，还有一种与自身免疫系统相关的斑秃（俗称“鬼剃头”）在临床上也比较常见，发病

率大约为2%，可以表现为类椭圆形脱发斑片，也可以表现为头部毛发全脱（全秃），或者全身毛发脱落（普秃）。

那么，“脱发星人”到底该如何科学防脱？

“治疗脱发切忌急于求成、病急乱投医，首先要分析脱发类型、脱发原因，进行系统的检查。”詹庆霞介绍，在临床上，常用的辅助检查头皮毛囊的项目包括全头照相、拉发试验和毛发镜检查等。对于年轻女性患者，还需要进行性激素检查和卵巢超声检查。若出现弥漫性脱发，可进行铁蛋白和甲状腺刺激素（TSH）等检查，以排除因贫血和甲状腺功能异常导致的脱发。

在治疗方面，要根据诊断结果进行有针对性的处理。比如，对于毛囊尚未完全萎缩的患者，可外用米诺地尔和口服抗雄激素药物进行治疗；对于毛囊完全萎缩坏死的患者，可进行毛发移植，把枕部健康毛囊资源，种植到脱发区域；对于毛囊萎缩前中期，可以进行光化学、准分子激光、光动力等治疗，以促进毛囊生长、改善头皮环境。



视觉中国供图

用疫苗护幼苗

随着新冠肺炎疫情在全球流行，儿童的发病水平增加，重症、死亡率在部分国家超过流感。基于预防发病、降低重症、建立群体免疫等原因，有必要为儿童接种新冠疫苗。目前，我国3至11岁人群已有8439.5万人接种新冠疫苗。

科技日报 公益广告

视觉中国供图