



常见病的防治  
与家庭康复



# 脱发

Tuofa



王侠生 杨勤萍 李锋 编著  
杜荣昌 陈连军

- 遗传、内分泌、精神状态与饮食都是影响脱发的原因
- 选择适合自己发质的香波
- 烫发剂易使头发断裂、开裂
- 染发剂有极强的致敏性，易损伤毛干发质



# 常见病的防治与 家庭康复

## 脱发

王侠生 杨勤萍 李 锋 编著  
杜荣昌 陈连军

上海科技教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

脱发/王侠生,杨勤萍等 编著. —上海:上海科技  
教育出版社,2003.8

常见病的防治与家庭康复

ISBN 7-5428-2974-2

I. 脱… II. ①王… ②杨… III. ①脱发—诊疗  
②脱发—康复 IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 008528 号



常见病的防治与家庭康复

脱发

编 著 / 王侠生 杨勤萍 李锋 杜荣昌 陈连军

责任编辑 / 方婷嫒

装帧设计 / 汤世梁

出版发行 / 上海科技教育出版社

(上海冠生园路393号 邮政编码200235)

网址 / [www.sste.com](http://www.sste.com)

经销 / 各地新华书店

印刷 / 常熟高专印刷厂

开本 / 890×1240 1/32

印张 / 2.25

版次 / 2003年8月第1版

印次 / 2003年8月第1次印刷

印数 / 1-5 000

书号 / ISBN 7-5428-2974-2/R·195

定价 / 8.00元

# 编者的话

21世纪我国将全面进入小康社会,在创造、享受富裕生活的同时,健康必将成为人们最为关心的热点之一。人食五谷,有七情六欲,难免会患有这样或那样的疾病。一辈子从来没有生过病的人是不存在的,关键是要少生病,生了病后能够尽快康复。这就提出两个重要问题,“少生病”要求加强疾病的预防;而“尽快康复”则是临床治疗和康复医学的任务。上海科技教育出版社出版的“常见病的防治与家庭康复”丛书就是围绕这两个中心展开的,其重点是家庭康复。

俗话说得好,是病三分治七分养,这里说的“养”在意义上等同于“家庭康复”。一般而言,在疾病的急性发作期,主要是以治疗为主,病人的治疗乃至饮食、作息,都必须在医生指导下进行。而家庭康复则不然,此阶段病情已经稳定,各项指标都已正常或接近正常。为恢复健康,此阶段除了配合医生的治疗外,尚须合理地进行膳食、心理、运动等方面的调养和护理。

病人和病人家属须树立起家庭康复的新概念,应把家庭康复作为疾病防治的必要阶段,重视家庭康复对疾病恢复的作用。其中,饮食不但是维持生命的物质基础,而且合

理的饮食对身体的康复也有着至关重要的作用；调整好心理，有利于改善人体的免疫机制，也有利于建立起对疾病的必胜信念；而运动不啻是一种积极的康复手段，适度的运动除了能使生病的机体尽快恢复，还能使你拥有一个强健的体魄。至于音乐疗法、有规律的作息等，既必要又简单可行。

“常见病的防治与家庭康复”丛书邀请了临床第一线的医学专家担任各分册主编，以通俗的文字，深入浅出地把每种常见病的病因、相关知识、预防和治疗，特别是家庭康复的各种手段，如心理调整、运动康复、音乐疗法、家庭用药须知等，一一作了介绍，适合病人和病人家属阅读。丛书图文并茂，版式新颖，相信这套丛书的出版会为广大读者保持健康带来帮助！

## 目录

### 病因认知

脱发与遗传 /1

脱发与内分泌 /2

脱发与情绪 /3

脱发与其他疾病 /3

脱发与饮食 /3

脱发与药物 /4

脱发与放射线 /4

脱发与损伤 /4

脱发与感染 /5

### 毛发简介

毛的种类 /6

毛的结构 /7

毛的特性 /8

毛发的生长与脱落 /11

### 症状识别与处理

先天性秃发 /13

雄激素源性秃发(男性型秃发) /13

斑秃 /18

假性斑秃 /21

全秃和普秃 /22

症状性秃发 /23

瘢痕性秃发 /26

损伤性秃发 /27

黏蛋白性秃发 /29

毛干异常 /30

毛发颜色异常 /39

局限性灰发或白发 /40

### 医生判断

详细询问病史 /42

仔细体格检查 /43

酌情化验检查 /43

### 就医指南

什么情况下需要就医 /44

到什么医疗机构去就医 /45

### 医嘱治疗

遵循原则 /46

内用药物疗法 /46

外用药物疗法 /48

中草药及单验方 /52

皮损局部注射疗法 /53

物理疗法 /54

针刺疗法 /55

手术疗法 /56

### 治疗误区

认为脱发治不好 /58

希望用药速愈 /58

轻信广告宣传 /59

### 家庭康复和护发

调整好心情 /60

合理摄取营养素 /60

局部按摩 /61

选用合适的洗发香波 /61

正确应用护发素 /63

正确应用发定型产品 /63

少用烫发剂 /64

慎用染发剂 /65

不用漂发剂 /66

# 脱发

发,是人的重要标志。自古以来,一般说来,脱发本身并不影响人的健康,但脱发却使人感到苦恼。脱发是许多种原因造成的,如与年龄有关,所以,人的精神心理因素,这种无意的烦恼、困惑、紧张,又怎能不对您的身心健康产生不利影响呢?

脱发的原因很多,有些与遗传、内分泌、神经精神或疾病有关,有些与不良习惯有关,如长期烫发、染发、使用化学用品等。因此,要防止脱发,首先要找出原因,对症下药。

## 一、脱发的原因

脱发的原因很多,有些与遗传、内分泌、神经精神或疾病有关,有些与不良习惯有关,如长期烫发、染发、使用化学用品等。因此,要防止脱发,首先要找出原因,对症下药。

性激素分泌不足,使头发失去光泽,甚至脱落。如甲状腺功能亢进,使头发脱落。甲状腺功能减退,使头发脱落。因内分泌失调,使头发脱落。因神经精神因素,使头发脱落。因疾病,使头发脱落。因不良习惯,使头发脱落。

研究,使头发脱落。研究,使头发脱落。研究,使头发脱落。

## 病因认知

**脱**发,在日常生活中相当常见。一般说来,脱发本身对生活或工作似乎并无多少妨碍,但对人们,特别是一些年轻的男女朋友们常带来难以言表的精神心理压力,这种无形的压抑、困惑、紧张,又怎能不对您的身心健康产生影响呢?

脱发的发病原因很多,有些与遗传、内分泌、神经精神或患有某种疾病有关(内在因素);有些与饮食、药物、化学用品接触、放射线、外伤或某种微生物感染有关(外在因素)。

### 脱发与遗传

一部分患有秃发的患者,其发病与遗传因素有关,如男性型秃发(早秃)患者中7%~8%的人可发现有家族遗传史,如果父母脱发,父母双方或一方的遗传基因,其所生的儿子以后多数会出现同样类型的秃发。在男性型秃发,其遗传基因是在雄激素作用的条件下才表现出来,在医学遗传学上称之为常染色体显性遗传病。

少数斑秃(俗称“鬼剃头”)也可能与遗传有关,据调查研究,有10%~20%斑秃患者家属中有同样患者。有报道同卵



2 双胞胎者两人均患斑秃。

先天性秃发是由于某些先天性发育缺陷所致。常可同时伴有指甲、牙齿、骨骼等发育异常表现。其发病背景可能是属于常染色体隐性遗传。

## 脱发与内分泌

秃发与某些内分泌代谢异常有密切关系，这在男性型秃发的发生中表现最为突出。这型秃发绝大多数发生在青中年男性而不发生在未成年的儿童、青少年中。据研究发现，这些患者头部脱发部位的头皮内双氢睾酮（一种雄性激素代谢物）的浓度均高于正常人。正是这种雄性激素代谢物可导致头发的生长周期缩短，头皮内毛囊退化变小，头发变细、变软、脱落。那么，这种双氢睾酮为什么会大量出现在患有脱发的部位呢？科学家又进一步发现体内有一种 $5\alpha$ -还原酶的蛋白酶可将睾酮（男子体内主要的一种性激素）转化为双氢睾酮。而患有男性型秃发的人，体内特别是头皮内这种酶的活性特别高，促使睾酮大量地转化为双氢睾酮。同时又发现先天性 $5\alpha$ -还原酶缺乏的男性从不发生这种类型的秃发。以上种种事实表明男性型秃发发生的奥妙已初步被世人所揭开，为从根本上解决这一困扰广大青年朋友的难题展现了光明的前景。

斑秃常见于甲状腺疾病特别是甲状腺功能亢进或功能低下症的患者，说明部分斑秃的发生可能与甲状腺素代谢异常有关。妇女分娩时因大出血引起的产后垂体前叶功能

减退亦常引起毛发(头发、阴毛、腋毛等)变稀、脱落。

## 脱发与情绪

有些秃发与精神因素有关。如长期处于高度紧张、繁忙工作环境的人,可出现弥漫性或局限性脱发现象。有些斑秃患者是在遭受精神创伤后发生的。推测这种精神刺激可能使自主神经或中枢神经功能发生紊乱,影响毛囊毛乳头微血管循环障碍,从而导致毛发生长功能受到抑制。

## 脱发与其他疾病

患有某些疾病常可伴有脱发表现,有的情况下脱发仅作为这些疾病的一种继发症状,如贫血、白血病、癌肿等,这种脱发称为症状性秃发。有的情况可能因为他们具有相同的发病背景,如斑秃常可与某些自身免疫性疾病,如甲状腺炎、结缔组织病等伴存,提示他们的发病可能与自身免疫反应有关。有些发生在头皮上的皮肤病,如扁平苔藓、盘状红斑狼疮、硬斑病、疣状痣等,因可引起局部毛囊的破坏导致毛发的脱落且难以再生,这种脱发称为假性秃发。

## 脱发与饮食

由于饮食中缺乏某些营养要素可引起脱发,如长期缺乏制造毛发的主要原料胱氨酸,以及形成毛发所必需的维生素A、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>、C,钙、磷、叶酸等均可导致毛发生长不良或脱发。

## 脱发与药物

口服或注射某些抗癌或免疫抑制药物如白血宁、甲氨蝶呤、环磷酰胺、硫唑嘌呤、长春新碱等,特别是在长期或大量应用后由于毛囊生发功能受到抑制,常可引起弥漫性脱发。不过这类脱发往往是暂时性的,待药物停用后,即可逐渐恢复正常。

## 脱发与放射线

X线、 $\gamma$ 线、镭、 $^{90}\text{Sr}$ 、 $^{32}\text{P}$ 等放射线或放射性核素已广泛用于恶性肿瘤或其他某些疾病的治疗,当达到一定的累积量时可能导致脱发,特别是需要对头部直接照射时常更易引起局部毛发的脱落。如仅仅是毛囊生发功能受到暂时性抑制,一旦停止照射,则又可重新长出新发。如毛囊结构受损,即使停止照射,新发亦不会再生。

## 脱发与损伤

有些脱发主要是由于机械性外力因素或意外接触一些高温或化学品所引起。如一些女孩因扎辫子,妇女因用卷发夹过紧,强力拉紧头发均可引起脱发,称为牵引性秃发。婴幼儿枕部的脱发主要是由于经常仰卧睡觉,枕部头皮长期受到机械性摩擦,以致毛发变稀脱落,称为压力性秃发。少数儿童长期自觉或不觉地拔自己的头发,长辈、师长的告诫亦难以劝阻,以致头皮上出现一些形状怪异的脱发区,这多

半是由于心理障碍所致，这种秃发病称为拔毛癖。头皮撕脱、烧伤、烫伤以及接触强酸、强碱的化学性灼伤等均可招致脱发，如毛囊结构遭到破坏，则形成永久性脱发。

## 脱发与感染

波及头部的细菌性或真菌(霉菌)性感染，如果病变累及毛囊或皮肤深层组织(真皮、皮下组织)，造成结构破坏，则常导致头发不能再生，为瘢痕性秃发。常见的如发生在头皮上的秃发性毛囊炎、疖、继发性脓皮病及头癣(黄癣、脓癣)等；少见的如麻风病、皮肤结核病及深部真菌病等。



# 毛发简介

人 体上的毛有多种：有的可显示一个人的生长发育过程，如长在外阴部的阴毛，长在两腋窝的腋毛；有的可表达一个人的第二性征，如男性的胡须；有的不但扮演美容的角色，而且还担负起重要的防卫功能，如眉毛、眼睫毛、鼻毛以及头发等。其中特别是头发生长得正常与否对人们的心理和精神影响很大。头发的稀少或脱落，无疑地都会给人们带来不同程度的精神困扰和心理压力；头发的亮丽、光泽，则又常给人们增添特有的魅力和自信。以下介绍些有关体毛的生理结构。

## 毛的种类

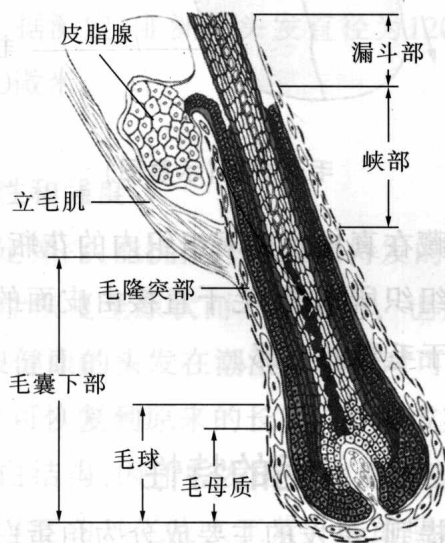
人体上生长的毛有3种：

- 胎毛 是胎儿在母体子宫内生长在皮肤上的毛，毛细而软，全身胎毛长度一致。通常在出生之前脱落。
- 毳毛 是长在除手掌、足底以外所有平滑皮肤上的毛，毛短而细软，不含黑素，故呈白色，终身存在。
- 终毛 头发、睫毛、眉毛、胡须、腋毛、阴毛，均属终毛。终毛较长，且又粗又硬，内含黑色素，故呈黑色。终毛在

体表有一定的排列,呈一定的倾斜角度,通常毛梢向着肢体的远端。在头顶及腹部常呈涡轮状排列。

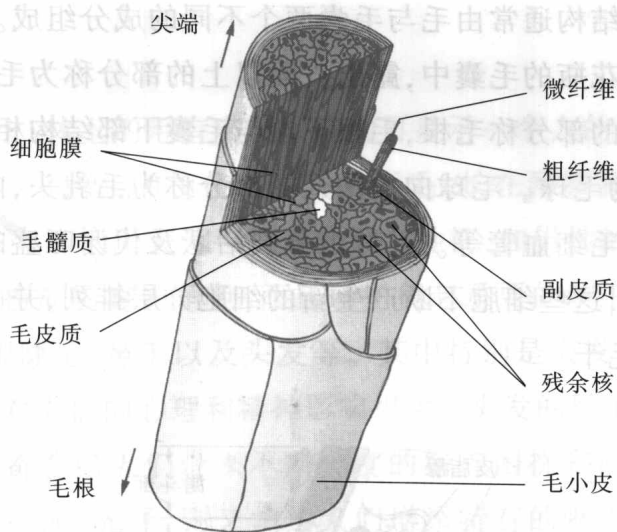
## 毛的结构

毛的结构通常由毛与毛囊两个不同的成分组成。毛生长在类似花瓶的毛囊中,露出皮面以上的部分称为毛干,藏在毛囊内的部分称毛根,毛根下端与毛囊下部结构相连,略膨大,称为毛球。毛球向内凹入的部分称为毛乳头,内含神经末梢及毛细血管等。毛球由分裂活跃及代谢旺盛的上皮细胞组成,这些细胞不断产生新的细胞分层排列,并向上推移,形成毛干。



毛发与毛囊(示意图)

毛干是表皮向外生长露出头皮的部分，由角质形成细胞所构成，其主要成分为角蛋白(85%~90%)，此外，还含有微量元素、色素及水(10%~13%)。毛干由外到内又可分为毛小皮、毛皮质及毛髓质3层。



毛干分层(示意图)

毛囊是深藏在真皮及皮下组织内的花瓶状结构，由多层细胞及结缔组织所构成，毛干直接由皮面的毛囊口穿出。皮脂腺则开口于毛囊的上部。

## 毛的特性

前面已经提到，毛发的主要成分为角蛋白，而角蛋白是由许多氨基酸组成的大分子结构。它们特有的化学结构以及受到包绕它们的毛囊的影响，赋予毛发一些特殊的生物

特性。这里仅以头皮上的毛发为例：

### 毛发的外形和颜色

毛发的形态和色泽因种族不同而有一定差异，最基本的有3种，即黄种人发、白种人发及黑种人发。黄种人发是直的圆柱形，黑色，较粗；白种人发是直的或波浪状，横切面成卵圆形，颜色为浅黄、金黄、白或黑色；黑种人发细而卷曲，横切面呈扁圆形，黑色。应当指出的是随着世界各地的迁移和不同种族之间通婚的增加，头发的形态和色泽也在变化。

### 毛发的粗细

毛发的粗细(直径大小)随人种而不同。一般东方人比西方人粗一些，据测定，亚洲人头发直径为120微米，而欧洲人则仅有50~90微米。

### 毛发的弹性和强度

毛发有一定弹性，能抗拒外力而保持发的外形。如将毛发旋绕后仍然能恢复至原状而不受损伤，也是因毛发具有弹性之故。一根健康的头发在潮湿及牵拉时可增加30%的长度，干燥后则又可恢复到原来的长度。烫发或染发均能改变毛发中的角蛋白结构，因而毛发的弹性也将遭到破坏，使毛发易于断裂。过度的日光或人工紫外线的照射也可破坏毛发的弹性。

毛发同样还具有一定的强度，例如单根头发可以将100

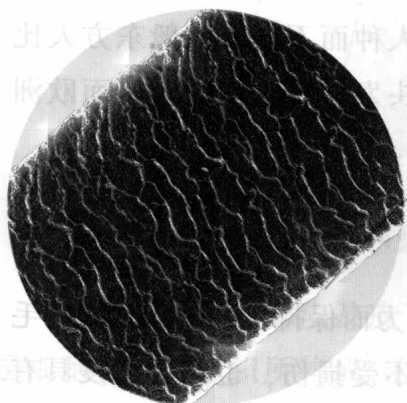


克重量的物体悬吊起来而不被折断，这主要是因为毛发中含有高强度的角蛋白缘故。角蛋白是由很多氨基酸连接成的一种螺旋形链组成，成束的角蛋白链相互之间牢固结合，就像一根编织的绳索。

### 毛发的湿润与干燥

正常无损伤的头发，看上去常常比较润湿光泽，这除了头皮分泌的皮脂腺保护作用外，还与发干内常年含有的少量水分有关。而这微量的水分又因为毛干表面覆盖着一层鳞片样的毛小皮而很少从毛干内散失，起到很好的护发作用。

如果过多的使用强碱性洗发香波、烫发、染发、电吹风等，则使毛小皮受到不同程度的损伤，使毛小皮的防水作用消失或减弱，从而引起毛发变得干燥、变脆、易断。



毛干表面完整的毛小皮

(电镜下放大图像)

### 毛流与发际

毛发长出后，和皮肤往往形成一定的倾斜度。同一部位成片毛发向同一方向倾斜的现象即称为毛流。毛流也可以表现为不同的形状，如在头顶部位的毛发生长多呈旋涡状排列。少数人在前顶部可长出一片永远梳不服贴的