

人民卫生文库

名医



说病

斑秃 痤疮

吴荣荣 郑敏 鲍彰 编著

◆突然有一天，头上露出一块块发亮的头皮——“天哪，我这是怎么啦？”斑秃！因何而起？如何防治？

◆正是青春爱美时，脸上却长出“满天星”：红痘、黑痘、黄粒粒……痤疮（青春痘）！



农村读物出版社

人民卫生文库

名医说病



斑秃 痤疮

吴荣荣 郑敏 鲍彰 编著

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

斑秃·痤疮/吴荣荣等编著. -北京: 农村读物出版社,

1999.12

(人民卫生文库·名医说病)

ISBN 7-5048-3202-2

I. 斑… II. 吴… III. ①秃病-诊疗②痤疮-诊疗

IV. R758.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 68862 号

出版人 沈镇昭

责任编辑 育向荣

责任校对 蔚梅

出版 农村读物出版社(北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

网址 <http://www.ccap.com.cn>

发行 新华书店北京发行所

印刷 中国农业出版社印刷厂

开本 787mm × 1092mm 1/32

版次 2000年2月第1版 2000年2月北京第1次印刷

印张 3.375 **字数** 68千

印数 1~10 000册 **定价** 5.30元



(凡本版图书出现印刷、装订错误,请向出版社发行部调换)

人民卫生文库

名医说病

序

我国卫生工作的重点之一是农村卫生工作，即保障九亿农民的健康。改革开放以来，农村卫生事业有了很大进步，但与城市相比，仍有较大差距。为了提高人民群众的生活质量和健康状况，为了实现 2000 年人人享有卫生保健，“使所有人民的健康达到令人满意的水平”这一全球目标，我们必须提高全民族的卫生保健意识。由农村读物出版社出版的这套《人民卫生文库·名医说病》，则对实现上述目标起到了积极的促进作用。

用。

这套丛书的宗旨就是为广大农民群众防病治病提供科学指南，其特色是中西医并重，在文风上讲求科学性、通俗性和实用性。考虑到农村实际，丛书特别注重了对防病知识和现场急救知识的介绍，解决农民群众自我保健中可能遇到的许多问题。

这套丛书的作者均是有丰富临床经验并具有中西医结合学识的主任、副主任医师。他们理论联系实际、深入浅出地向广大读者介绍医学普及知识，编写了这套有利于人民卫生保健的丛书。我认为这是一件很有意义的事。



1999年5月26日

目 录

斑 秃

一、关于头发的基本知识.....	3
1. 头发的基本结构	3
2. 头发的特性	5
3. 头发的生长和脱落	7
二、斑秃的起因.....	10
1. 什么是斑秃	10
2. 斑秃的起因	10
三、斑秃的临床表现	13

1. 好发年龄及部位	13
2. 皮疹的形态特点	13
3. 发病过程	14
4. 全秃和普秃	14
5. 其他表现	15
四、斑秃与其他脱发病的鉴别	16
1. 假性斑秃	16
2. 拔发癖	17
3. 疤痕性脱发	17
4. 牵拉性脱发	18
5. 先天性秃发	18
6. 男性型脱发	19
7. 头癣	20
8. 梅毒性脱发	21
9. 麻风病性脱发	22
五、斑秃的治疗	24
1. 全身治疗	25
2. 局部治疗	29
3. 关于儿童斑秃	34
六、斑秃患者关心的问题	36
1. 头发会不会秃光、斑秃能不能治好	36
2. 斑秃会不会传染	38
3. 患了斑秃要不要忌嘴	38
4. 患了斑秃能不能洗头	38
5. 患了斑秃该怎么办	39
6. 关于头皮按摩手法	41
7. 关于治疗疗程	42

七、斑秃的预防	43
八、头发的保养	46
1. 防止头发受损	46
2. 合理清洗	47
3. 洗发液的选择	48
4. 烫发、染发须谨慎	49

痤 疮

一、认识痤疮	55
1. 什么是痤疮	55
2. 痤疮与皮肤	56
3. 痤疮与年龄	58
4. 痤疮与个性和情绪	58
二、痤疮的成因	60
1. 雄激素	60
2. 皮肤毛囊内部变化	61
3. 微生物	61
4. 遗传因素	62
5. 环境	62
6. 化妆品	63
7. 心理因素	64
8. 月经和妊娠	64
9. 其他	65
三、痤疮的诊断	66
1. 痤疮的分类及表现	66
2. 痤疮的鉴别诊断	68

3. 职业性痤疮	70
四、痤疮的西医药物治疗	75
1. 内服药物	75
2. 外用药物	79
五、常见问题应答	82
1. 晒太阳治疗痤疮吗	82
2. 挤出黑头粉刺有害吗	82
3. 使用药物后多久才能见效	83
4. 增加用药次数能否加快痤疮的消失	83
5. 我用的外用药起效了, 可我仍在长出新的黑头粉刺, 我该怎么办	83
6. 一天中什么时间用药与效果有关吗	84
7. 我经常忘记服药, 怎样让我记住服药? 如果我忘服了 一次, 该怎么办	84
8. 我的脸变干净了, 我现在能停药了吗	84
9. 痤疮引起的疤痕该怎样处理	85
10. 什么是治疗痤疮的最佳办法	85
11. 我每天洗脸, 但为什么还是得痤疮	85
12. 我从 30 岁开始, 脸上出现了小痘痘, 该怎么办	85
六、痤疮的中医治疗	87
1. 中医对痤疮的认识	87
2. 痤疮的中医分类及辨证论治	87
3. 验方举例	88
七、痤疮的预防	94
1. 日常生活	94
2. 美容护肤	96

秃 斑

一、关于头发的 基本知识

1. 头发的基本结构

在电子显微镜下，人的头发就像一根竹竿，斜插在头皮这块松软的“泥土”里；头皮上的部分称为毛干，插入皮肤内的部分称为毛根。毛根生长在毛囊里，它的末端略膨大，和毛囊下段相连，称为毛球。毛球由分裂活跃、代谢旺盛的上皮细胞组成，称毛母质。毛母质中的上皮细胞不断产生新的细胞，分化形成含硫的角蛋白，逐渐向上推移；当达到毛球的上部时，开始由内向外排列成六层不同的细胞，内三层的细胞向上生长，即成毛干；外三层的细

胞则形成内毛根鞘。毛囊由表皮向下凹陷而成，像一根狭窄的管道，并深入到真皮中，每一个毛囊长一根头发。在毛囊壁上有皮脂腺的开口，皮脂腺分泌的皮脂由开口部源源不断地运送到头皮上，起着滋润皮肤、保护头发的作用。

平时，我们常根据皮脂腺分泌的多少来判断头发的属性为中性头发、油性头发或干性头发。皮脂腺的发育和分泌直接受内分泌系统控制：青春期分泌活动旺盛，女性绝经期后和男性 70 岁以后分泌减少。雄性激素、长期使用皮质类固醇可促使皮脂腺肥大、增生，分泌增加；而雌激素增加时，可以降低皮脂腺的活性。平时饮食中吃糖和淀粉类食物过多会使皮脂腺分泌显著增加。

毛囊的最下面有毛乳头，里面含有血管、神经，可供给头发生长所需要的营养，并控制头发的生长。毛干从外到里分为三层：毛小皮、毛皮质和毛髓质。毛小皮就像是头发的皮肤，盖在毛皮质外面，由 6~12 层长形的角化细胞像鱼鳞那样重叠排列而成。在电子显微镜下观察可见到越接近头皮的头发，其表面的毛小皮越整齐、光滑、完整；越接近头发梢，毛小皮受损伤的迹象越明显，表现为鳞片粗糙，边缘不整齐，有时还会向上翘起。毛小皮的完整健康关系着头发的外观质量，还可以反射外界的光线，使头发看上去有光泽、弹性。毛皮质是头发的主要组成部分，是头发的基础，由几层梭形角化细胞构成，其中主要成分是角蛋白纤维和基质的复合物，由成束的角蛋白链沿着毛干的长轴分布，能使头发经受得起牵拉和曲屈，并富有弹性。毛皮质的角化细胞内含有黑素颗粒，颗粒的多少和种类不同使头发的颜色也不同。毛髓质是毛干的中心主

轴部分，由 2~3 层立方形的角化细胞构成，其中充满空气间隙，有一定的阻止外界过热作用。

2. 头发的特性

(1) 头发的成分。头发中的主要成分是角蛋白，角蛋白由许多种氨基酸组成，其中以胱氨酸的含量最高，可达到 15.5%。胱氨酸含量降低时，头发容易脱落或发质不好，所以，医生常让脱发病人口服胱氨酸片。头发中也可测到一些金属元素和微量元素，其中铅和砷(砒霜)对毛发有很大的亲和力，这些成分很容易在头发中沉积下来而长期不退。正常人头发中砷的含量为每百毫克含 0.51~1.3 毫克，如果砷中毒或铅中毒时，头发中的含量也会明显升高而且维持较长时间不退，这种特性可以作为一种帮助诊断疾病的方法；法医也常用化验头发里的砷、铅等金属元素、微量元素含量的方法来帮助分析案情或作为破案的依据。此外，头发里还含有铁，每百毫克含 1~5 毫克，铁的含量增高，可使头发变红或变褐色。缺铜的人可产生灰发。头发与营养有密切的关系，低脂或无脂食物可引起脱发，而且头发的颜色变淡。维生素 A 缺乏可使头发稀少、干枯，复合维生素 B 可使头发有光泽。所以，现在已有许多化妆品生产厂家将维生素 B、维生素 A、维生素 E 等有营养的药物加到洗发精或护发素中以增加头发的营养。

(2) 头发的粗细和形态。人种不同，头发的粗细、形态也不同。相比之下，东方人的头发粗而稀，直径约 120 微米；西方人的头发细而密，直径约 50~90 微米。黄种人的头发是直的圆柱形，黑色；白种人的头发可以是直

的、波浪形的或卷曲的,颜色有黑色、灰色、褐色、红色、金黄色、甚至白色,深浅不一。黑种人的头发大多数为黑色,是又细又密的卷曲发。不同种族的人通婚所生的子女,他们的头发可以混合存在不同的形态特点,这种现象在移民较多的国家,如美国、澳大利亚等国表现较为明显。

(3) 头发的颜色。头发有许多深浅不一的颜色,黑色、棕色、红色、金黄色、白色等。颜色由毛皮质中黑素颗粒的种类和数量所决定。黑素颗粒有两种:深色素和浅色素。深色素颗粒多见于黑色或浅黑色头发中,浅色素颗粒多见于红发和黄发中。头发中这两种色素颗粒的多少,不仅人和人之间是不同的,甚至在同一个人身上可以混有这两种色素颗粒,每根头发颜色的深浅也不一样。黑素的多少决定了头发的颜色,白头发中完全不含黑素,其白色只是由于反射光线而形成的视觉效果。老年人头发由黑变灰再变白,是由于毛球中的黑素产生逐渐减少,一般是不可逆的。头发变灰最初由颞部开始,然后慢慢扩展到顶部,最后到后头部,再由灰变成全白。由于头发中的黑素颗粒不可能同时全部被破坏而脱色,所以,传说某人受到精神打击后“一夜白头”的说法是不可信的。白发有时可转变为有色素的发(返老还童),但非常少见,而且不易持久。“少白头”指儿童、少年时头发就开始由黑变白,由少及多,可能有家族性、遗传因素,有时和小孩严重偏食或肠道功能紊乱,体内缺乏氨基苯甲酸和泛酸成分有关。儿童的恶性贫血,甲状腺功能亢进、心血管疾病、早老症等疾病也可发生“少白头”。在发生新陈代谢性疾病时,可看到头发颜色的改变。如婴儿蛋白质吸收不良时,头发会变成淡红色或灰白色;缺铁性贫血患者可发生节段性灰

发，即浅色和深色一段一段地相间隔；白化病患者的头发为白色或淡黄色。

(4) 头发的数量和长度。有人计算过，人的头发约有 10 万 ~ 15 万根。头顶部最密，每平方厘米约有 300 根以上；枕部约为每平方厘米 200 根。到老年时，毛囊的密度逐渐减少。有的年轻人在 25 岁左右就开始脱发，早早地“谢顶了”；有的人在中年以后，头发仍旧又密又黑，甚至 80 岁老人的头发，仍像 50 岁的人那么多，看上去很有精神。这种现象主要受遗传因素的影响，也与个人的生活习惯、工作性质或健康状况有关，而与是否应用头发类化妆品没有直接关系。

头发的长度因人而异。每根新发一般可以生长 2 ~ 7 年或更长，到休止期脱落前，其长度可达到 1 米以上。1994 年元旦时，中国有十大长发女受上海大世界基尼斯总部邀请，到上海集中表演，其中广西壮族自治区的谢秋萍头发长度为 3.86 米（为纪录保持者，1993 年 1 月 2 日颁证）。其他依次为云南省宋昭华，发长 3.61 米；辽宁省王丽娟，发长 3.05 米；浙江省戴月琴，发长 2.80 米；湖南省薛燕春，发长 2.365 米；内蒙古周喜琴，发长 1.958 米；浙江省沈敏军，发长 1.761 米；浙江省鲍禾，发长 1.755 米，海南省何萍，发长 1.70 米；浙江省罗曼卿，发长 1.628 米。

3. 头发的生长和脱落

头发从毛囊深部的毛球不断缓慢向外生长，有着一定的规律，生长周期可分为生长期、退行期和休止期。头部约 10 万根头发，各毛囊独立进行周期变化，邻近的毛囊

不处于同一生长周期，在任何时候，头部的毛囊85%~90%是在生长期，1%在退行期，10%~14%在休止期。每根头发的寿命平均为2~7年，少数甚至可达25年，最后自然脱落，毛囊休止一段时间后再长出一根新的头发。这个过程称为头发的生长周期，人的一生中头发大约可有20个生长周期。

(1) 生长期。头发的生长期平均为2~7年，一根成熟的头发看上去毛干较粗，颜色深，毛根部很柔软，湿润，周围有白色透明的鞘包绕。生长期头发的毛球内，毛母质细胞分裂旺盛，黑素细胞产生黑素。头发每天生长0.27~0.4毫米，一个月大约可长1厘米。头发的生长受年龄和季节的影响，人在15~30岁时头发的生长最旺盛，夏季比冬季长得快些。有的人年龄大了以后，头发的生长周期会变短，毛囊逐渐不能长出粗而长的头发，头发逐渐变得细而短，并且变稀，造成不同程度的秃发。不同的外源性和内源性生理因素能改变头发的生长周期。例如有的妇女在生孩子后4个月左右，会开始大量脱发，称为产后脱发。产后脱发是因为在怀孕后期，头发从生长期到休止期的转换率明显延缓，这时候本来应该进入休止期的头发并不休止，一直到生完小孩才慢慢进入休止期。所以，产后进入休止期的头发数量大大增加，休止期时应该脱落的头发也明显增加，这种情况要到产后10个月左右才会恢复正常，个别的要1年时间。生孩子胎次愈多，产后脱发发生也愈严重。接受化疗的肿瘤病人也往往有明显脱发，这是由于药物干扰了毛母质的有丝分裂的活性，因而形成细的毛干，在毛囊内就折断脱落了。

(2) 退行期。生长期后，头发有2~4周的退行期，