

《百姓合理用药一册通晓》丛书

丛书总主编 黄正明 贾万年



中国医药教育协会成人教育委员会 组织编写



脱发是怎么回事？对“脱发”有哪些认识误区？

斑秃、脂溢性脱发、女性脱发等各种类型脱发，中医、西医如何治疗？如何自我调养？



脱发

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

分册主编 中国人民解放军三〇三医院 夏爱军

脱发需要早期预防、
早期治疗



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

《百姓合理用药一册通晓》丛书

中国医药教育协会成人教育委员会
组织编写



脱发

合理用药一册通晓

医学专家为你详细解答

丛书总主编 黄正明 贾万年

主 编 夏爱军

副 主 编 张 琪

编 者 (以姓氏笔画为序)

张云波 张 琪

夏爱军 梁 园



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

脱发合理用药一册通晓——医学专家为你详细解答 / 夏爱军主编. —北京: 人民军医出版社, 2013.1

(百姓合理用药一册通晓丛书)

ISBN 978-7-5091-6024-4

I. ①脱… II. ①夏… III. ①秃病—用药法 IV. ①R758.715

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 255874 号

策划编辑: 任海霞 文字编辑: 王 丹 刘新瑞 责任审读: 王三荣

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市世纪兴源印刷有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 10.25 字数: 160千字

版、印次: 2013年1月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 25.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

《百姓合理用药一册通晓》丛书

主要编写人员名单

总主编 黄正明 贾万年

副总主编 杨越朝 王仁杰 高远征

各分册第一主编

《慢性咽炎合理用药一册通晓》	解放军军事经济学院医院	李世俊
《慢性肝炎合理用药一册通晓》	解放军三〇二医院	李建宇
《月经病合理用药一册通晓》	解放军总医院	姜淑芳
《女性更年期合理用药一册通晓》	第二军医大学	刘霞
《性病合理用药一册通晓》	暨南大学医学院	邓列华
《胃肠道溃疡合理用药一册通晓》	武警黄金部队医院	陈开安
《胆囊炎胆石症合理用药一册通晓》	解放军军事经济学院医院	李世俊
《癫痫合理用药一册通晓》	白求恩国际和平医院	张卫宁
《新生儿合理用药一册通晓》	包头医学院	杨玉梅
《高血压合理用药一册通晓》	解放军一六一医院	张二明
《糖尿病合理用药一册通晓》	解放军总医院	杨新波
《脂肪肝合理用药一册通晓》	北京中医药大学	孙建宁
《血脂异常合理用药一册通晓》	河南大学药学院	张忠泉
《睡眠障碍合理用药一册通晓》	解放军军事经济学院医院	马莉华
《冠心病合理用药一册通晓》	白求恩国际和平医院	丁超
《脱发合理用药一册通晓》	解放军三〇三医院	夏爱军
《阴道炎症合理用药一册通晓》	解放军军事经济学院医院	李世俊
《皮肤病合理用药一册通晓》	解放军二六一医院	张德民

内 容 提 要

本书是多位专家临床经验的结晶，全书共分为8章，首先教读者认识我们的头发，并了解脱发是怎么回事，特别对斑秃、脂溢性脱发、女性脱发等各种类型脱发的发病原因、中西医治疗及预防、自我保养和自我治疗进行了详细阐述，并且专门对“脱发”常见的认识误区提出指导意见。本书融入科学研究最新成果，全面解读脱发的治疗及预防，语言通俗易懂，内容深入浅出，融科学性、实用性、可读性于一体，适合脱发患者及关心健康的广大读者阅读参考。

从 书 序 言

由解放军第三〇三医院夏爱军主编的《脱发合理用药一册通晓》付梓出版，可喜可贺！

该书是《百姓合理用药一册通晓》丛书的组成部分。该系列丛书是由中国医药教育协会成人教育委员会组织国内众多医药学专家、学者编写而成的，奉献给普通百姓的合理用药及保障健康的一份厚礼。

合理用药问题是当前影响广大公众健康的世界性难题之一。据世界卫生组织（WHO）2005年在曼谷召开的“全球合理用药大会”上的报告，全球有50%的药物在被不合理地使用，从而使患者可能产生耐药性甚至死亡。WHO组织的专项调查结果也证实，全球患者中有1/3的人死于不合理用药，而不是疾病本身。据我国医药研究部门2006年调查统计显示，我国不合理用药人数占用药者的12%~32%，全国每年约5 000万住院患者中至少有250万人与药物不良反应有关；每年因不合理用药死亡的人数约19万人，平均每天有520人死于不合理用药。以上数据提示，当前人类不合理用药所造成的危害非常严重。

合理用药问题关系到广大公众的身体健康，关系到经济发展和社会稳定。党中央、国务院对此十分重视，并多次指示国家食品药品监督管理局及医疗卫生单位，要始终把确保群众用药安全作为工作的出发点和落脚点。国家医药管理部门及医疗卫生单位在落实党中央、国务院指示精神，解决百姓用药安全问题上，已付出了积极与艰辛的努力，但仍需不断努力。



目前，大多数医师和患者都知道合理用药非常重要，但真正能做到合理用药的却还不普遍。其中一个重要原因就是全民广泛参与不够，公众安全用药知识匮乏、意识淡漠。百姓在就医过程中和日常生活中，对较轻病情过量用药、对严重病情用药不足、错误用药、过量注射、不经医师诊断而自行用药、疾病未痊愈而中止用药等引起的药品不良反应、抗生素的滥用、假劣药品的泛滥、药品的不安全使用等引起的伤害经常发生，对人们的健康构成了很大威胁。

为了适应解决当前社会普遍关注的合理用药这一热点问题的需要，中国医药教育协会成人教育委员会在人民军医出版社的大力支持下，组织具有丰富临床实践经验的医疗、药学专家和学者编写了这套丛书。计划全套丛书共18本，每本书字数为15万左右。内容以百姓常见疾病为主线，普及疾病防治知识，以病论药，合理选用，比较贴近大众，文字通俗易懂。旨在从多方面、多角度宣传合理用药知识，增强公众的自我保健意识，知晓基本用药常识，提高全民合理用药意识，使人人关爱健康，真正做到合理用药从我做起。

《百姓合理用药一册通晓》丛书，是参编医药学专家和学者多年实践经验的总结，具有很强的临床实用性和百姓学习指导性。它不仅是医务工作者和相关专业人员的参考书，也是百姓守护健康的家庭必备工具书。

相信在我们的共同努力下，一个“人人关爱健康，合理用药从我做起”的良好社会氛围一定会形成。

黄正明 贾万年

2012年10月

前言

PREFACE

检查自己是否有脱发症

往往那些因脱发症而承受着巨大压力的人其实并不是谢顶很严重的那一类人。从外表看起来，他们的脱发症状并不严重，只是自我感觉掉了很多头发，所以总是过度地担心。脱发症的原因有遗传因素、激素和衰老的影响。在下面的检查单中，如果您出现以下症状、不良生活习惯、病史的任何1项，说明您已经受到或容易受到脱发的困扰，请您尽快到正规医院接受科学规范的检查确诊，做到早期预防、早期治疗。

症 状		
1	头部突然出现硬币大小的圆形斑块	☐ 是 ☐ 否
2	每天梳头发时，梳子上留有很多头发	☐ 是 ☐ 否
3	每天起床后，枕头上面留了很多头发	☐ 是 ☐ 否
4	发现头顶的头发渐渐稀疏或前发际上移	☐ 是 ☐ 否
5	有很多头皮屑，经常自觉瘙痒忍不住挠头	☐ 是 ☐ 否
6	头发稀少、油腻，如同擦油一样，甚至一缕一缕的	☐ 是 ☐ 否
7	头发干枯发蓬，缺乏光泽	☐ 是 ☐ 否
不良生活习惯		
8	作息时间不规律，经常熬夜	☐ 是 ☐ 否
9	感觉工作压力大，精神紧张	☐ 是 ☐ 否
10	经常失眠	☐ 是 ☐ 否

不良生活习惯		
11	精神异常，如焦虑、抑郁	☐ 是 ☐ 否
12	经常在网上通宵达旦的打网游	☐ 是 ☐ 否
13	经常使用脱脂性强或碱性洗发剂	☐ 是 ☐ 否
14	为了漂亮，频繁地烫发或染头发	☐ 是 ☐ 否
15	偏食、挑食	☐ 是 ☐ 否
16	正在疯狂地减肥	☐ 是 ☐ 否
病 史		
17	家族有脱发遗传史	☐ 是 ☐ 否
18	正在长期接受化学药物治疗，如抗肿瘤药物	☐ 是 ☐ 否
19	产后或手术后	☐ 是 ☐ 否
20	患有脂溢性皮炎	☐ 是 ☐ 否
21	患有神经性皮炎	☐ 是 ☐ 否
22	甲状腺功能亢进或减退	☐ 是 ☐ 否
23	患有其他消耗性疾病	☐ 是 ☐ 否

RESULT 相符状况1-2:

绿色信号灯:

你不必为脱发太过于担心，但也绝不可以掉以轻心。当你发现你的头发和头皮已经处于一种相当疲劳的状态时，你需要放松心情，保证充足的睡眠以及有规律的饮食习惯，建议最好戒掉咖啡和烟。

RESULT 相符状况5-6:

橘色信号灯:

你需要进行一些正规的防脱发管理了。因为表面上看起来症状并不是很严重，所以大部分人都在这个阶段疏于管理。处于这个阶段的人，需要保证充足的睡眠，尽量保持良好的生活方式，经常做关于头发和头皮的护理，进行适量的运动和体操，另外，在饮食方面也要多加注意。

第一，戒掉所有不利于头发健康的食物，例如烟、咖啡、碳酸饮料、速

食品和油腻的食物，以及过甜、过辣或者过咸的食物等。

第二，每日三餐要规律，营养摄取须均衡。要摄取充足的蛋白质和维生素，应该多吃鸡蛋、核桃和花生，因为这些食物中含有大量有助于头发生长的维生素E，要多喝水，这样可以促进新陈代谢和血液循环。

第三，要保持充足的睡眠，应保证23:00—24:00之前入睡。

RESULT 相符状况3-4:

黄色信号灯:

你的头皮已经处于深度疲劳状态了，但是通过一些简单的护理还是能够让你远离脱发的困扰，所以你大可不必太过于担心。对你来说，目前最有效的对策就是保证充足的睡眠以及养成规律的饮食习惯，选择适合自己的洗护发用品，并经常做一些头皮按摩。在每天晚上洗头的时候配合做一些简单的头皮按摩和体操，这样就能起到很好地预防脱发的效果了。

RESULT 相符状况7个以上:

红色信号灯:

你现在需要接受正规治疗。要进行包括头皮按摩、饮食、休息、睡眠、运动等方面的调节与管理。这一阶段的脱发症状已经十分严重，需要接受专家的诊疗，看看除了脱发症之外是否还有其他的疾病，请遵照医嘱进行适当的治疗。

我们首先要以一种全新的生活方式来替代现在这种过度紧张、疲劳的生活方式。你可以根据自己的情况进行调整，换个工作、休假、旅行等都是为自己充电的很好的方法。在运动方面要以有氧运动为主，附加上有助于治疗脱发的体操和3分钟按摩，并通过呼吸法来促进新陈代谢和血液循环。最简单的有氧运动就是每天早上或晚上到自己家附近的公园慢跑或者散步。为了让身体从疲劳的状态中快速恢复过来，必须要保证充分的睡眠。一日三餐要有规律，每天的饮食也要保持营养均衡。

脱发症难以治愈的五大要因:

第一，只有充分地了解头发的周期性特征，才能进行有效的护理。

第二，很难对脱发症进行客观性的诊断。

第三，需要很长的时间才能看到治疗效果。

第四，严重的脱发症会受到精神方面的影响。

第五，脱发症的病因是多种多样的。

目 录

CONTENTS

第 1 章 认识我们的头发

第一节 毛发的生理功能	2
物理性保护	2
触觉作用	2
调节体温	2
引流水分和汗液	3
毛发的其他作用	3
第二节 头发的生长周期	3
生长期的头发	3
退化期的头发	4
静止期的头发	4
第三节 头发的质量	4
油性发质	5
干性头发	5
中性头发	5
混合性头发	5
受损发质	5
硬质头发	6

第 2 章 脱发是怎么一回事?

第一节 关于脱发的兄弟——头皮屑	8
头皮屑与真菌	8
头皮屑与脱发	8
第二节 生理性脱发	9
自然脱发	9
婴儿脱发	9
产后脱发	9
老年性脱发	10
第三节 病理性脱发	10
永久性脱发	10
暂时性脱发	10
精神神经性脱发	11
内分泌失调造成的脱发	11
营养性脱发	12
物理性脱发	12
化学性脱发	13
感染性脱发	14
症状性脱发	14
遗传性因素	14
较少见的脱发疾病	14
第四节 脱发症的自我诊断	16
脱发的自我诊断程序	16

第 3 章 斑 秃

第一节 如何知道自己得了斑秃	19
斑秃的临床症状	19

全秃与普秃	19
“斑秃”与假性斑秃	19
其他几种与斑秃易混淆的疾病	20
第二节 引起斑秃的原因有哪些	21
精神因素与斑秃	21
神经因素与斑秃	22
免疫功能低下	22
内分泌异常	22
病灶感染	22
其他因素	22
斑秃常与哪些疾病共同发生	23
第三节 西医如何治疗斑秃	23
西医治疗斑秃的方法	23
西医治疗斑秃的药物	24
第四节 糖皮质激素治疗斑秃	23
外搽糖皮质激素治疗斑秃有效吗	24
皮损内注射糖皮质激素治疗斑秃	25
斑秃患者如何口服使用糖皮质激素治疗	25
第五节 氢化可的松的合理应用	26
如何口服氢化可的松	26
氢化可的松的不良反应有哪些	26
哪些情况不适合用氢化可的松	27
使用氢化可的松应注意什么	27
氢化可的松可以与哪些药物产生相互作用	28
特殊人群使用糖皮质激素	29
第六节 甘草酸类药物的合理使用	29
复方甘草酸苷片的用法及不良反应	29
服用复方甘草酸苷片的注意事项	30

第七节 其他治疗斑秃的辅助用药的合理使用	30
如何合理使用转移因子胶囊	31
左旋咪唑的合理使用	31
胸腺素的合理使用	32
如何合理使用胱氨酸片（甘平）治疗斑秃	33
B族维生素的合理使用	33
维生素E的合理使用	33
锌制剂的合理使用	34
如何合理使用依巴斯汀（开思亭）治疗斑秃	34
为什么环孢素A不用来治疗斑秃	34
第八节 西医局部治疗斑秃	35
西医局部治疗斑秃的方法	35
局部免疫治疗	35
局部刺激治疗	35
局部免疫抑制治疗	36
外用药物治疗	36
皮损内注射	36
物理疗法及组织疗法	36
手术疗法	37
治疗斑秃的外用药有哪些	37
第九节 地萘酚软膏（萘林）的合理应用	37
地萘酚软膏（萘林）的不良反应及禁忌证有哪些	38
使用地萘酚软膏（萘林）的注意事项是什么	38
地萘酚与哪些药物共同使用可改变其疗效	39
特殊人群使用地萘酚软膏应注意什么	39
第十节 他克莫司软膏的合理应用	39
应用他克莫司应注意什么	40
他克莫司与其他药物的相互作用如何	40
特殊人群使用他克莫司应注意什么	40
第十一节 其他外用制剂的合理应用	41

如何局部合理使用接触变应原治疗斑秃	41
卤米松软膏的合理应用	42
第十二节 中医对斑秃的认识	42
中医对斑秃的分型	42
中药治疗斑秃主要的方剂	43
中药内服治疗斑秃的偏方和验方	44
中药外用治疗斑秃的验方和偏方	50
 第 4 章 脂溢性脱发	
第一节 认识脂溢性脱发	56
什么是脂溢性脱发	56
脂溢性脱发形成的原因	56
如何知道自己患了脂溢性脱发	57
脂溢性脱发的最佳治疗时机	57
第二节 西医如何治疗脂溢性脱发	58
西医治疗脂溢性脱发的方法	58
治疗脂溢性脱发的西药	59
治疗雄激素源性脱发的其他外用药	59
第三节 非那雄胺的合理使用	60
非那雄胺（保法止）治疗脂溢性脱发的机制	60
适应证和使用方法	61
使用注意事项	61
不良反应	62
对前列腺特异抗原（PSA）及前列腺癌检查的影响	62
药物相互作用	62
第四节 西咪替丁的合理使用	63
西咪替丁为什么能治疗脂溢性脱发	63
如何合理使用西咪替丁	63

不良反应及防治	63
使用注意事项	64
西咪替丁与哪些药有相互作用	65
特殊人群如何使用西咪替丁	67
第五节 米诺地尔的合理使用	67
作用机制	67
用法用量	68
米诺地尔的不良反应	68
使用注意事项	68
第六节 维A酸类药物的合理使用	68
维A酸的药理作用	69
维A酸软膏不良反应	69
使用维A酸软膏的注意事项	69
为什么脂溢性脱发可用维胺脂胶囊辅助治疗	70
服用维胺脂胶囊可能会产生哪些药物不良反应	70
维胺脂胶囊与哪些药物存在相互作用	70
服用维胺脂有哪些注意事项	71
第七节 中医如何治疗脂溢性脱发	71
中医对脂溢性脱发的认识	71
中药内服治疗脂溢性脱发	72
中药内服治疗脂溢性脱发的验方和偏方	73
中药外用治疗脂溢性脱发的偏方和验方	77

第 5 章 女性的“三千烦恼丝”

第一节 女性谢顶指数调查	83
第二节 易导致脱发的七个坏习惯	84
第三节 哪些原因导致了女性脱发	85

营养失调	86
内分泌失调	86
精神神经系统因素	86
服用避孕药	86
用脑过度及长期使用电脑	87
不良饮食习惯	87
护理不当	87
如何养护秀发	87
第四节 女性的脂溢性脱发	88
雄激素源性脱发会发生在女性身上吗	88
女性发生脂溢性脱发的临床表现	88
脂溢性脱发最易光顾哪些女性	89
女性的脂溢性脱发如何治疗	89
第五节 醋酸环丙孕酮的合理使用	90
作用功效	90
针对女性的用法用量	90
不良反应	91
使用注意事项	91
第六节 螺内酯的合理使用	92
作用机制	93
脱发患者如何服用螺内酯	93
螺内酯的不良反应	93
哪些人群使用螺内酯要特别小心	94
使用螺内酯应注意些什么	94
螺内酯会与哪些药物发生相互作用	95
第七节 氟他胺的合理使用	95
作用机制	96
如何服用氟他胺	96
不良反应	96