

健康教育丛书

40

脱发

编 著 邓丙戌 娄卫海

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

脱发 / 邓丙戌等编著. -2 版. - 北京: 中国中医药出版社, 2005. 1
(健康教育丛书)

ISBN 7-80156-765-X

I. 脱... II. 邓... III. 脱发 - 基本知识 IV. R758.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 133692 号

责任编辑: 裴 颢

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦

电话: 64405750 邮编: 100013)

(邮购联系电话: 84042153 64065413)

印刷者:

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 47 千字

印 张: 5.25

版 次: 2005 年 1 月第 2 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

册 数: 4000

书 号: ISBN 7-80156-765-X/R·765

定 价: 10.00 元

如有质量问题, 请与出版社发行部调换。

[HTTP://WWW.CPTCM.COM](http://WWW.CPTCM.COM)

一般知识

健康需知识
医理是真知

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

什么是头发

简单地说，头发就是长在人类头部的毛发。所有的哺乳动物都有毛发，动物需要毛发来保护身体和保暖，若无毛发，动物则难以生存。而人类的头发，更多的是起美容作用，且与性的魅力有明显的关系。毛发之于人体还具有机械性保护、调节体温、防护紫外线照射、引流水分、加速汗液蒸发及加强触觉等生理作用。

人类的毛发 分几类

人类的毛发分为硬毛和毳毛两类。硬毛粗硬，色泽较深，含有髓质，又可分为两种：①长毛，通常可长至 10 毫米以上，如头发、胡须、腋毛、阴毛、胸毛等；②短毛，较短且硬，如睫毛、眉毛、鼻毛等，很少长至 10 毫米以上。毳毛细软，色泽淡，没有髓质，多见于躯干。

毛发的分布，除掌、跖、指（趾）屈面和末指（趾）节伸面、唇红、龟头、包皮内面、阴蒂、大阴唇和小阴唇内侧外，几乎遍布全身，其中以头皮部最为密集。一般头顶部约为 300 根/平方厘米，后顶部约为 200 根/平方厘米，耻骨部约为 30~40 根/平方厘米，手背较少，约为 15~20 根/平方厘米。

头发的结构 和组成怎样

头发的主要成分是没有生命的硬质蛋白质，称为角质。角质约占头发总重量的 85%~90%。头发的其他组成部分包括水、类脂物、色素和微量元素。

头发包括皮肤外的发干和皮肤内的毛囊。

发干包括三个主要部分：①发髓，是头发的中心部分。②皮质，是头发的主要部分，它决定了头发的特征特性，如柔软性、弹性和颜色。③毛小皮，在最外面保护皮质。

毛囊的结构和组成要复杂一些。从生长周期看，包括毛囊上段（永久固定部分）和毛囊下段（暂时变动部分）；其中前者又分为毛囊漏斗和峡部，后者又分为茎部和球部。从组织构成上看，毛囊则不仅包括上皮，还包括肌肉、血管、淋巴管和神经等。毛乳头为疏松结缔组织向毛囊基底部突入的乳头状结构，为毛囊球部的一部分，内含血管和神经，可供给毛发生长所需的营养和控制毛发的生长。

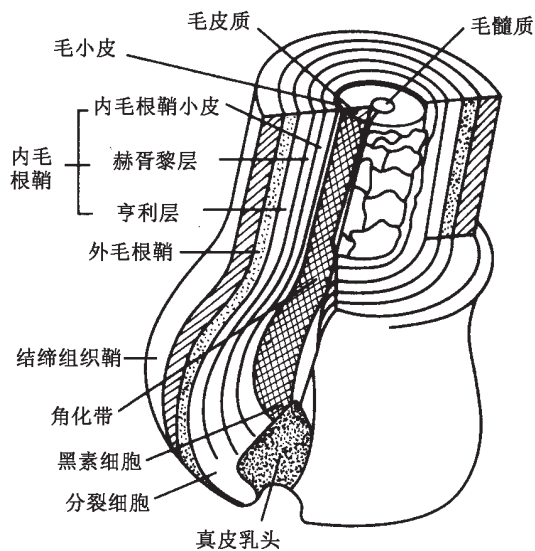


图1 毛与毛囊下方组织立体结构图

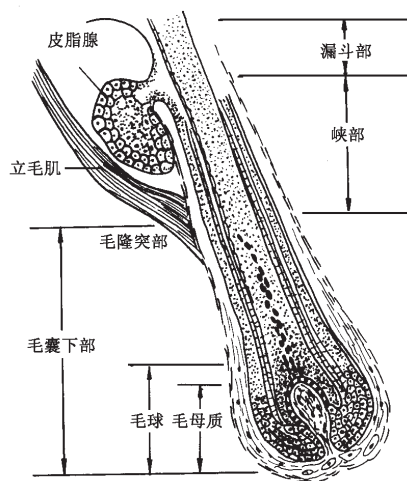


图2 毛囊的不同部位

毛发的 生长周期如何

毛发的生长和替换并非是连续不断进行的，而是呈周期性的。毛发的生长周期包括生长期、退行期和休止期，各毛囊独立进行周期性变化，即使邻近的毛囊也并不处于同一生长周期。处于生长期的毛发毛乳头增大，细胞分裂加快，数目迅速增多，毛球上半部细胞不断分化出毛干的皮质、毛小皮，毛发呈积极的增生状态。处于退行期的毛发毛乳头逐渐缩小，细胞数目减少，毛球变平，毛发停止积极的增生。处于休止期的毛发毛根部的角化逐渐向下发展，最终与毛乳头

分离，毛囊萎缩，使毛发脱落。随着新的毛乳头逐渐形成，又有新的毛发开始新的生长周期。

不同的毛发其生长周期是不同的。一般长毛的生长期长、退行期和休止期短，短毛的生长期短而退行期和休止期长。例如：头发的生长期为 3~7 年，最长可达 25 年，退行期为 2~4 周，休止期为 3~4 个月；眉毛的生长期为 2~5 个月，休止期为 3 个月；毳毛的生长期仅 2 个月，休止期则较长。这就是为什么像眉毛、睫毛、鼻毛等短毛无论如何也长不长，而头发、胡须等长毛却可以长得较长的原因。目前认为毛发的生长周期受神经及内分泌系统控制和调节，特别是受内分泌的影响最大，内分泌对毛发生长周期的调节作用是通过影响毛囊本身周期性的活性来实现的。

影响毛发生长的因素有哪些

通过大量临床观察和动物实验发现，影响毛发生长的因素主要有以下几方面：

(1) 遗传：遗传因素从根本上决定了毛发的质地、密度、颜色等特性，不同的种族、个体，不同的年龄阶段，毛发有着很大的区别。患有某些遗传疾病的个体，先天即存在毛发生长发育的缺陷。

(2) 营养：食物摄入量的减少可使毛发生长迟缓；如果食物中蛋白质的含量减少，即使食物总量正常也可使毛发的生长受到抑制；低脂或无脂可引起秃发，而过多地摄入脂肪又可使皮脂腺过度肥大，功能亢进，影响毛发的生长。维生素 A 的缺乏可引起毛发的脱落；维生素 B 族、泛酸的缺乏可引起毛发的干枯和缺少色泽。锌、铁的缺乏可引起

毛发的脱落；铜的缺乏可使毛发的色素减少。

(3) 内分泌：临床发现肾上腺皮质功能对维持正常女性的阴毛是必要的，肾上腺皮质功能亢进者可引起多毛；脑下垂体前叶功能低下者毛发稀少而干枯；男性激素常导致男性秃发，而女子阴毛、腋毛的生长与女性激素有关；甲状腺功能的正常是毛发生长所必需的，甲状腺功能减退则儿童胎毛持久不退，而甲状腺功能亢进者头发、阴毛、腋毛会发生脱落，其功能低下时毛发减少并呈灰白色。

(4) 神经：毛囊的许多神经丛和神经末梢虽然不能直接滋养毛发，但神经功能的紊乱可引起毛乳头血管舒缩紊乱，使毛发生长

所需要的营养供应不足，引起毛发生长的长度和密度降低。

(5) 其他：X 线照射及铊的摄入会影响生长期的毛发，使毛发脱落；乙醚、苯、甲胆蒽等刺激物可使休止期毛发脱落；某些医学真菌可使生长期的毛发感染而使其生长受到影响。适当的户外活动，阳光的适量照射则有助于毛发的生长。

有关头发的 另一些信息

头发的生长速度约为每月 1 厘米。一般来说，女性较男性长得快。头发于 15~30 岁时生长最快，老年人的头发生长缓慢，且两性的差异不明显。从季节因素看，头发在夏季生长较快，在冬季生长较慢。

头发的总数约为 10 万根。在某一时间，成人的头皮平均 85%~90% 的毛囊处于生长期，13%（10%~14%）处于休止期，约 1% 处于退行期。正常情况下每天头发可脱落 40~100 根。

头发是由皮脂腺分泌的皮脂来润滑的。头皮部皮脂腺每日的分泌量约为 1~2g，分泌量可因年龄、环境、气候等因素而改变。

何谓 先天性脱发

先天性脱发是指由于先天发育性缺陷所致的无毛发或毛发稀少。本病较少见。有的患者出生时全身或局部（如头皮、眉部）即无毛发；有的出生时毛发尚正常，但不久即脱落而不再生长。本病可单独存在，也可合并其他先天性异常，如牙齿、指（趾）甲及骨骼的发育缺陷或畸形。

何谓 后天性脱发

后天性脱发是指由于后天的多种因素所致的脱发。本病较多见。

(1) 年龄因素：即人到 50~60 岁以后的脱发。

(2) 疾病因素：可见于某些急性传染病、多种慢性疾病及皮肤疾病。

(3) 药物性因素：应用某些药物后可引起脱发。

(4) 物理性因素：如机械性损伤。

(5) 化学性因素：如强酸或强碱的灼伤。

(6) 精神因素：不良的心理状态也是引起脱发的常见原因。

(7) 营养不良性因素：蛋白质、维生素、微量元素等的缺乏，可能导致脱发。

哪些皮肤病 可引起脱发

可能导致脱发的皮肤病较多。有些属感染性皮肤病，如黄癣、黑点癣、脓癣、秃发性毛囊炎、寻常狼疮、痈、麻风、梅毒等。有些属非感染性皮肤病，如盘状红斑狼疮、局限性硬皮病、扁平苔藓、剥脱性皮炎等。有些属良性或恶性肿瘤，如疣状痣、皮脂腺痣、瘢痕疙瘩、基底细胞癌、鳞状细胞癌等。

哪些全身性疾病可能引起脱发

可能导致脱发的全身性疾病较多：内分泌功能障碍常导致弥漫性脱发，如垂体功能减退、甲状腺功能亢进、甲状腺功能低下、甲状旁腺功能减退、性腺功能减退、糖尿病等。营养和代谢性障碍亦可引起脱发，如缺铁、缺锌、遗传性乳清酸尿症等。某些慢性疾患，如结核病、肾炎、肝硬化、白血病等。某些严重急性传染病，如伤寒、流脑、重症流感等。