图/视觉中国

压力山大 女生脱发怎么破

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 简文扬

近日，微博一热门话题登上热搜，《25岁女白领发量只剩三成》报道指出，江苏南京25岁的某公司白领，因为遗传因素和长期压力大，竟然只剩30%的发量。中山大学附属第六医院医学美容科施歌主任则表示，她曾接诊过一位13岁的小女孩，就诊时头发几乎脱光，眉毛甚至连睫毛也没有了。

A 上初中后压力大开始脱发

据孩子的家长回忆，从大约半年前开始，小女孩就已经开始出现中间区域头发的减少，甚至能够看见一些头皮，当时并没有引起家长的重视，直到孩子头发脱到头皮清晰可见，家长才急忙带着孩子来就医。

施歌说，当时小女孩来就诊时是戴着帽子，看来脱发问题已经困扰孩子的心理，让孩子有些自卑了。小女孩的家长称孩子在读小学的时候成绩非常好，上初中后孩子的压力增大，估计脱发与压力大有关。

经过大概半年到八个月时间的常规治疗，小女孩的头发已经开始长回，眉毛与睫毛也相继的长出来。

B 五六岁就秃也不罕见

施歌指出，确实目前脱发就诊的人群跟以前相比相对增长，年龄也呈现出越来越年轻化的趋势。甚至有小孩从五六岁就开始出现斑秃、全秃或者半秃的现象。

对于脱发，首先要找到病因，如果是可控因素（外部压力、服用药物）等，那么通过调整可以立竿见影地解决问题；如果是因为遗传性因素如雄性激素脱发等造成的脱发，则可以通过药物来控制脱发进程或者毛发移植来增加毛发密度。

C 预防脱发从日常生活开始

当然，主流的脱发“大军”主要是从事IT行业或者从事白领工作的人群中。施歌表示，排除遗传因素外，晚上熬夜，经常出差造成的压力大，从饮食、睡眠等各方面都调整不好是一些主要的因素。那么要怎样才能防脱发呢？

提高睡眠质量：睡眠质量不好的人更易脱发。因此，建议患者按时睡觉，保证睡眠时间，提高睡眠质量。一般而言，成年人每天睡6~8小时为宜。这样有助于改善脱发。

控制饮食：戒烟，少喝酒。尼古丁和酒精都会对头皮造成刺激，喝啤酒最好不超过一瓶，白酒不超过二两，红酒含抗氧化成分，可以小酌怡情；少吃甜、辣食物。过甜过辣食物会加速油脂分泌，同理，煎炸烧烤类的食品也要控制食用量。

调节心情：男性脱发与精神因素关系密切，避免情绪的过度波动非常重要。在处于应激状态下，激素会缩短毛发的生长周期，收缩头皮血管，导致毛囊内头发脱落。

减少烫染发次数：一些脱发患者为了使头发看起来多而过多烫发，这样非常不可取。经常染发、烫发，会破坏头发的光泽和弹性，甚至使头发变黄、干枯。染发、烫发间隔时间至少要3~6个月。

避免暴晒：日光中的紫外线会对头发和头皮造成损害，使头发干枯变黄，因此要减少日光暴晒，出门尽量打伞、戴帽子。

避免过度牵拉头发：过度压迫、摩擦和牵拉头发会引起脱发。束发时不要过度牵拉头发，也不要将头发绑得太紧。戴帽子、头盔时，发际处的头发易受帽子或头盔压迫，所以戴帽子和头盔的时间不宜过长。

避免长时间使用电脑：长时间用电脑，注意力高度集中，精神持续紧张，会导致植物神经和内分泌功能紊乱，造成毛囊营养不良导致脱发。

21岁大学生，为何手指像老人一样僵硬？

小心类风湿关节炎，悄悄让你致残！

文/羊城晚报记者 陈映平

近日，广东省中医院风湿科黄闰月教授接诊了一位患者——21岁的大学生小刘，年纪轻轻的她，手指却已经如同老人家般僵硬，食指关节还肿胀得厉害。

据小刘回忆，初次出现手指肿胀是在18岁高考那年。当时一心扑在学习上，起初只是早上起来手指关节伸不直，活动一会才缓解。她原来一直以为是作业太多，写字写多伤到了手指，疼的时候就拿活络油搽搽。

今年小刘体检发现，类风湿因子阳性，而且是正常值50多倍！这才赶往风湿科门诊求治。经广东省中医院更加详细的检查，确诊了她患上类风湿导致的关节炎。黄教授说，如果再晚几年发现，小刘的双手恐怕就废了！那么，类风湿关节炎究竟是怎样的一种疾病？

类风湿关节炎，年轻人也可能中招

黄闰月教授介绍，小刘得的类风湿关节炎是一种全身性自身免疫病，以育龄期和更年期的女性较为多见，但此病可发生于任何年龄，年轻人也可能中招！此病在我国的患病率在0.26%–0.5%。类风湿关节炎发病会伤害关节、软骨、肌腱等，久而久之，关节就会被完全破坏掉，导致关节畸形甚至功能丧失。一般来说，类风湿关节炎有5大典型症状：关节晨僵硬、疼痛、肿胀、畸形和皮下结节。具体表现如下：

1、关节晨僵硬：起初是关节晨僵硬，起床时非常明显手指伸不直，活动后一般会有改善。

2、疼痛：即关节局部痛感，特别是在活动期，伴发有触痛及压痛。这是最早出现，也是患者最敏感的体征。

3、肿胀：关节周围软组织表现为弥漫性肿胀，并且表面温度会略高于正常的关节。

4、畸形：疾病后期一般会出现掌指关节屈曲及尺偏畸形等。

5、皮下结节：据统计，30%–40%的人还会出现皮下结节，对皮下结节进行病理检查可协助疾病诊断。

“类风关”不及时治，三年致残率达70%

黄闰月教授指出，不少人都认为，类风湿关节炎只是受了风寒、着了湿气，抹抹药、照照灯理疗下就行，治不治都可以，其实不然。类风湿关节炎是由自身免疫系统紊乱所导致，严重的可以导致关节破坏而令人致残。

有数据显示，75%的类风湿关节炎患者在发病2年内即可出现骨破坏，未经治疗的类风湿关节炎患者3年致残率高达70%！

由于类风湿关节炎需要终生防治，治疗效果也不会立竿见影，服药多、效果慢、易反复，而且除了关节疼痛外似乎少有其他系统损害，不少人便产生了“治也治不好，不治也不要命”的感觉而不重视及时治疗。其实“早发现、早治疗是控制类风湿关节炎病情发展及关节破坏的关键，这也是国际风湿病专家的共识。”黄闰月教授说。

防治类风湿关节炎，这些要点得记牢

1、尽量让自己处于温暖干燥的地方，远离风寒湿邪环境，不要被阴风吹袭，晚上睡觉注意保暖，盖好被子。平时可以在关节疼痛处热敷或者按摩治疗。

2、育龄期和更年期女性注意预防，多多观察自己的身体状况，检查自己的关节灵活性，不要反复感冒，秋冬季节注意保暖，多锻炼。产后的女性注意不要因带小孩过分劳累，不要经常受凉受潮。

3、应听医生的话，特别是服用保泰松、抗癫痫药、青霉胺、青霉素、利血平、普鲁卡因酰胺、苯妥因钠、肼苯哒嗪、氯丙嗪这些药物，一定要遵医嘱，千万不要私自加减药量。服用后不适及时找医生调整。

4、避免患上传染性疾病，普通人在患上感染性疾病后，容易发生免疫系统紊乱，从而成为类风湿易患人群。这是因为人体患上这些疾病后，发生免疫反应导致免疫紊乱，产生的抗体攻击自身关节从而患上类风湿关节炎。

黄闰月简介：

黄闰月，广东省中医院风湿科副主任医师，中西医结合临床副教授，广东省中医院风湿免疫研究团队主任，国医大师李济仁学术传承人，广东省杰出青年医学人才，广东特支计划青年拔尖人才，广东省中医药学会风湿病专委会副主委；擅长中西医结合诊治：痛风，类风湿关节炎，强直性脊柱炎，系统性红斑狼疮，硬皮病，白塞病等风湿免疫病。

出诊信息：

- 广东省中医院
  大学城医院门诊：周一下午
  二沙岛分院门诊：周四下午
- 广州德润专科门诊部
  周三晚上、周六下午

扫码关注公众号 与医生在线交流

挠一挠脚底板，立马缓解宝宝打嗝

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 林惠芳

“宝宝老打嗝，是吃多了，还是哪里不舒服啊？”不停打嗝，身体一抽一抽，妈妈看着都觉得特别难受，但又不知道该如何止嗝，只能在一旁干着急。到底是什么原因导致宝宝打嗝，又有什么好办法能够快速止嗝呢？广东省妇幼保健院新生儿科主任医师聂川给您支招。

吃太快、吸多气都会打嗝

“打嗝是膈肌痉挛所致。其实，早在孕晚期的时候，胎宝宝就已经会打嗝了，当他打嗝的时候。妈妈可以感觉到肚子里有气泡在咕嘟咕嘟地直冒，不过这种感觉很微妙，不是所有的孕妈妈都能准确地感觉到。“聂川说，待宝宝出生后，由于神经发育尚未成熟，调节膈肌运动的植物神经功能较弱，当宝宝在受到轻微的刺激，如吃奶太快、吸入太多空气的时候，就会因膈肌突然收缩引起快速吸气而出现‘嗝、嗝、嗝’的声音”。

有时打嗝还可持续好几分钟，看着宝宝的小肚子一颤一颤的，并不停地发出“嗝嗝”的声音，很多家长可能会以为他挺难受。聂川指出，其实不然，一般的打嗝，并不会让他们有太多的不适，家长不用太过于担心。

挠脚底板可以缓解打嗝

一般的打嗝虽然不至于会影响到宝宝的健康，但正如很多家长所说，一直不停地打嗝，看着都挺难受，有没有一些什么方法能帮他们缓解一下呢？当然，家长可以尝试一下办法。

聂川介绍，当宝宝一直不停地打嗝时，妈妈可以给他喂几口奶或喂点温开水，也可以挠一挠他们的脚底板、小嘴巴或小耳朵等神经敏感的地方，可以缓解膈肌的紧张、痉挛，从而有效地止嗝。

三个小窍门能预防宝宝打嗝

除了缓解打嗝的小妙招，家长最主要的还是要做好预防。那么在喂养过程中，该如何减少宝宝出现打嗝的现象呢？

（1）勿进食过快、过急、过饱。聂川说，吃得过快、过急、过饱，容易刺激到膈肌，使膈肌突然收缩而引起打嗝。因此，在喂奶时，家长要注意避免让宝宝吃得过快、过急、过饱。首先，注意不要在其哭闹厉害的时候喂奶，也不要等到他太过于饥饿的时候才给予喂奶；其次是母乳喂养的宝宝，喂奶时要注意宝宝嘴巴与妈妈乳房的有效衔接，使乳头及大部分的乳晕含在宝宝的口中，人工喂养的宝宝，要注意奶嘴大小应与宝宝的月龄相吻合，喂奶的时候注意先排空奶瓶的空气。

（2）喂奶后注意拍嗝。每一次喂完奶都要把宝宝竖抱起来给他拍拍嗝后再放下。聂川指出，拍嗝的时候，家长一只手托着宝宝的颈后部，另一手握成空心掌轻轻地拍打他的后背，以帮助他把气体排出。

（3）有酸腐味的嗝，或是消化不良。如果宝宝打嗝的时候，还可闻到他嘴巴里有酸腐的味道冒出，那么有可能是消化不良造成的。专家建议，这个时候家长不妨给他顺时针轻轻地按摩一下腹部，帮助排气，或者也可以在中医师的指导下进行肠胃的调理。

黑眼圈怎么除？原来不同类型方法不同

文/羊城晚报记者 余燕红

制图/刘苗

是不是早睡早起就不会有黑眼圈？是不是用天价眼霜、勤做眼膜黑眼圈就能消除？中国人民解放军南部战区总医院激光美容科主任齐向东表示，黑眼圈形成的原因有很多，生活中很多人都被黑眼圈问题困扰。要解决黑眼圈，便先需要搞清楚自身的黑眼圈究竟属于哪种类型，找准类型才能够更为精确地改善黑眼圈问题。无论哪种方法，务必到正规整形美容医院寻求专科医生进行操作。

黑眼圈分三种类型

齐向东介绍，想要赶走黑眼圈，得先知道它是怎么来的。黑眼圈一般可以分为三种类型——

第一类：色素型

大多以棕色调为主，此类型的黑眼圈大多是由于日晒导致的色素沉积形成的。

第二类：血管型

是由于微血管内血液流动缓慢形成的黑眼圈，这种黑眼圈大多呈青紫色，其形成原因与用眼过度或熬夜有关。

第三类：结构型

结构型黑眼圈与人体面部结构组成有关，出现这种黑眼圈的原因主要是由于人体面部泪沟过深或眼窝凹陷导致的。亚洲人更多的是属于这一类型的黑眼圈。

不同类型有不同解决方法

对于黑眼圈治疗曾经成为医生棘手问题。齐向东表示，一般来说，注意日常防晒对于色素型黑眼圈的去除较为有效。由于色素型眼圈大多是由日晒导致的色素沉积形成的，故在日常生活中需做好眼部防晒。并且，可以偏向于选取维生素C或视黄醇类型的眼部护肤品进行保养。

充足睡眠对于血管型黑眼圈的改善十分重要，而用眼过度会导致眼周微血管内血液流动缓慢。当眼睛得到充分的休息，这种黑眼圈便会自行消失。除此之外，还可适当进行眼部按摩，有效加快黑眼圈消失。

对于比较严重的黑眼圈，护肤产品作用有限，更适合于医学手段来去除。齐向东举例，像结构型黑眼圈的形成与面部生理结构具有很大关系，泪沟过深或眼窝凹陷都无法通过简单按摩、涂抹产品或注意睡眠等方式进行缓解。

所以，对于结构型的黑眼圈，须选择整形美容方式进行治疗，目前主要有三种方法：一是激光；二是利用自体脂肪的细胞治疗；三是胶原蛋白填充。以上方法可以不同程度改善黑眼圈，需针对自身情况进行选择。

齐向东提醒，玻尿酸治疗黑眼圈，有可能会出现丁达尔现象，即在填充注射部位出现了淡蓝色的印记或隆起，其原因是在皮肤较薄的部位注射了较多的皮肤填充剂，且层次偏浅，在光线的照射下，原本透明的注射材料会呈现出淡蓝色的变化。胶原蛋白作为填充物来治疗黑眼圈，与玻尿酸比较之下更安全、效果更明显。