

说说脱发的应对策略

记者 宋伟 刘晶

现实生活中,越来越多的人被脱发问题所困扰,截至2022年底,我国脱发人口已超2.5亿,而且脱发也不只是中年人的困扰。如今,90后、00后也已加入脱发大军,不仅男性连女性也受到脱发问题的困扰。

那么脱发有哪些原因和类型,有哪些应对策略呢?为了解答上述问题,我们采访了延安市人民医院皮肤科副主任医师陆延娜。

陆延娜说,脱发一般分为瘢痕性和非瘢痕性脱发两大类,临床上以非瘢痕性脱发多见,特别是雄激素性脱发和斑秃,不同类型的脱发具有独特的临床表现及应对策略。

一、雄激素性脱发:以前也被称为脂溢性脱发,最常见的非瘢痕性脱发,表现为毛发进行性变稀,可以遗传,多在青春期及之后发病,男女均可患病,但症状表现有所不同。男性患者表现为额顶部发际线后退和头顶秃发,女性的发际线保留,以额顶部毛发稀疏

为特征。

应对策略:男性患者首选口服非那雄胺1mg/d联合外用5%米诺地尔溶液;女性患者首选外用2%米诺地尔溶液,2次/d或5%米诺地尔溶液,1次/d。

二、休止期脱发:常发生于诱发事件后3个月,持续时间约半年,特征为弥漫性脱发,可分为急性和慢性两类。急性者的常见诱因有系统疾病、药物、发热、压力、体重下降、分娩、缺铁和头皮炎症性疾病。慢性者好发于中年妇女,诱因不易确定,持续时间往往超过半年,常有头皮刺痛等感觉异常。

应对策略:寻找并解除诱因,告知患者本病的自然过程,尽可能停用β受体阻滞剂、维A酸类、抗凝剂、抗甲状腺药等。可外用米诺地尔溶液。

三、生长期脱发:最常见的诱因是化疗,如使用抗代谢药、烷化剂和有丝分裂抑制剂,其他包括重金属如砷、汞和砷中毒等。起病急,引起弥漫性重度脱发,拉发试验(+),见于营养不良的生长期毛

发。

应对策略:尚无有效治疗可预防或停止该型脱发,告知患者本病在化疗结束后,头发部分可自然生长。

四、斑秃:为自身免疫性非瘢痕性脱发,属于生长期脱发,好发于头皮和胡须区,起病急,表现为单个或多发性圆形秃发斑,严重者全头(全秃)或全身(普秃)毛发脱落。

应对策略:根据斑秃范围、病情活动性和年龄选择治疗方法,包括外用、皮损内注射或系统使用糖皮质激素、外用免疫抑制剂或JAK抑制剂。

五、拔毛癖:患者反复拉扯自己的头发导致毛发脱落,好发于儿童,成年患者常有精神障碍。表现为形状奇异、大小不一的不完全性脱发斑,可见参差不齐的断发,边缘有时可见皮肤破损和结痂。

应对策略:该类脱发与人工行为有关,可使用纠正或逆转习惯疗法。奥氮平可能有助于控制部分患者的强迫行

为。

六、瘢痕性脱发:由于头皮受到各种损害,使得头皮上的毛囊被瘢痕所取代,从而导致毛发无法再生长,形成了永久性的秃发。

应对策略:外用抗生素如莫匹罗星、夫西地酸软膏,可与口服药联合使用,减轻炎症侵害,亦可口服异维A酸治疗,皮损内注射糖皮质激素减轻炎症和疼痛,预防瘢痕形成。

七、前额纤维化脱发:主要发生于绝经后妇女,表现为额顶部发际线缓慢进行性后退,50%~75%的病例伴有眉毛脱落,还可见面部非炎症性丘疹。常伴有头皮瘙痒和感觉异常。

应对策略:进展期可外用、皮损内注射和系统使用糖皮质激素,维持治疗可使用5α还原酶抑制剂。

聚焦 健康

医疗前沿
延安大学附属医院

足月新生儿食道闭锁 气管镜诊断又快又准

通讯员 张渊韬

春节期间,在一个普通的夜班,延大附院新生儿科接到外县医院新生儿科电话,告知有一足月剖宫产儿,出生后不久即出现严重的呼吸困难,吐沫、口唇发绀,且吸氧下呼吸困难仍不能缓解,遂新生儿科院前急救小组携暖箱、呼吸机紧急前往当地医院,转运患儿过程中给予吸氧、清理呼吸道、维

持血压、血糖等急救处置措施。

该患儿口吐较多白色泡沫,并伴有呼吸费力、面色及口唇发绀、精神反应差、双肺呼吸音粗,可闻及大量湿性啰音,病情十分危重,随时有生命危险。入院后新生儿科团队立即采取了一系列抢救措施,经过初步急救处理,病情较前稍好转,在呼吸辅助帮助下

其缺氧状况暂时得到改善。

但在抢救过程中,医护人员给患儿插胃管时经口鼻插入困难,不能插入胃中,且口腔分泌物特别多,结合母亲孕期羊水多的病史,考虑可能存在食道闭锁——气管食管瘘。患儿情况危急,在姜泓主任带领下,延大附院新生儿科团队迅速制定了系统的诊治方案,决定给

予患儿行床旁电子支气管镜检查以明确病因。支气管镜可以通过灵活的镜头,让医生能够直接观察到宝宝的食道和气管情况。他们成功应用支气管镜技术,确保了食道闭锁——气管食管瘘的快速而准确的诊断,通过更有效地制定个性化的治疗方案,提高早期治疗的成功率,为患儿赢得了更早期的治疗机会。

李飞受聘为全国高等医学教育思政案例库《内科学》编委

本报讯(通讯员 刘铭桃 李元震)近日,在全国高等医学教育临床医学专业课程思政案例库《内科学》编委聘任仪式上,延大附院内科学教研室李飞老师凭借其医学教育领域的深厚造诣和丰富经验,经全国几千人激烈遴选后,最终被聘任为全国高等医学教育临床医学专业课程思政案例库《内科学》编委。

据悉,高校思想政治工作是落实立德树人根本任务的关键,思政课程和课程思政是做好高校思想政治工作的两个重要抓手,二者互相配合、同向同行。西安交通大学与人民卫生出版社共同推动“中国医学教育课程思政案例库”建设,并启动全国高等医学教育临床医学专业课程思政案例库建

设。全国高等医学教育临床医学专业课程思政案例库旨在通过课程思政建设,强化医学生的思想政治教育,培养他们树立正确的世界观、人生观和价值观。此次会议为全国高等医学教育临床医学专业课程思政案例库《内科学》的编写工作奠定了坚实基础。延安大学第一临床学院内科学教

研室的李飞老师长期以来致力于内科学的教研和教学工作,多次斩获省市教学比赛大奖,并主持开展多项教学改革项目和一流课程工作,为多批次医学生提供了宝贵的学术指导和人生指引。此次受聘为案例库编委,是对李飞老师多年来在教学中辛勤耕耘的再次肯定和认可。

大医精诚
延安市中心医院
YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

花生米呛入男童支气管 儿科医生十分钟完整清除

本报讯(通讯员 徐峰峰)每年的春节,医院里总会收治因异物误入呼吸道的小患者。一粒花生米,差点让一岁多的幼儿失去性命,幸亏延安市人民医院儿科医生紧急施救,才挽回生命。

2月12日(大年初三),1岁7个月强强(化名),以咳嗽、气喘1天,呼吸

困难2小时后就诊于延安市人民医院儿科,首诊医师王栋梅副主任医师追问病史,患儿前一天有食花生米,因患儿过敏体质,对鸡蛋、猪肉、小麦等很多食物过敏,所以家属经常给吃坚果、花生等食物,加急做胸部CT+三维重建后果然发现异物,位置比较深,王秀

萍主任立即通知支气管镜小组人员尽快到位,开启绿色通道救治患儿。患儿年幼,气道狭小,取出异物的难度较大,但在大家的密切配合下,不到10分钟一次性顺利地取出,患儿气喘及呼吸困难消失,生命体征平稳。儿科一病区主任王秀萍介绍,今

年的春节与往年不同,儿童流行病比较多,初一一开始门诊人数就爆棚,儿科病房繁忙依旧,医护人员没有因为节日而省略任何一项工作,依然认真为患儿做好治疗与护理,所有医护人员都坚持奋战在“医”线,为守护患儿的健康保驾护航。

过年吃饺子误吞硬币 医护使管镜顺利取出

本报讯(通讯员 赵锦怡)俗话说“初一饺子初二面”,每逢正月初一,各家各户都会吃饺子来欢庆新春。其中为了讨一个好彩头,往往还会在饺子里包入硬币,以期在新的一年里财源广进、好运连连。然而,看似代表祝福的“硬币”,一个不慎可能会让春节变“春劫”。2月10日大年初一,延安市人民医院呼吸与危重症医学科一病区就接到了一位吃饺子误吞硬币卡入气管的患者。

当晚8点,本应和家人团聚,共话家常的赵叔叔在家人的陪伴下,神情

焦急地来到了延安市人民医院急诊科。接诊医生询问家属了解到,赵叔叔在吃饺子的同时还与人聊天,不慎发生了呛咳,当即感到憋气、呼吸困难,并于外院行胸部CT后发现气管内存在异物,为进一步治疗,当即来到医院急诊科就诊。结合患者病情,急诊科随即联系呼吸与危重症医学科一病区医生会诊。

当晚正在值班的苏雅星医师接到急诊科通知后,立即前往查看病人情况,发现患者神色焦急,但好在生命体征趋于平稳。向患者及家属了解病情

及查看CT后,呼吸道异物诊断明确。考虑到患者目前异物位于气管的左右主支气管分叉处,若异物移动,可造成单侧支气管堵塞,导致缺氧进一步加重,又因CT尚不能明确是否有大量食物残渣进入气道,且异物入侵气道很容易引起炎症感染。苏雅星医师立即将患者情况报告给同样在春节值班的申洁副主任医师,申洁副主任医师详细了解情况后,当即指示患者情况紧急,需立即入院行电子支气管镜下异物取出术+灌注术,并迅速完善术前相关检查及检验。在向患者及家属充分沟通

后,家属同意住院手术。病区的值班护士米静立即为患者准备好了病床并迅速、利落地完成了术前准备。

正值春节,科室人员不足,远在新城的韩婷护士接到请求支援电话后,立即放弃与家人团聚回到医院。申洁副主任医师、韩婷护士均已到位,在确认无特殊手术禁忌的情况下,手术正式开始,顺利进镜后于左右气管分叉处发现面值1角钱的硬币一枚,在韩婷护士的配合下,申洁副主任医师将硬币顺利从患者气道取出。因救治及时,患者转危为安。

仁爱创新
北医三院延安分院

春节里的坚守:用“敬业”为患儿“守岁”

本报讯(通讯员 郝亚荣)春节期间,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)的儿科医护人员在万家灯火点燃之时,放下与亲友团圆热闹选择穿梭于医院门诊与病房之间,舍弃走亲访友全身心投入到护佑患儿健康中,24小时待命,确保每一个孩子都能得到及时、专业的医疗救治,用“敬业”为患儿“守岁”。

春节假期该院患儿就诊量持续增

高,最高门诊量近100人次/天,到目前为止门诊就诊人次达688人次,儿科病房共收住院患儿33人次。随着产科分娩量的增加,新生儿病房共收住院患儿20人次。

除夕夜,新生儿科医护人员仍像往常一样,悉心照顾着这些可爱又稚嫩的小天使们,换尿片、喂奶、做治疗……她们主动放弃休假,用坚守来保证患儿和病房的安全。

“孩子突然就发烧了,看着孩子难受,我们家长非常自责。”

“孩子目前状态很好,不用担心,按时吃药宝贝很快就能康复。”

在岗位的每位医生和护士用心倾听患儿家长的诉求,耐心解答每一个疑问,用温暖的笑容和关爱的话语为孩子们带去安慰和勇气。他们不仅治疗疾病,更传递着医者的温暖和希望,看到一个一个患儿们在精心的救治护理中转危为安,逐渐康复,久违的笑容总是那么的灿

烂和温暖,成为医护们最值得欣慰的荣誉。



健康人
博爱心

急诊科医生的春节心愿:过一个健康平安的春节

本报讯(通讯员 李学东 张欣)延安市博爱医院急诊科春节期间24小时不打烊,坚守工作岗位。走进延安市博爱医院急诊科,看到的是一片忙碌的景象,预检分诊、询问病史、查体、下医嘱、解答家属的疑问、抢救室争分夺秒与死神赛跑,为危重患者紧急建立静脉通道。

春节期间急诊外科的病人主要是刀伤、车祸、摔伤、烟花爆竹伤等,急诊内科的病人则多是心脑血管意外、酒精中毒、消化道穿孔等,暴饮暴食引发的急性胰腺炎患者也更为常见。因为还承担着120急救的任务,急诊科医生、护士及司机每天都习惯性地把120设备检查一遍。

据统计,该院急诊科今年除夕到初七急诊接诊243人次,收住院18人次,收留观23人次。120指挥调度中心的2辆救护车都在满负荷运转,120总共接警32次。

急诊科的医生说:“医生的工作本来就是这样,我们一点也不觉得委屈,也早就习惯了,新年愿望就是希望病人越少越好,大家健康过年。春节期间,大家还是应该坚持规律的生活习惯,不熬夜,不过度饮酒,不暴饮暴食,尤其是有心血管疾病的患者,一定要按时服药,定期复查,按时监测血压和心率,过一个健康、平安的春节。”



健康宝塔
宝塔区卫健局 宝塔区健康教育中心

宝塔区人民医院收假送祝福 开好局、起好步 开创医院高质量发展新局面

本报讯(通讯员 张娟)2月18日上午,宝塔区人民医院院领导及部分职能科室负责人,分组深入各临床医技科室,进行了走访慰问,向辛苦坚守在一线的各位职工送去了新春最美好的祝福。

春节假期返工的第一天,浓浓的年味还未散去,宝塔区人民医院各科室已是一片繁忙景象,医护人员全部到达各自的工作岗位,开始了新一年的正常工作。“新年好,大家辛苦了。”每到一处,院领导亲切问候,详细询问了解各科室春节期间各项工作的开展情况,对节日期间坚守岗位、履职尽责、无私奉献的医务人员表示诚挚的谢意。同时总务科还对医院各科室、各岗位进行节后复工复产安全生产检查,设备科对各科室设备进行检查,排查安全隐患,部署落实整改,确保医院各项工作安全有序进行。

在走访的过程中,该院院长田瑞看到全院职工收心到岗,精神饱满,早早地来到自己的工作岗位上,工作热情很高。他说,在新的一年里希望大家继续团结奋进、再接再厉,用踏实的工作作风、严谨的工作态度为医院发展增光添彩,新的一年开好局、起好步,奋力开创医院高质量发展新局面。



疾控激健康
延安市疾控中心

2024龙年该如何健康生活?(上)

农历龙年伊始,又开启了新一轮养生序曲,中医历来重视节气养生,如何根据节气来调整养生方案?这份“2024龙年养生月历”供您参考。

农历一月
中医认为春在五行属木,与肝相应,春季养生要重视养肝,远离烟酒,少熬夜。这个月从雨水节气开始,气温逐渐回升,降水增多,也会遇到“倒春寒”,注意“春捂”要捂得恰到好处,注意“下厚上薄”,捂的重点在于背、腹、足。

【养生穴位】太冲穴,位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处。太冲穴为人体足厥阴肝经上的重要穴道之一,是肝经的原穴,储存肝经元气的仓库,按摩太冲穴,能平肝息风,清热利湿,通络止痛。

农历二月
“春雷惊百虫”,因此外出踏青要穿长衣和长裤。如果发现由虫咬或皮肤有红斑,应及时到医院就诊。春分后,气候温和、雨水充沛,是人们调整阴阳平衡的保健时机。

【养生穴位】玉枕穴,位于人体的后头部,发际正中直上2.5寸,旁开1.3寸平枕外隆凸上缘的凹陷处,左右各一。该穴有“升清降浊”之功效,有助于防治春困。

农历三月
“清明断雪,谷雨断霜”,谷雨节气前后,各地气温开始回升,降雨增多,空气湿度大,要注意排湿排毒。预防“湿邪”要注意开窗通风、加强保暖、多晒太阳、适当运动。

【养生穴位】中脘穴,该穴位于上腹部,前正中线上,肚脐上4寸。按摩此穴有和胃健脾、降逆利水之功效,适用于湿滞、胃院饱胀、暖气者。

农历四月
这个月温度逐渐攀升,因为高温、多雨等原因,人体的湿气会增加,情绪也会烦躁,汗液的排泄也会加快,人体的阳气也会因此受损。热天人们比较贪凉,还易受寒湿之邪而伤阳。

【养生穴位】拿五经,用五指分别点按人头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,中医称“拿五经”。“拿五经”可刺激头部的穴位,疏通经络,调节神经功能,增强分泌活动,改善血液循环,促进新陈代谢。

农历五月
这个月的芒种节气也常与黄梅时节连在一起,蚊虫增多,空气中的湿度增加,让人感到四肢困倦,萎靡不振,还容易导致痰湿内聚。饮食上要少吃肥甘厚腻。

【养生穴位】曲池穴,屈肘,于尺泽与肘骨外上髁连线的中点处取穴。按摩此穴有疏散风热,解表散邪之功。

农历六月
俗话说“小暑不算热,大暑三伏天”。暑湿之气乘虚而入,要注意防暑祛湿。

【养生穴位】神阙穴,三伏灸是中医特色的伏天保健疗法。神阙位于“肚脐眼”,为人体之“先天之本源,生命之根蒂”。本穴灸灸而禁针刺,能温通元阳、复苏固脱、调和脾胃、益气养血。对消化不良、腹泻、下痢、虚喘等有防治作用。