

换季熬夜压力大 发际线正悄悄后退

舟山医院皮肤科副主任医师龚伟平：脱发由综合因素引发，防治也需多管齐下

□记者 姚舜妤 通讯员 叶青盛

“

秋冬时节，不少市民梳头、洗头时发现掉落的头发比往日多了不少，是季节变化的正常现象，还是身体健康发出的预警？如今脱发问题愈发普遍且呈年轻化趋势，“换季必掉发吗？”“年轻人脱发都是遗传导致的？”“防脱洗发水到底有没有用？”诸多疑问困扰着大众。脱发背后究竟有哪些诱因？又该如何科学应对，守护好头顶“青丝”？

近日，记者专访舟山医院皮肤科副主任医师龚伟平，从医学角度解读脱发的常见原因、季节性特点，助力市民正确认识脱发问题，告别焦虑，理性应对毛发健康危机。

脱发成因多元，雄激素与压力是主“推手”

提及脱发，不少人首先会联想到遗传或换季。龚伟平指出，脱发的成因远比想象中复杂，多为多种因素综合作用的结果，不能简单归因。

其中，雄激素源性脱发是最常见的脱发类型。“这类脱发曾被称作脂溢性脱发，并非男性专属，男女均可出现，只是男性发病率更高。”龚伟平解释，“部分患者的脱发与自身雄激素水平偏高相关，但也有不少患者雄激素水平正常，核心诱因还是遗传基因，父母有脱发问题的，子女脱发概率会显著增高。”

除了雄激素源性脱发，精神因素和免疫力异常引发的斑秃也较为常见。斑秃的典型表现为局部头发突然脱落，形成圆形或椭圆形秃斑。目前研究普遍认为，斑秃属于一种自身免疫性疾病。患者的免疫系统错误攻击毛囊，导致毛囊进入休止期，进而出现局部脱发。

这种免疫异常，可能是遗传、环境因素共同作用的结果。精神压力也可能通过神经内分泌途径激活免疫反应，诱发或加重斑秃。另外，妊娠、更年期等特殊时期的激素波动，也可能影响免疫平衡，诱发斑秃。

疤痕性脱发则多由外伤疤痕、毛囊受损所致，这类脱发往往难以再生。龚伟平特别提到，临床中不少脱发患者都伴随脂溢性皮炎问题，头皮屑多、头皮长小疙瘩都是脂溢性皮炎的典型症状，若长期不干预会持续损伤毛囊，加重脱发现象，这也是很多人脱发的重要诱因。

季节性掉发明显：是错觉还是确有规律？

针对近期市民关注的季节性脱发，龚伟平表示，秋冬换季脱发问题虽更突出，但季节本身并非脱发的根本原因。真正的脱发诱因不分季节，只不过秋冬空气湿度降低，市民洗头频率有所减少，头皮上的油脂、头皮屑易堆积，再叠加脂溢性皮炎的影响，让掉发问题显得尤为明显。“秋冬掉发是外界环境与自身皮肤状况共同作用的结果，目前尚无明确科学依据证明季节变化会直接引发脱发。”龚伟平说。

现代社会的生活方式，更是脱发年轻化的



AI制作

重要推手。龚伟平介绍，临床中二三十岁的脱发患者越来越多，男女皆有。不少不到30岁的男性患者，因工作压力大、频繁熬夜加班，长期处于焦虑状态，工作几年后便出现头顶头发稀疏的情况；女性则高发产后脱发，多与产后焦虑情绪、激素波动相关，也有不少女性因育儿过度劳累、思虑过多，出现明显掉发。“总而言之，脱发是饮食不当、工作压力大、睡眠不足等多种因素共同导致的结果，这些因素都可能成为压垮毛囊的‘最后一根稻草’。”

高发人群有迹可循，这些信号切莫忽视

脱发并非随机发生，不同类型的脱发，有着对应的高发人群特征。

龚伟平总结了几类脱发高危人群：有脱发家族史的人群，尤其是父母一方或双方有雄激素源性脱发经历的，子女不仅脱发风险高，发病年龄也可能更早；长期处于高压状态的上班族、创业者，精神持续紧张、熬夜频繁，会打乱毛囊的生长期，让休止期的头发增多，掉发量随之上升；饮食不均衡的年轻人也需要警惕，喜欢喝奶茶、食用油炸辛辣食物，会刺激头皮油脂分泌，加重脂溢性皮炎，进而诱发脱发。

如何判断脱发是否属于异常？龚伟平给出了简单的判断标准：“人的头发有生长期、休止期和退行期，正常情况下每日掉发70至100根，属于头发正常代谢；若每日掉发量超过100根，且持续一段时间，同时发现头发明显变稀疏，就需要提高警惕。”

他进一步解释，健康的头皮状态下，脱发与新生发会保持动态平衡，掉发量与新生发基本持平。但如果掉发量远超新生发量，长期下来头发就会越来越稀疏。尤其对于年轻人而言，二十几岁就出现头顶头发稀疏、发际线后移，肯定是不正常的，需要及时就医排查诱因。而对于老年

人头发少量稀疏，是正常的生理老化现象，无须过度焦虑，但如果出现大面积秃发，也可能是疾病导致，需及时关注。

科学养护+理性治疗，应对掉发危机

面对脱发问题，该如何科学预防与护理？龚伟平表示，脱发由综合因素引发，防治也需多管齐下。

调整生活方式是基础且关键的一步。饮食上应保持清淡均衡，减少高糖、辛辣、油炸食物的摄入，避免皮脂过度分泌；同时做好情绪与作息管理，保持平和心态，保证充足睡眠。“焦虑多虑、情绪不稳，的确容易诱发脱发。民间说的‘聪明绝顶’其实有一定道理。”龚伟平举例，曾有年轻患者因失恋陷入焦虑，短期内出现大量脱发，足见情绪稳定对毛发健康的重要性。

日常头皮与头发护理需适度。洗头频率建议每周2至3次即可，无须过度清洁；洗头水温不宜过高，吹发时避开最高温档位，以免损伤毛囊。烫发、染发的频率建议一年不超过1至2次，降低化学药剂对头皮和头发的伤害。而日常梳头是养护头皮的好办法，经常梳头能促进头皮血液循环、活血化瘀，为毛囊补充营养。

在洗发水选择上，龚伟平直言，市面上多数标注“防脱生发”的洗发水，实则噱头大于实效，“普通洗发水无法达到防脱治疗的效果，真正具备治疗作用的只有正规药品。”

在治疗层面，若确诊为雄激素源性脱发，可在医生指导下使用外用药物或口服药物，降低雄激素对毛囊的影响；斑秃患者可联合精神科干预，缓解压力源，改善脱发症状。脱发严重者考虑植发，前提是“土壤”（头皮条件）健康。

龚伟平强调，脱发治疗是一个长期过程，做好饮食管控、缓解焦虑情绪、减轻身心压力，至少能有效延缓脱发速度，让毛发健康状态稳定下来，让脱发的进程静止在某个阶段。