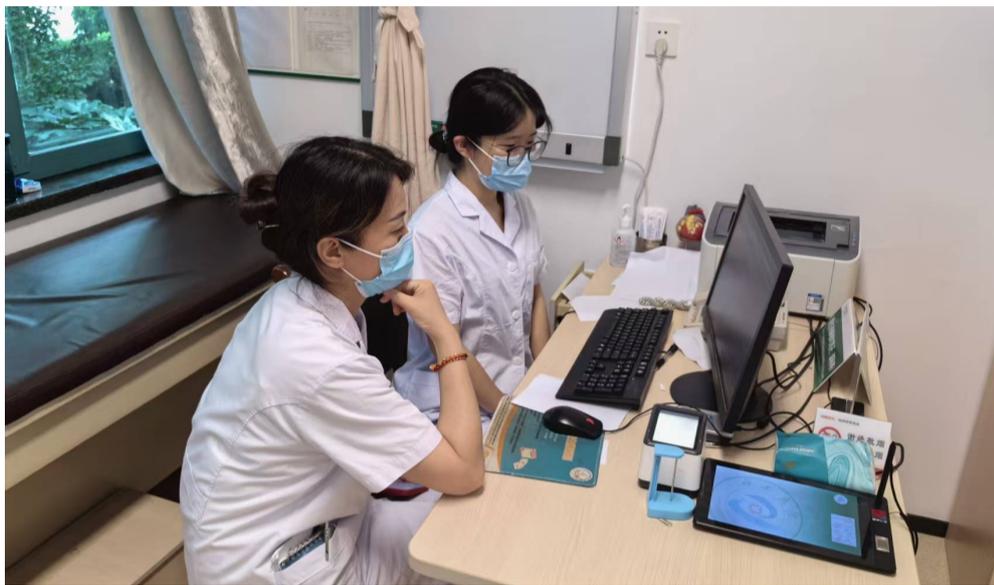


# 烫染别贪靓 新春“焕新”先顾健康

舟山医院血液内科副主任薛宏怡：频繁烫染伤身体，这几类人要远离

□记者 姚舜婷 通讯员 叶青盛

春节将至，“从头焕新”成为不少市民辞旧迎新的仪式感。近期，舟山各大美发店迎来烫染高峰，不少市民扎堆做发型，想以全新面貌迎接新年。但在追求美观的同时，美发产品中的化学成分暗藏健康隐患，尤其可能影响血液健康。舟山医院血液内科副主任薛宏怡提醒，烫染美发并非人人皆宜，长期、频繁接触美发化学品会增加健康风险，赶时髦也要把握分寸、做好防护，做到美丽与健康兼得。



薛宏怡（左）坐诊

## 烫染不直接伤血 但长期频繁有潜在风险

“很多市民担心烫染会直接引发白血病、再生障碍性贫血等血液疾病，其实从目前的临床研究来看，并没有直接证据表明常规、偶尔的烫染行为，会直接导致这类典型血液系统疾病。”薛宏怡表示，美发产品中的化学成分主要通过头皮吸收进入人体，其对血液健康的影响更多是通过间接连锁反应产生潜在风险。

她介绍，常见美发产品里的风险成分主要有这些：

永久性染发剂的核心着色成分是苯胺类衍生物（如对苯二胺）是强致敏原，易引发严重接触性皮炎，长期频繁使用还可能与癌症风险相关；

漂白用的强氧化剂（如双氧水）会刺激头皮、损伤发质；直发产品中的醛类化合物里，甲醛是明确致癌物，其替代品乙醛酸曾引发急性肾损伤病例；

部分染料，尤其是违规“纯植物染发粉”，可能含铅、砷、汞等重金属杂质，长期接触可造成慢性中毒，影响造血、神经等多个系统；

烫发剂中的氨水、巯基乙酸盐等，会强烈刺激皮肤、眼睛和呼吸道。

长期、频繁的烫染行为，危害更为明显。多项大型研究提示，每月使用永久性染发剂或化学直发剂，与特定癌症（如淋巴瘤、乳腺癌）风险升高存在一定关联。

春节烫染高峰期，不少市民为了追求效果同时烫、染，甚至短时间内多次更换发色，会让头皮持续接触化学品，吸收量大幅增加，风险随之上升。

## 这些人群要远离烫染

“节前烫染的人群中，不少特殊群体抱着‘偶尔一次没关系’的心态跟风，其实存在一定危险。”薛宏怡强调，人体的生理状态和代谢能力不同，部分人群对美发化学品的敏感

度远高于普通人，春节期间即便再想换新造型，也应避免烫染，另有部分人群则需严格限制次数。

孕妇及哺乳期女性是首要需要规避的人群，薛宏怡表示，整个孕期及产后半年内，头皮吸收的化学品可能通过胎盘或乳汁传递，影响胎儿和婴儿的正常发育，即便节前有重要场合，也应选择纯物理的发型打理方式，拒绝任何化学烫染。

儿童及青少年的身体各系统（包括造血和解毒系统）尚未发育完全，对化学品的代谢能力弱，长期接触会影响身体发育。

肝肾功能不全者需远离烫染，当肝脏解毒和肾脏排泄功能已受损，接触这些化学物品会增加身体负担，加重病情。

此外，头皮有湿疹、毛囊炎、破损伤口的市民，皮肤屏障不完整，会让有害物质的吸收量大幅增加；过敏体质者，尤其是有染发剂过敏史的人群，易发生严重接触性皮炎；肿瘤患者及康复期患者，身体处于特殊恢复阶段，应尽量减少任何不必要的潜在化学暴露。

薛宏怡还提醒，不少中老年人为了过年显得精神，会选择“一洗黑”等便捷染发产品，这类产品着色迅速，背后可能暗藏非法添加高剂量苯胺染料或重金属的问题，相比正规美发店的产品，风险更高，中老年人群造血功能有所下降，更易受到伤害，需格外警惕。

## 科学烫染这样做 把健康风险降到最低

“如果确实需要在节前烫染，最好能遵循‘最小暴露原则’，这样能显著降低健康风险。”薛宏怡结合临床经验，为市民总结了一些日常烫染的实用防护建议，让大家既能拥有漂亮发型，又能最大限度保护自身健康。

首先，要严格控制烫染频率和方式，薛宏怡建议，一年内染发不超过2次，同时尽量避免同时进行烫发、染发，给头皮和身体足够的代谢时间。

其次，烫染前的防护工作要做足，可在

发际线、耳周涂抹凡士林或乳液，形成保护膜，避免化学品直接接触皮肤；选择通风良好的美发店，减少室内化学品浓度，自己使用染发剂时全程佩戴手套，避免手部皮肤吸收。

在烫染操作中，注意细节也能有效规避风险。薛宏怡建议，涂抹染发剂时，尽量选择距发根0.5~1厘米处开始，减少染发剂与头皮的直接接触；严格按照产品说明书控制时间，到点后及时彻底冲洗，切勿为了让颜色更持久、造型更固定而延长接触时间，若烫染过程中出现头皮刺痛、红肿，应立即停止操作，用清水反复冲洗。

同时，头皮有任何微小破损，哪怕只是梳头划伤，都应暂缓烫染，待伤口完全愈合后再进行。

“选择合格产品是基础。”薛宏怡提醒，要通过正规渠道购买标识齐全的烫染产品，切勿贪图便宜使用三无产品，可借助一些权威的化妆品成分查询APP或网站进行初步辨别。

首次使用某款产品前，务必在耳后或前臂做过敏测试，观察48~72小时，无红肿、瘙痒等异常后再使用。

另外，也不要轻信“纯植物、纯天然”的噱头。如香港消委会测试发现，部分宣称“天然”“草本”的染发剂仍被检出致敏物对苯二胺（PPD）或重金属（如铅）。“一些标榜纯植物的海娜粉等，若未严格监管，反而可能因微生物超标或重金属污染带来风险。”

春节的美好，不是靠靓丽造型才能支撑，健康的身体才是迎接新年的根本。薛宏怡最后表示，若长期、大量接触烫染产品后出现乏力、头晕、皮疹等不适，可到医院做血常规、肾功能等基础检查，评估血液和身体代谢状况，“如怀疑重金属影响，可进一步检测血铅、血汞水平。具体可听从血液科医生指导。”

除了注意烫染风险，春节期间还应避免饮食油腻、熬夜、烟酒无度等不良习惯，这些行为会增加血液黏稠度、影响免疫系统和内分泌稳定、干扰造血微环境等，比偶尔烫染更易影响血液健康。保持规律作息、均衡饮食、戒烟限酒、避免与毒物接触，才是守护血液健康的关键。

图片由受访者提供