

突然少了一块！斑秃盯上年轻人

舟山市中医院皮肤科中医师刘鹿拆解斑秃防治

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

清晨梳头，头顶突然出现一块光滑的“空白”；一觉醒来，镜子里的自己竟多了一块圆形脱发斑……这种悄无声息找上门的斑秃，正困扰着越来越多人。它不痛不痒，却给人带来不小的焦虑。近日，记者专访了舟山市中医院皮肤科中医师刘鹿，从症状、病因、治疗到日常养护，全方位解读斑秃，教大家科学应对，守护头皮健康。

斑秃临床特征与诱因分析

临床中男性患者偏多，年龄集中在30—40岁，发病年龄呈明显提前趋势。



职场压力大

生活节奏快

长期熬夜



一觉醒来“秃”一块？ 斑秃盯上年轻人

“医生，我昨天还好好的，今天掉了一块头发！”刘鹿表示，这样的问诊在皮肤科诊室十分常见。斑秃最典型的特点，就是突发、斑块状脱发；脱发区多呈圆形或椭圆形，边界清晰，头皮光滑无皮屑、无红肿，也无瘙痒疼感，唯独脱发区周围头发轻拽即落，如同被刻意“挖”走一块。

刘鹿介绍，斑秃并非中老年人专属，如今中青年已成为就诊主力，“临床中男性患者偏多，年龄集中在30—40岁，发病年龄呈明显提前趋势。”

究其原因，与当下年轻人职场压力大、生活节奏快、长期熬夜等因素密切相关。据市中医院初步统计，医院每年接诊斑秃患者近百例，换季时节尤为高发，气温波动、紫外线刺激、情绪压力叠加，都容易诱发头皮问题。

很多人分不清斑秃与脂溢性脱发以及普通脱发的区别，刘鹿指出：“斑秃的‘边界感’是核心特征，光滑、无不适、突然发作，是斑秃的核心特征，与油脂分泌旺盛、伴随瘙痒的脂溢性脱发有明显区别。”

斑秃的严重程度分三级：最常见的局限性斑秃，仅有一两块小脱发斑；全秃，整个头皮头发全部脱落；最严重的普秃，全身毛发包括眉毛、睫毛都会脱落。

“局限性斑秃有一定自愈性，但全秃、普秃自愈率极低，切勿等待观望。”刘鹿提醒市民，脱发黄金治疗期在早期，若脱发斑扩大或3个月内无新发长出，一定要及时就医，避免因偏方延误最佳治疗时机。

头发为何“离家出走”？ 中医辨证找根源

在中医看来，头发是身体的“晴雨表”，斑秃绝非单纯的头皮问题，而是脏腑失调、气血失和的外在表现。刘鹿表示，中医将斑秃主要

分为四类，对应不同身体状态。

血虚风燥型 头发突然成片脱落，头皮微痒，常伴面色苍白、乏力、心悸气短，根源在于气血不足，毛囊得不到滋养。

肝肾不足型 发质干枯易断，脱发伴随腰膝酸软、失眠多梦、头晕耳鸣，多因肝肾亏虚，精血无法上达头部滋养毛发。

气滞血瘀型 多见于压力大、熬夜、情绪压抑者，常伴头痛、舌有瘀点，气血运行不畅，毛囊“堵”住了营养，自然容易脱发。

脾虚湿盛型 头皮爱出油，刚洗完头就油腻，总觉得困倦、食欲差、大便溏稀，湿邪阻滞气血，影响毛囊健康。

除了中医辨证的内因，刘鹿表示，现代医学也明确了多种诱因：自身免疫紊乱、遗传、甲状腺等内分泌异常、头皮真菌感染，以及长期焦虑、熬夜、高糖高油饮食等，都可能成为斑秃的“导火索”，“很多患者都是压力叠加作息不规律，双重作用下，头发就悄悄掉了。”

内调外养一起上 中医这样帮你长新发

针对斑秃，中医讲究标本兼治，通过内调脏腑、外养毛囊，结合体质与病情制定个性化方案。

内调 一人一方辨证汤药，血虚者养血润燥、肾虚者滋补肝肾、血瘀者活血化瘀、湿气重者健脾祛湿，从根源改善身体状态，为毛囊生长打好基础；

外治 中药外洗（何首乌、侧柏叶、生姜等）改善头皮微循环；梅花针/微针刺激毛囊活化；中药酊剂外涂温通经络，促进毛发生长；

分级治疗 轻中度斑秃以米诺地尔、激素药膏配合中药、梅花针治疗，3个月为一疗程，多数患者先长出白色绒毛，再逐渐变黑；大面积顽固斑秃可采用局部注射、调节免疫等综合方案。

刘鹿特别提醒：“别盲目用生姜猛擦、乱涂偏方，容易刺激头皮加重炎症，反而耽误治疗。”

做好日常养护 远离斑秃不反复

斑秃易复发，关键在日常养护。刘鹿总结了几个简单好坚持的“防晒护发生存指南”。

睡好觉，是最好的“护发素”。“睡眠和头发关系最密切。”刘鹿表示，熬夜会扰乱免疫系统，升高炎症因子，诱发脱发。每天23点前入睡，保证7—8小时睡眠，让毛囊在夜间好好修复。

吃对饭，别节食断碳。多吃瘦肉、鸡蛋、蔬果、坚果，补够蛋白质和维生素；红枣、桂圆、山药、枸杞，日常吃点补气血。少吃辛辣、高糖食物，减肥别断碳水，适度控制+运动才健康。

护头皮，少折腾少刺激。斑秃患者及普通人群都需注重头皮保护，避免毛囊受损。斑秃患者应避免烫发、染发，化学药剂会直接损伤毛囊；护发素仅用于发尾，不接触头皮；选择温和适合的洗发水，根据自身头皮类型（干性、油性）挑选；日常梳头动作要轻柔，避免用力拉扯头发；外出防晒时，夏季选择带气孔的帽子，兼顾防晒与透气，避免头皮闷热潮湿滋生真菌；冬季佩戴保暖帽子，减少寒冷刺激对头皮的影响。

调情绪，别让压力压垮头发。长期的压力、焦虑是斑秃的重要诱因，尤其是中青年职场人群，需重视情绪管理。“当出现频繁失眠、烦躁、注意力不集中等情况时，就要及时调整状态。”刘鹿建议，可通过唱歌、运动、接触自然等方式释放压力，保持心情舒畅，避免情绪长期处于紧绷状态。

此外，斑秃患者就医时，需主动告知医生病史，配合完成血常规、维生素、叶酸、维生素D等检查，同时排除甲状腺功能异常、真菌感染、梅毒等继发性斑秃，再进行针对性治疗。

“斑秃并非不可治愈，多数患者通过规范治疗和生活调理，都能恢复毛发生长。”刘鹿表示，药物仅能缓解症状，提升自身免疫力、保持规律生活才是根治的核心，坚持调理与治疗并重，才是守护秀发、远离斑秃的根本。