

演员张馨予发文自曝斑秃 不少人都有“同款”烦恼

# 出现“鬼剃头” 千万别信偏方

近日,女演员张馨予微博发文称自己斑秃了,一时间引起热议,不少网友纷纷晒出“同款”头发问题。什么是斑秃?为什么会发生斑秃?如何预防斑秃?记者就此采访了专业医生。

■记者 叶楚榕



这些都可以导致斑秃

## 男子莫名出现斑秃

“在门诊上,遇到的斑秃患者蛮多。”太和医院皮肤病中心主任景海霞告诉记者,斑秃在民间被称为“鬼剃头”,症状表现为头皮突然出现边界分明的圆形或椭圆形的无毛发区域,单发或多发,不伴随瘙痒或疼痛等不适。前不久,景海霞就接诊了一名斑秃患者。

今年36岁的朱先生(化姓)在城区一单位工作,生活一直按部就班。今年8月,家人无意间发现他的头顶上秃了一块,呈圆形,直径大约1厘米。起初,他没在意,以为只是暂时的压力导致脱发,过一段时间就会恢复。为了避免别人看到,每天出门时,朱先生都会特意戴上帽子遮住头顶。

可是,事情并没有像朱先生想象的那样发展。随着时间推移,脱发的面积逐渐扩大,一个月后,朱先生头顶的斑秃扩大到1元硬币大小,这让他感到焦虑。

刚开始,朱先生听信他人的建议,使用民间偏方,在头皮涂抹生姜汁、生发药水,但都没有取得明显效果。这时,他才决定到医院找专业医生看看。

景海霞接诊后,确定朱先生患上斑秃。“我的这块头发是不是再也长不回来了啊!”对于朱先生的担忧,景海霞直言,造成斑秃的原因有很多,多数人是由于工作繁忙、熬夜、压力大引起暂时的免疫系统紊乱,从而导致斑秃。只要皮肤没有发生实质性的病变,毛囊还在,一般通过治疗都可以慢慢恢复。

景海霞给朱先生开了口服和涂抹的药物,配合激光照射的方式进行治疗。一个多月后,朱先生斑秃的地方渐渐长出新生的毛发。

## 斑秃“偏爱”中青年群体

“斑秃不会‘重男轻女’,可发生于任何年龄。多数斑秃患者都比较年轻,40岁以下的中青年较

常见。”景海霞介绍,斑秃的症状表现多样,除了典型的圆形或椭圆形秃斑外,还可能全秃(整个头皮的头发全部脱落)和普秃(全身所有毛发均脱落)。有些患者在脱发前,可能会有头皮瘙痒、麻木等不适感,也有部分患者无任何自觉症状。除了熬夜、压力大外,精神异常、免疫问题、遗传因素等都可能引起斑秃。

对于斑秃患者来说,最关心两个问题:“斑秃能治吗?”“我这头发还能长回来吗?”景海霞表示,遇到症状较轻的,脱发面积小的斑秃,不用太担心,多数患者可以自愈(一般为3个月),头发会慢慢长回来。如果脱发面积大,且超过3个月一直没有好转的话,建议到医院就诊,避免发展成中重度斑秃。

同时,景海霞提醒,未经皮肤科医生诊断,不要自行到药店或者网上购药,更不可以自行应用偏方、土方,比如使用生姜擦头皮。有研究表明,生姜汁会引起毛囊凋亡,有可能会越擦越脱。

## 多种疾病都会影响头发健康

生活中如何避免斑秃?景海霞建议,保持良好的心态,学会应对生活中的压力和挑战,保持心情舒畅。注意饮食均衡,多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,避免挑食和偏食,减少高糖、高脂肪、辛辣刺激食物的摄入。养成良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间。尽量避免熬夜,每天保持7—8小时的高质量睡眠,有利于身体的新陈代谢和维持免疫系统的正常功能。平时注意头发护理。

选择适合自己发质的洗发水和护发产品,避免过度清洁和频繁烫发、染发。洗头时要轻柔,避免用力拉扯头发,减少对头发的损伤。

此外,定期进行身体检查,及时发现和治疗可能存在的疾病,特别是一些与内分泌、免疫系统相关的疾病。如甲状腺疾病、自身免疫性疾病等,都可能对头发健康产生影响。

# 女孩莫名幻听妄想 究竟出了什么问题?

## 热线故事

16岁的兰兰(化名)是家中备受宠爱的独生女,从小乖巧懂事。在私立高中住校的日子里,兰兰原本的生活平静而充实。

然而,从去年12月开始,兰兰像是被一层阴霾笼罩。她变得内向、孤僻,不再像从前那般活泼开朗,与同学们的交流也越来越少。在课堂上,她的注意力无法集中,思绪常常游离在外。夜晚,失眠如影随形,她翻来覆去难以入睡,头疼的症状也随之而来。在双重折磨下,兰兰的学习成绩开始下滑。

老师察觉到兰兰的异样,将情况反馈给家长。父母以为兰兰只是学习压力太大,便决定将她接回家休息一段时间,希望通过家庭的温暖和放松的环境让她恢复状态。他们带兰兰出去玩,去她喜欢的公园散步,去游乐场享受欢乐时光,想尽办法让她心情愉悦。

可在家呆了一周后,兰兰的情况更加严重。夜晚依旧睡不着觉,她常常独自坐在床边,眼神空洞地望着窗外的黑暗。她经常莫名哭泣,有时会自言自语,仿佛在和一个看不见的人对话。

兰兰家住在电梯高层,可她总觉得有人在偷窥她。她的眼神中充满恐惧,不停地让父亲给家里所有窗户装上防盗网。父亲为了安抚她,请假在家耐心地陪伴她聊天,给她做喜欢吃的饭菜,试图让她感受到安全和温暖。但一切似乎都无济于事,兰兰还是觉得家里不安全,她总是小心翼翼地观察着周围的一切,稍有动静就会惊恐万分。

逐渐意识到不对劲的父母,带着兰兰去了湖南的一家知名医院。经过一系列检查,兰兰被确诊为精神分裂症。虽说早有预料,但是亲耳听到这个消息,一家人陷入深深的担忧中。

接下来的半个月,兰兰开始接受治疗。每天按时服药,定期去医院做心理辅导,然而效果并不明显,兰兰的症状依然没有得到太大改善。她还是会在夜晚惊醒,还是会自言自语,对周围的恐惧也丝毫未减。

一家人急得像热锅上的蚂蚁,他们四处打听治疗精神分裂症的方法,上网查阅各种资料,向亲朋好友寻求帮助。母亲常在夜里偷偷哭泣,自责没有早点发现兰兰的问题。而兰兰也不知道自己为什么会变成这样,以及什么时候才能恢复正常。但在她的内心深处,依然渴望找回那个曾经快乐、无忧无虑的自己,能重新回到学校,和同学们一起学习、玩耍。

今年3月,兰兰的父亲在朋友推荐下,拨打十堰市中医医院“蒲公英心理热线”电话0719-8797153,讲述女儿的病情。接线人员耐心听完后,推荐他带着女儿到该院精神康复病区看看。

## 专家解析

兰兰的父亲很快带着她找到精神康复病区主任、副主任医师柳森。经过检查后,柳森认为,兰兰除了情绪不好外,幻听、妄想等症状也比较明显,诊断为精神分裂症。通过一个多月的中西医药物治疗、物理治疗、心理支持及康复治疗,兰兰的精神状态逐渐恢复正常,顺利回到学校。

“相较于大家熟知的焦虑症、抑郁症,精神分裂症是一种非常严重的精神障碍。”柳森介绍,现在,精神分裂症的病因还是无法明确。患上精神分裂症后,患者会出现感知觉障碍,比方幻听幻视、幻嗅幻味及幻触等,最为常见的就是幻听。患者还会出现思维障碍,比如妄想,具体表现为被害妄想、关系妄想、嫉妒妄想等;比如情感障碍,表现为情感淡漠、情感反应不协调、易激惹、抑郁及焦虑等。

如何预防孩子得精神分裂症?柳森建议,作为家长要营造温馨、稳定的家庭环境。父母之间避免频繁争吵,因为孩子在充满矛盾和冲突的家庭环境中,容易产生紧张、焦虑等情绪。家长要花时间陪伴孩子,了解他们的兴趣、爱好和内心想法,建立良好的亲子关系。

帮助孩子认识和理解情绪,让孩子明白情绪是正常的心理反应,但需要用合适的方式来表达。了解孩子在不同阶段可能面临的压力。提前和孩子沟通可能遇到的压力,并一起制定应对策略。当孩子遇到挫折时,家长不要立刻帮忙解决问题,而是要鼓励他们自己尝试克服困难,培养孩子的心理韧性,增强他们应对压力和挫折的能力。

■记者 叶楚榕

