

每次脱发超 100 根, 或一两个月内持续脱发——

“聪明绝顶”, 记得去医院看看“心情”



文、图: 今日女报/凤凰网记者 唐天喜 通讯员 梁辉

如今, 很多人都有脱发现象。中国医师协会一项调查显示, 60% 的男人在 25 岁之前就开始脱发, 30 岁以前脱发的比例更是高达 83.9%。

对此, 有些人不在意, 认为正常; 也有人调侃谢顶的男性朋友是“聪明绝顶”。不过, 最近有研究报告称, 谢顶人群, 特别是男性, 更要警惕被称为“人类第一杀手”的冠心病——这是真的吗?

■研究

“头顶脱发越厉害, 患心脏病的可能性越大”

“现在不光要担心威廉王子的发际线, 还要担心他的心脏了!” 近日, 长沙市民李小姐在跟朋友聊天时突然抛出这样一条“八卦”, 朋友有些费解。原来, 李小姐是在自己的朋友圈里看到了一条消息: “头顶脱发越厉害, 患心脏病的可能性越大。”

中国医师协会一项调查显示, 60% 的男人在 25 岁之前就开始脱发, 30 岁以前脱发的比例更高达 83.9%。这与男性体内雄性激素水平有关。

北京大学第一医院皮肤性病科主任朱学骏教授表示, 在脱发门诊中, “谢顶”患者一般占 80% 左右, 发病通常在 17 岁以后, 随着年龄增长, 发病率和脱发程度也不断增加。而精神紧张、进食过多油腻与辛辣食物、熬夜等, 往往会加重或提早出现脱发现象。

研究还发现, 头顶脱发越厉害, 患心脏病的可能性越大; 胆固醇水平高且谢顶的人, 比胆固醇高但不谢顶的人, 得心脏病的几率高 3 倍。东京大学研究人员综合分析 1993 年至 2008 年 6 项针对男性谢顶与冠心病关系的研究报告, 得出结论是谢顶男性比未谢顶男性患心脏病的几率高 32%。这些研究在美国和欧洲进行, 共有近 4 万人参与。

冠心病被一些人称为人类的“第一杀手”。其全称是冠状动脉粥样硬化性心脏病, 是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起血管腔狭窄或阻塞, 造成心肌缺血、缺氧或坏死而导致的心脏病, 分为心绞痛、心肌梗死、猝死等 5 种临床类型。

有观点认为, 我国每年有 260 万人死于心血管疾病, 每 12 秒就有 1 人被心血管疾病夺去生命。2005 年 7 月 2 日, 在《四渡赤水》、《开国大典》、《重庆谈判》等影视作品中扮演过 84 次毛泽东的特型演员古月, 死于心肌梗塞, 享年 68 岁。

■诊断

脂溢性脱发者可能身具冠心病高危因素

“如果是脂溢性脱发, 那就要考虑更爱护自己的心脏。”湖南省人民医院行医十多年的急诊科主任医师杨昭表示, 导致冠心病的高危因素就包括高血脂, 而脂溢性脱发则有可能是血脂水平过高引起的, 要控制油腻的饮食习惯。



专家名片

湖南省人民医院急诊科主任医师杨昭

脂溢性脱发主要发生于男性青年, 但近些年来, 女性患者人数也有增加的趋势。症状严重者脱发区变得油光发亮, 剩余的头发变得细软枯黄。患者脱发的发展进程是越来越严重, 开始时每天可见许多头发落在枕巾和发梳上, 到后来只要轻轻一拨就可以拔下一大把, 洗头时满脸盆都是脱发, 浴室的出水口铺满厚厚一层的脱发, 叫人心疼万分, 又不胜惶恐。

朱学骏教授提示: 如果每次脱发超过 100 根, 或一两个月内持续脱发, 需要到正规医院皮肤科就诊, 对症治疗。

在杨昭看来, 尽管谢顶与冠心病有关联, 但没有肥胖、高血压和高胆固醇与冠心病的关联那么紧密。

据新华社报道, 《美国医学会杂志》曾刊登美国全国心、肺、血液研究所的一项调查发现: 对于胖人来说, 如果不及时减肥, “胖龄”越长, 患冠心病的风险越高。这里所说的“胖”, 包括整体肥胖和腹部肥胖。研究人员说, 他们对 3000 多名美国成年人进行了为期 30 年的跟踪调查。结果显示, 肥胖持续的时间越长, 冠状动脉钙化率越高, 即钙化情形不断恶化。冠状动脉钙化率是冠心病的一个亚临床预测因子, 可以借此确认是否出现动脉粥样硬化。

另有研究表明, 女性的肾结石病史与冠心病风险增加之间存在明显相关性, 而男性关系不大。为此, 他们分析了此前美国 3 项大规模研究的数据, 这些研究总共涉及超过 24 万名参与者。

杨昭告诉记者, 他在 2006 年开始坐门诊时, 一个月都难得遇上几例心肌梗死, 最近两年, 七八月份时一个晚上就会碰上几例, 冬天就更多。

杨昭分析, 冠心病的发病因素很多, 饮食结构和社会压力的增加也是一个重要原因。我们在饮食上经历了从没什么东西可吃到营养过剩的阶段, 而且, 现代人由于工作和生活压力大, 导致身体处于亚健康状态, 又加上多开车或坐车出行, 运动减少, 因此身体失去平衡, 导致冠心病高发。

■支招

预防冠心病, 调节“心情”很重要

“预防冠心病, 一定要注意调节自己的情绪。冠心病患者尽量保持心态平和。只有心理平衡才能生理平衡, 保障各脏器功能正常, 血流通畅。”杨昭告诉记者, 就在近日, 山东省烟台市福山法院审结一起因偷摘无花果的小纠纷引发的命案。原来, 因为无花果被邻居家亲戚偷摘, 孙某不顾自己曾做过心脏搭桥手术, 在与对方对骂中猝死。法院一审认定, 死者孙某与被告之间按照 8:2 的责任划分, 后双方均未上诉。

而且, 杨昭发现, 冠心病的高发人群原本是 40 岁以上, 而现在却呈现年轻化, 他就曾经诊断过只有二十多岁的冠心病患者。

那么, 我们应该如何预防冠心病呢?

1 避免空调杀手。冠心病的发病有一定规律性, 往往是冬季高发, 但并不是说夏季就不会发病。实际上在夏季和“秋老虎”期间, 因为气温高, 人的血管会有所扩张, 部分冠心病合并高血压患者的血压比较容易控制, 不服降压药血压依然正常。但如果患者经常吹冷空调, 尤其是 20 摄氏度以下的冷空调, 则会形成小范围内的冬季气温, 从而导致冠心病发作。

2 注意饮食搭配。对于冠心病患者来讲, 要注意清淡饮食, 少盐少脂, 多吃新鲜的蔬菜水果, 可以适当吃一些瘦肉和鱼类, 而高脂肪和油腻的食物, 要尽量少吃或不吃。

3 注意控制体重。比如 175 厘米身高的人, 如

果体重超过了 85 公斤, 就表明体内脂肪多了, 一定要注意控制。

4 规律的作息时间。睡眠不足也会影响心血管系统。如果晚间入睡较晚, 早晨不宜过早起床。另外, 每日午睡半小时者比不睡者冠心病死亡率低 30%, 其原因与午睡时血压下降、心率减慢有关。

5 适当运动。运动时间要尽量避免上午, 因为上午 6 时~11 时是急性心梗、猝死的高峰时间, 所以上午不宜安排过量活动。

6 遵医嘱服药, 及时就诊。冠心病患者外出, 尤其是旅行时应该随身携带抗心绞痛药物, 以备不时之需。同时还要了解冠心病的一些常识, 一旦发现病情变化, 要及时就医。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙药膏 调五脏治病补身

急病用猛药, 慢病用补药, 补药之中属膏方!

葛洪牌桂龙药膏, 精选 28 味野生中药, 久熬成膏分入五脏, 药材好药力强, 入口即容易吸收, 方中三爪龙、狮子尾等入心经, 青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经, 老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经, 五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经, 黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经, 祛风湿止痛, 活经络补气血, 温肾阳调五脏, 用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病
扫描二维码 关注五脏健康道

葛洪桂龙药膏以下药房有售:

平和堂药号:
黄兴中路 88 号(五一广场)平和堂商厦
芙蓉区八一一路 1 号阿波罗广场一楼
雨花区韶山北路 488 号平和堂商厦二楼
岳麓大道 57 号平和堂商场一楼
岳麓大道 57 号(奥克斯广场)负一楼华润万家超市

众泽堂大药房
岳麓区咸嘉湖路 656 号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售
德裕大药房湖南永州市连锁门店有售

限量超值体验优惠, 另有豪礼相送!

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用

广西邦琪药业集团有限公司
【禁忌】孕妇及小儿忌用; 【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物; 其余内容详见说明书。 桂药广审(文)第 2016030030 号

体验热线: 400-750-8800