

暑期长沙多家医院现“少年秃”：近5成学生有脱发困扰

# 中考高考刚结束，烦恼为何“秃”如其来

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 实习生 刘聪 通讯员 陈双



资料图片

以往说起脱发的话题，大家首先会想到老年光头大叔，可不知从什么时候起，“少年秃”反倒占据了话题榜——近日，国家卫健委面向全国643所高校学生做的一项调查研究数据显示，超5成大学生出现脱发困扰，中高考学生已成为“少年秃”主力。

“少年秃”有多厉害？6月24日，今日女报/凤网记者从湖南中医药大学第一附属医院了解到，自中、高考结束以来，该院皮肤科门诊接诊量明显增多，其中，有近100例学生患者因脱发求诊，男女比例约8:2，现暑期小高峰。

风华正茂的青少年为啥“秃”如其来？预防“少年秃”又有哪些好办法？今天，咱们就来聊聊这个话题吧。



扫一扫，分享健康知识

## 高考复习压力大，毕业分手心情烦

17岁少女20天掉了1/3的头发

高考刚刚过去，毕业生们都筹备着旅游计划，可今年17岁的长沙姑娘小莉（化名）却下了决心要来医院求诊，拯救她的“三千烦恼丝”。

“我的发量本来不多，但也不至于秃顶。”小莉回忆，疯狂掉发是从今年6月初，高考结束后开始的——最初只是洗头的时候，一把一把掉；后来，只要微风一吹，头发就大把大把掉。

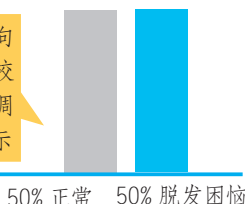
眼见头发保不住了，小莉只能每天顶着鸭舌帽，越来越不自信。6月22日，妈妈在家搞卫生时，发现了这一情况，赶紧将小莉带到湖南中医药大学第一附属医院。

拿掉小莉的鸭舌帽后，接诊的医生也惊呆了——不到20天时间，小莉的头发已经脱了1/3，能看见光亮的头皮。

什么原因导致了如此严重的脱发？医生仔细询问小莉的病史得知，原来，她刚经历高考，备考的半年时间，每天晚上熬夜复习，平均睡眠不足7小时。更重要的是，好不容易熬过高考，同窗3年的男友又跟自己提出分手。各种紧张与烦心事扑面而来，小莉的精神压力倍增，导致发丝不停脱落。

“头发之所以被称作‘烦恼丝’，就是因为与情绪有着必然联系。”该院皮肤科主任席建元介绍，情绪性脱发在女性身上表现更为明显，因为坏情绪刺激会影响到内分泌，尤其是免疫功能紊乱之后，会导致自身毛囊的损伤，造成弥漫性斑秃的发生，严重者可以出现全身毛发的脱落（普秃）。不过，这类“少年秃”是可逆转的，只要调整好情绪、放松心情、作息规律，再配合药物的治疗，能有效改善。

国家卫健委面向全国643所高校学生做的一项调查研究数据显示



## 不怕“少年秃”，就怕“拔毛癖”

“每年中高考结束后的暑期，都是脱发门诊的小高峰。”席建元介绍，近年来，脱发人群逐年年轻化，13—18岁学生成“少年秃”主力，其中，精神压力过大、睡眠严重不足、用脑过度等都是导致青少年严重脱发的重要原因。

席建元解释，经常熬夜学习、压力过大且饮食习惯不佳（比如爱吃油炸食物、经常吃宵夜等）的青少年更容易脱发，因为人体长时间处于紧张状态下，会出现立毛肌收缩、植物神经紊乱的现象，导致毛囊、毛乳头变异，从而抑制毛发生长。

而在“少年秃”的群体中，更值得广大家长注意的是“拔毛癖”。

“我们每月皮肤科脱发门诊中，有近1/10的‘少年秃’是因‘拔毛癖’而来。”席建元给今日女报/凤网记者分享了一个案例：

家住长沙市岳麓区的小露（化名）自进入小学六年级后，有了一个新癖好——拔头发。妈妈见孩子掉发严重，以为是营养没跟上，直到有一次，亲眼见到女儿偷偷一抓一大把拔头发。一个月时间，小露头顶出现了一块块的“荒地”，妈妈才把她带到医院。

“这就是‘小升初’孩子在高压学习环境下，最容易出现的‘拔毛癖’。”席建元说，从接诊案例来分析，留守儿童、单亲孩子、有童年期创伤以及短时间内学习压力过大的青少年更容易患上“拔毛癖”，“他们需要靠不停地拔掉毛发，来释放压力与焦虑情绪。”

## 改善“少年秃”，需要对症下药



“大多数青少年脱发都是因情绪而起，所以找到症结很重要。”席建元建议，一旦发现孩子出现大把头发脱落的现象，家长首先要学会谈心，适当地帮助孩子缓解压力与焦虑情绪。

### 从生活与饮食习惯进行改善：

坚持膳食均衡，多吃黑芝麻、黑豆等黑色食物，避免孩子熬夜，保证充足睡眠。

### 在日常洗护用品方面：

要尽可能选择温和、天然的洗发水，避免使用刺激性、脱脂性强的洗护产品。平时掌握正确的洗梳头发方法，洗头次数不要太多，间隔最好保持在2—4天。

## 小科普 >>

### 过敏性鼻炎的孩子少去游泳池

文 / 彭婷 (湖南省儿童医院耳鼻喉科)

炎热的夏季，大家喜欢泡在泳池里消暑嬉戏，但不少游泳馆都会使用消毒剂（俗称“漂白粉”）。漂白粉是常见的过敏原，水溶液的分解产物氯气能刺激呼吸道及鼻黏膜，引起咳嗽和喷嚏，从而引发鼻炎、哮喘以及丘疹性荨麻疹等过敏性疾病。所以，有过敏性鼻炎病史的孩子要尽量少去游泳池游泳，应选择天然泳场等环境。另外，可在游泳前后服用相应的抗过敏药。游泳时姿势要正确，防止鼻腔进水。也可经常按摩迎香穴、鼻通穴，掌握正确的擤鼻涕方法，如用手指压住一侧鼻孔，稍用力向外擤，对侧鼻孔的鼻涕即被擤出。

### 小儿狼疮性肾炎应长期治疗

文 / 李芳 (湖南省儿童医院肾脏风湿科)

小儿狼疮性肾炎应长期治疗，有些患者甚至需要终身治疗。该病有很强的遗传背景。迄今为止，药物治疗虽然可以很好地缓解病情，但无法彻底治愈。当狼疮处于活动期，肾脏炎症反应很严重时，通常需要大剂量、几种药物联合治疗（如激素、骁息等，称为诱导期治疗），目的是迅速控制炎症，阻止肾脏损伤继续加重。而当活动控制后，则转为小剂量药物维持治疗，以预防复发和保护肾功能（维持期治疗）。长期使用大剂量药物治疗必然带来并发症，如果不进行维持治疗，又会引起狼疮反复活动，肾脏损害不断加重，最后可能发展为肾衰。因此，在治疗过程中，应根据狼疮活动性及时调整治疗。

### 皮肤皱褶处感染咋办

文 / 胡巧梅 (湖南省儿童医院感染科)

孩子局部皮肤皱褶处潮湿，炎热时易引起表皮剥脱和糜烂，诱发细菌感染。那么如何预防和处理呢？1. 保证1天洗澡1次，夏热可1天洗澡2-3次，保持室温24-26℃；2. 勤换尿布，每次大小便后要清洗臀部，最好臀部涂抹5%的鞣酸软膏或40%的氧化锌油膏，5%鞣酸软膏具有收敛、润滑作用；3. 臀红处可局部清洗干净后，要保持臀部裸露。轻者可以外用炉甘石洗剂或使用臀红膏。重者应该局部清洗干净，外用5%的鞣酸油糊剂，1天涂抹2次。如果继发感染，局部可以应用抗生素药膏。

### 宝宝大哭呼吸暂停怎么办

文 / 徐畅 (湖南省儿童医院呼吸一科)

屏气发作（又称呼吸暂停症）是婴幼儿时期多见的一种发作性神经官能症。因为孩子遇到发怒、恐惧、疼痛，会引起孩子情感上急剧变化，进而引发呼吸暂停、口唇青紫、甚至全身强直、意识丧失、出现抽搐，继而很快得以全面恢复。一般发作1分钟以内，严重者可长达3分钟。这种症状多见于6个月~2岁的孩子，一般无需治疗，4~5岁逐渐减轻缓解。其产生原因可能是家庭的不良教育，造成了孩子紧张、焦虑等情绪。而在缺铁性贫血的孩子中，本病发病率比较高，一般贫血纠正后，屏气发作发生改善或消失。

### 孩子贫血需治疗吗

文 / 胡巧 (湖南省儿童医院心血管内科)

新生儿出生后一周，血红蛋白逐渐下降，直到8周后停止，婴儿血液中的血氧饱和度由宫内的45%迅速上升到95%以上。这样造成红细胞系统生成减少，而胎儿红细胞生存期短，生后逐渐破坏；加上生后3个月内是孩子体重快速增长阶段，血容量扩充很多，红细胞稀释，造成血红蛋白相对降低。这时小婴儿出现贫血，我们叫做生理性贫血。一般多出现在孩子出生4周~3个月间。当血色素降到9~11g/dl时，骨髓造红细胞的功能开始活跃。这时只要及时补充造血物质，比如，铁、维生素E和叶酸等，孩子的贫血就能自行纠正了。