

脱发是一个很复杂的问题，可能是遗传、营养、疾病、药物、物理化学损伤、精神压力等一个或多个因素导致的。如，一位患者在治疗脱发的过程中，先后遇到了因多囊卵巢综合征导致的脱发和甲状腺疾病导致的脱发，但两种疾病治愈后脱发仍不见好转。

可通过自查和医疗检查相结合的方式，来确定自己的脱发可能受哪些因素影响。

1 家族遗传自查

首先观察自己的祖辈、父母、父母的兄弟姐妹、自己兄弟姐妹有没有脱发情况，如果有，那么你很大可能是遗传了这种基因。

其次观察开始脱发的时间，遗传性脱发通常在青春期后开始，进程稳定而缓慢。很多人在高中或者大学期间就开始有掉发的情况，但一开始不会明显感觉到发量的变化。持续几年后，毛囊逐渐萎缩，发量变化就会十分明显。

2 性激素检查

性激素对头发的生长和脱落有着重要的作用，但血液里的性激素水平不是影响脱发的唯一因素。脱发还受毛囊对雄激素敏感性的影响，与基因有关。因此，我们常会发现，激素异常的人可能不脱发，激素正常的人反而可能脱发。

3 皮肤科检查

如果有头皮增多，头皮红肿、疼痛、痘痘、囊肿的困扰，应该到皮肤科看看是否有头皮炎症和真菌感染。

后来医生发现患者缺锌元素，最后为患者补锌元素，脱发才有所改善。

每个人的身体基础情况、生活习惯、过往经历都是千差万别的，每个人应对脱发的方法也各有不同。只有了解自身具体情况，才有可能解决脱发问题。

医生会通过观察头皮的状况、采集头皮屑、使用毛囊镜、真菌培养等手段辅助检查，该消炎的消炎、该杀菌的杀菌。

4 甲状腺功能检查

头发的生长和内分泌是密切相关的，而甲状腺是人体内重要的内分泌器官，它能分泌甲状腺素，控制人体的代谢率和能量消耗。

如果你有甲减或甲亢的相关症状，应做一个甲状腺功能的全面检查以排除甲状腺异常对头发的影响。

5 微量元素检查

微量元素检查通常包括铜、锌、铁、钙、镁、钠、钾等元素的检测，它们对人体的生长发育、代谢、免疫、神经等方面有重要的作用。

在头发生长的过程中，锌和铁尤为重要。锌主要影响蛋白质合成、免疫反应、抗氧化等方面，缺乏锌往往会表现为头发干燥、易断裂、分叉，皮肤干燥、脱皮，免疫力下降。铁则是造血过程中必不可少的元素，缺铁往往会表现为贫血、免疫力下降、头发脆弱易折断、容易疲劳、食欲减退等。

良好的生活习惯是免费的『防脱药方』

头发的生长离不开几个重要的因素，充足的营养、健康的头皮环境、正常稳定的激素水平。来看看哪些生活习惯会影响头发的生长？

1 饮食习惯

不健康的饮食习惯，如节食、挑食等都会导致营养摄入不足，头发缺乏所需的营养物质，脱发自然就来了。例如，蛋白质、维生素、铁等都是头发生长所必需的营养素，如果长期缺乏这些营养物质，毛囊也会难以为继。

平常应该注意多摄入富含蛋白质、维生素和铁等营养物质的食物，如鸡蛋、肉类、豆类、海产品、绿叶蔬菜等。同时，要避免节食和挑食，保证摄入足够的营养物质。

2 睡眠习惯

在这个几乎人人熬夜的年代，凌晨一两点睡觉已经成了年轻人的日常，但是熬夜会影响人体的正常代谢，导致内分泌失调。我们在晚上睡觉的时候会释放生长激素，而熬夜会干扰这种激素的正常分泌，从而影响头发的生长。

努力保证充足的睡眠时间，避免熬夜，维持身体的正常代谢和生长激素的分泌。早睡早起身体好，头发也会变好。

3 头皮护理

染发烫发、抓挠头皮、忽略头皮清洁等不良习惯都会导致头皮

环境受损。前两者一个是化学损伤，一个是物理损伤，都很好理解。而头皮清洁的问题则需要重点提醒。很多人洗头的时候只洗头发而不洗头皮，头皮上的污垢、油脂和死皮细胞会积累在头皮上，堵塞毛孔，影响头皮的血液循环，进而影响头发的生长。

尽量不要过多地烫发、染发，减少对头皮的刺激，塑造清洁健康的头皮环境，还可以配合按摩增加血液循环，头皮环境维护好，头发才能更好地生长。

4 情绪压力

情绪波动和精神压力对人体健康的影响是不容忽视的，长期的不良情绪和压力会对头发的生长和健康产生不良影响。

在人体内，压力会引起一系列的生理变化，其中包括一种名为“皮质醇”的激素的分泌增加。这种激素可以干扰身体的正常代谢过程，并影响头发的生长周期。长期处于高压状态下，皮质醇水平会持续升高，进而导致“毛囊萎缩”。

此外，长期处于紧张、焦虑、抑郁等负面情绪和压力中也会对人的免疫系统产生负面影响，导致免疫力下降，从而增加头皮发炎感染的风险，炎症会破坏毛囊周围的细胞和组织，影响头发的生长和健康。

我们可以通过做运动、听音乐等方式缓解精神压力，让身心放松。自我调节实在无法奏效的情况下，要及时寻求专业心理医生的帮助。

最后，好好吃饭、好好睡觉、心情愉悦、好好洗头皮，这些免费的生活习惯“药方”，需要我们自己努力做到，这样才能让发量再次丰富起来。

据科普中国网

“秃”如其来何因 “头”等大事何解

脱发，几乎成了现在中年人和部分年轻人最为“头秃”的问题之一。几乎所有脱发的小伙伴，在寻找“我到底为什么脱发”这个答案时，都走过求医之路。但多数人去了医院，可能只能得到一个泛泛的“脂溢性皮炎”“脂溢性脱发”的诊断，再加上几瓶米诺地尔。但用过之后，脱发的问题似乎并没有缓解多少，疑虑依旧存在。

其实，在去医院检查之前，可以先自查是否脱发。一般来说，一天掉70~100根头发是正常的，不属于脱发的范畴。上海市卫健委提供了这样一个小方法，大家可以用来测试一下自己是否有脱发问题：用拇指、食指和中指，从头发根部轻轻捏住一缕头发，顺着头发轻拉。

如果拉掉5根及以上，则可能存在非正常性脱发，需要及时就医，及早诊断和治疗。需要注意的是，这个“薅毛”实验应该在24小时内没有洗头发的情况下进行。

你脱发了吗？该如何解决脱发问题？今天我们一起聊聊。