

“秋冬季，我的头发掉得更多了，会不会是脱发了？”很多人看着每天梳落的头发想必都会有这样的疑问。

秋冬交替，是一年中脱发最严重的时期。统计数据显示，我国约2.5亿人遭遇脱发困扰，其中，青年群体尤为严重。年轻一代脱发比例持续攀升，90后已成为脱发主力军，脱发问题日益趋向年轻化。

如何判断自己是否真的脱发？脱发的原因有哪些？又该如何从营养的角度守护发际线？这些知识你应该知道。



换季狂脱发 如何守护发际线

(作者王志升, 同济大学附属上海市第四人民医院临床营养科医生)

脱发严重程度可以自测

毛囊生长具有周期性特点, 秋季时大量头发进入休止期, 因此更容易脱落。其次, 秋冬季气温下降, 皮肤血管收缩, 导致头发的营养供应不足, 从而使每日掉发量增加。这是一个正常的生理现象, 不必过于担心。

那么, 掉多少头发才算不正常呢? 如果怀疑自己有脱发风险, 这里提供一个“拉发测试”可以帮助判断: 拇指和食指以中等力度捏起前额或者颞区的一束头发根部, 约50到100根, 然后沿头发纵轴向发梢缓慢地向外拉。

观察拉下的头发数量, 如果只有1到2根, 属于正常情况; 若掉落3根及以上, 需要留意; 如果超过5根, 你可能就真的脱发了; 如果10根以上, 那就是严重脱发了。注意, 该测试不建议洗完头后立刻进行, 至少等洗头后1天再测试。一般来说, 成年人每天掉发量在70到100根以内属于正常的生理性脱发。如果掉发数量多于100根, 且超过1个月没有停止迹象, 部分区域甚至出现稀疏, 则需要引起重视。

避免过度饮食和不良习惯

不健康的饮食习惯, 如高糖、高脂的食物摄入过多, 可能对头发健康产生负面影响。过度的咖啡因和酒精摄入也会影响营养的吸收, 导致脱发问题。

保持均衡饮食, 避免不良习惯, 有助于维持头发的健康状态。除饮食外, 保持充足的睡眠和适当的压力管理也是避免脱发的重要因素。

通过综合调整生活方式和饮食习惯, 有助于守护发际线, 让头发更加丰盈亮泽。

是什么原因导致脱发?

■频繁烫、染发

频繁染发烫发, 会因为染发剂或烫发药水中的化学成分, 不同程度破坏头发角蛋白。不仅对头发造成很大损伤, 还会使头发内部结构无法受到保护, 使头发内部水分以及营养成分流失。因此, 频繁烫发染发的人群, 头发会变得干燥、发脆、开叉、变软, 进而变成脱发。

■精神压力过大

当人长期处于精神压力过大的环境中, 很容易导致精神性脱发。当人精神压力过大时, 头皮组织的肌肉层易收缩, 导致血流量不畅, 使毛细血管收缩, 造成局部血液循环障碍, 通过毛细血管输往毛囊的营养成分减少, 由此造成头发生态环境改变和营养不良, 进一步导致脱发。

■雄性遗传脱发

雄性遗传脱发可谓门诊中最常见的就诊原因, 主要是因为遗传易感性和雄激素共同作用引起的脱发。遗传易感性是指患者从父母那里遗传到脱发的易感基因, 这类人群对雄激素中的双氢睾酮特别敏感, 导致毛囊萎缩、头发生长期缩短, 最后毛囊完全失去功能而闭锁。

如果放任不管, 就会导致男性最担心的脱发问题——地中海。雄性遗传脱发的根本原因还是在于家族遗传, 女性也会受雄激素影响而脱发, 不过表现没那么明显, 通常只是头顶的头发慢慢变得稀少。

■头发扎得过紧

女性要注意, 如果经常习惯性把头发扎得紧紧的, 头发长期受到牵引拉扯, 不但容易造成毛干损伤、断裂, 还会伤害毛囊, 进一步导致脱发。

饮食疗法助头发更丰盈

脱发的原因多种多样, 如遗传因素、激素变化、长期压力、药物、疾病和不良生活方式等, 除此之外, 营养因素也发挥着至关重要的作用。

■蛋白质的重要性

头发的主要成分是角质蛋白, 这是一种富含蛋白质的物质。充足的蛋白质摄入对保持健康的头发很重要。

鱼、鸡肉、牛肉、豆类、坚果和乳制品等食品都是优质的蛋白质来源。确保每日饮食中含有足够的蛋白质, 有助于支持毛囊的生长和修复。

■铁的角色

铁是维持头发健康的另一重要矿物质。铁不足会导致血液供应不足, 从而影响毛囊的营养供给, 进而引起脱发。

红肉、鸡肉、鱼类、豆类、绿叶蔬菜(如菠菜)和铁强化食品等都是补充铁质的好选择。维生素C可以帮助提高铁的吸收率, 建议搭配食用富含维生素C的食物, 如橙子、草莓和辣椒等。

■锌的作用

锌对头发的健康同样重要, 它参与了头发的生长和修复过程, 缺锌可能导致头发稀疏或脱发。富含锌的食物包括肉类、贝类(如牡蛎)、坚果和全谷物等, 摄入足够的锌可以帮助维持毛囊的正常功能, 促进头发的健康生长。

■维生素A和维生素E

维生素A有助于保持头皮健康, 并促进头发的自然油脂分泌, 保持头发湿润。胡萝卜、甘薯和深色绿叶菜(如羽衣甘蓝)是维生素A的良好来源。

另一方面, 维生素E作为一种抗氧化剂, 有助于保护头发免受自由基的损害, 促进头皮血液循环。坚果、种子和植物油中富含维生素E, 适量摄入有助于头发健康。

■维生素D的影响

维生素D对免疫系统和毛囊健康有重要作用。维生素D不足可能与脱发相关, 尤其在秋冬季节, 阳光照射减少, 维生素D合成减少。通过阳光照射和补充富含维生素D的食品(如强化牛奶和蛋黄)可以帮助维持体内适当的维生素D水平。

■Omega-3脂肪酸的作用

Omega-3脂肪酸对头发的滋润和健康很重要。Omega-3脂肪酸具有抗炎作用, 可以减少头皮炎症, 从而促进头发的健康生长。鱼油、亚麻籽油、核桃等都是良好的Omega-3脂肪酸来源。

■水分的摄入

充足的水分摄入有助于保持头发和头皮的健康。水分缺乏会导致头发干燥和脆弱, 容易断裂。建议每日饮用足够的水, 保持身体的整体水平衡, 从而有助于头发的自然滋润和健康。

据文汇报