

脱发症是男女的通病(2) PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/146/2021_2022__E8_84_B1_E5_8F_91_E7_97_87_E6_c105_146049.htm 6%的女性有脱发症

状.....没有男女之别 虽然会想“正值花季年龄的女性怎么会脱发”，但韩国6%的成年女性存在脱发症状。与成年男性

(14%)相比，这一比率并不低。女性脱发症状在体内男性荷尔蒙“雄性激素”增加的青春期后，随时都有可能出现。

脱发症状并不一定在夏天出现。即使头皮健康的人也掉头发，并长出新头发。洗头时掉的头发是由于时间太长，已到了

“该掉的时候”。正常人平均每天掉50~60根头发。但如果像邱某一样皮脂多、容易出汗，平时不明显的脂溢性皮炎会因炎热的天气而恶化，导致脱发症状加重。而且如果在野外

活动中长时间被紫外线照射，头皮容易变得干燥，角质增多，从而促进脱发。检查自己是否患有脱发症的最简单的方法是，用手抓住10多根头发，往上拉1~2秒。如果你的头皮正常，只会掉1~2根头发。如果掉的头发超过4根，就很有可能患有脱发症。最好去皮肤科接受检查。

海鸟类可以预防脱发？或许吧！有人说，海鸟类、黑豆、炒芝麻可以预防脱发。但这一主张在医学上尚未得到验证。只是有研究结果说，心血管疾病与脱发有关系。因此，不要过多地食用动物脂肪和吸收糖分。实际上，胖人患脱发症的概率远高于身体单薄的人。对于用什么洗头的问题，众说纷纭。有人说肥皂好，也有人说洗发精好。但“用什么洗头”与脱发症状没有多大的关系。只要不使用干燥毛皮、损伤头皮的强力洗发精和肥皂就可以。油性头发的人最好每天用温水洗头。但如果经常使

用，头皮容易变得干燥，角质增多，从而促进脱发。检查自己是否患有脱发症的最简单的方法是，用手抓住10多根头发，往上拉1~2秒。如果你的头皮正常，只会掉1~2根头发。如果掉的头发超过4根，就很有可能患有脱发症。最好去皮肤科接受检查。

海鸟类可以预防脱发？或许吧！有人说，海鸟类、黑豆、炒芝麻可以预防脱发。但这一主张在医学上尚未得到验证。只是有研究结果说，心血管疾病与脱发有关系。因此，不要过多地食用动物脂肪和吸收糖分。实际上，胖人患脱发症的概率远高于身体单薄的人。对于用什么洗头的问题，众说纷纭。有人说肥皂好，也有人说洗发精好。但“用什么洗头”与脱发症状没有多大的关系。只要不使用干燥毛皮、损伤头皮的强力洗发精和肥皂就可以。油性头发的人最好每天用温水洗头。但如果经常使

用，头皮容易变得干燥，角质增多，从而促进脱发。检查自己是否患有脱发症的最简单的方法是，用手抓住10多根头发，往上拉1~2秒。如果你的头皮正常，只会掉1~2根头发。如果掉的头发超过4根，就很有可能患有脱发症。最好去皮肤科接受检查。

海鸟类可以预防脱发？或许吧！有人说，海鸟类、黑豆、炒芝麻可以预防脱发。但这一主张在医学上尚未得到验证。只是有研究结果说，心血管疾病与脱发有关系。因此，不要过多地食用动物脂肪和吸收糖分。实际上，胖人患脱发症的概率远高于身体单薄的人。对于用什么洗头的问题，众说纷纭。有人说肥皂好，也有人说洗发精好。但“用什么洗头”与脱发症状没有多大的关系。只要不使用干燥毛皮、损伤头皮的强力洗发精和肥皂就可以。油性头发的人最好每天用温水洗头。但如果经常使

用，头皮容易变得干燥，角质增多，从而促进脱发。检查自己是否患有脱发症的最简单的方法是，用手抓住10多根头发，往上拉1~2秒。如果你的头皮正常，只会掉1~2根头发。如果掉的头发超过4根，就很有可能患有脱发症。最好去皮肤科接受检查。

用洗发精，会刺激头皮。因此，如果晚上使用洗发精，早上就用清水洗。在晾头发时不要用毛巾使劲擦，最好用手轻轻拍打。用力扎头发的发型促进脱发 把头发挽起来，露出后颈的“马尾辫”给人清爽的感觉。但如果过于用力，会损伤发根，从而出现“牵引性脱发”症状。因此请注意。迄今为止，作为女性用脱发治疗剂，效果得到验证的只有药膏“Minoxidil”。该药对初期脱发症状有良好的效果，但如果头皮出现炎症时使用，会使炎症恶化。因此要注意使用。（感谢=首尔牙山医院皮肤科教授崔智皓，庆熙医疗院皮肤科教授崔愚荣）100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com