

2012年公卫执业助理医师：久戴帽子更易脱发 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/656/2021\\_2022\\_2012\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_656427.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656427.htm) 长时间戴帽子，会导致头皮毛孔呼吸不畅，皮脂堆积于头皮，容易形成皮屑、头痒或皮肤炎症，进而造成脱发。气温一降，帽子、手套即将登场。可这为身体保暖的法子，也得正确使用。专家提醒，入冬帽子也不能久戴，否则容易导致脱发。天冷戴帽子保暖是必要的，特别是老年人，头发多数比较稀少，而且体质虚弱、怕寒畏冷，因此出门时最好戴上帽子来保暖，不仅可避免风寒感冒、咳嗽，还可预防头痛、面神经麻痹等疾病。但长时间戴帽子，会导致头皮毛孔呼吸不畅，皮脂堆积于头皮，容易形成皮屑、头痒或皮肤炎症，进而造成脱发。头发不耐闷热，紧扣在头上的帽子或头盔会使底层头发长时间得不到呼吸，尤其是受帽边压迫的发际、发根处，更容易因皮肤松弛脱发。因此，天冷戴帽子，首先要选择比头略大一点的，戴上不会紧压头发，让头发有透气的余地。其次要注意材质，头发爱出油的人要戴透气、轻薄的帽子，体质较弱易感冒的人，要戴呢料或毛线帽子。再次是时间，早晚外出时戴，进入室内就该拿掉，正午阳光好的时候，也要让头发出来透透气。本就有谢顶倾向的人更要注意，不能因为头发少而长时间戴帽，每天按时梳头，适度按摩头皮，保持良好的心态，注重营养平衡，才能让头发长得更牢。相关推荐：[#0000ff>2012年公卫执业助理医师：防控空调病有八招](#) [#0000ff>2012年公卫执业助理医师：抑郁成办公室最大心理隐患](#) [#0000ff>2012年公卫助理医师：秋季女性养生排毒的六种食物](#) 特别推荐

: #0000ff>2011年执业医师考试真题及答案（网友版） 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](http://www.100test.com)