

一年掉多少头发属于正常

要想少掉头发,应该这么办



你每天掉头发多吗?
你有没有想过,每天掉这么多头发,一年会掉多少根头发呢?

最近,在某视频网站上,网民“一颗芭谷花”把每天掉的头发都收集了起来,用视频记录了一年掉落的头发积少成多的过程。一年下来,她一共收集了23748根头发,握起来竟有一大把。这样一算,平均下来,每天要掉约65根头发。

假设一根头发代表着一个毛囊的话,可以结合参考目前商业植发的价格,每个毛囊价格在15元左右,2万多根头发,一年就相当于损失了30万元左右,等于损失了一辆宝马3系轿车!

那么,怎样才能少掉点头发呢?

当然,对于我们大多数人来说,掉头发的同时,我们也在长新头发,因此不必担心。但对于脱发人群来说,这就是一件令人烦恼的“秃”然的事情……

那么,一年掉2万多根头发,正常吗?有医生表示,这位网民在视频中展示的掉发的数量,仍在正常范围之内。一般来说,正常人平均每天掉大约100根头发的时候,都算正常。掉落的具体数量,会随着季节交替、情绪变化和营养状况等有所波动。

2016年,中国医学科学院整形外科医院皮肤科主任王宝玺在《健康时报》发表的文章中提到,头发只要不是一大把一大把地掉,就不必过分担心。

“相比其他毛发,头发的生长期比较长。在同一时间,我们每个人都大概85%—90%的头发都处于生长期,只有不到1%的头发,因处于退行期而出现脱落的情况。”王宝玺说,“人的头发数量约有10万根,因此,如果每天掉在梳子上约100根头发,就不算脱发症。”

1. 尽量少熬夜

杭州市第一人民医院医疗美容中心主任医师张菊芳2017年在接受采访时谈到,长期熬夜,导致生物钟颠倒,以及人的精神压力长期比较大时,就容易引起头部血管痉挛、变细,从而造成头部供血不足。这对头发的生长是很不利的。

2. 饮食别太油

油腻、辛辣的食物易刺激肌体,对脱发有一定影响。西医认为,排除其他因素后,肉食以及煎炸食物吃得太多,也容易导致脂溢性脱发。

3. 吃得杂一点

良好的头发,离不开好营养。建议你每天吃够12种食物,每周则应超过25种。吃得杂一点,营养才全面。

营养师赵晓田曾在《健康时报》刊文提醒,好头发离不开这些营养:

①蛋白质:如瘦肉、鱼虾、鸡蛋和豆制品等。角质蛋白是构成头发的主要成分,少了蛋白质,头发就会变得干枯而稀疏。

②B族维生素:如猪肝、啤酒酵母,以及黑豆、燕麦等粗杂粮。B2与B6的缺乏,可能造成皮脂分泌异常,导致脱发。

③维生素A:如动物肝脏以及菠菜、胡萝卜等深色蔬菜。维生素A能够保持头发毛囊的湿润。

4. 每年烫染别超过两次

染发剂、烫发剂中的化学成分都会损伤头发、头皮和毛囊。一年染发、烫发最好不要超过两次,且染发和烫发最好不要同时进行。

5. 洗头有门道

爱出油的头发应2天—3天一洗,干性发质可以3天—4天或一周洗一次,中性发质可一周洗两次。如果是在湿度和温度都很高的夏天,就应洗得勤一些。洗头的水温不能过高或过低,以头皮不感到烫或凉为最好。洗头时,用指腹轻轻按摩头皮即可。

王宝玺提醒大家,对于日常的头发护理,很多女士每次洗完头之后,都习惯用吹风吹头发。要注意,正确使用吹风机的方法是尽量用低档位吹头发,温度和强度都不建议太高或太强。同时,吹风机和头发要保持合适的距离,不要离得太近,以免对头皮造成伤害,引起脱发。另一方面,女性在使用护发素等化学品的时候,也要尽量用在距离发根3厘米以上的位置,不宜直接从发根涂起。

据《健康时报》

帮您求医

老年人盆腔器官脱垂怎么办

网友“蓝天白云”问:我年纪大了,有阴道壁膨出症状。我听说,对于不能耐受较大盆底手术的老年人,可以选择封闭式手术,那么这种手术和网片植入手术各有哪些利弊呢?

沧州市人民医院医生陈保春:盆腔器官脱垂是中老年女性中较普遍的良性疾病。许多患者会出现阴道膨出、尿失禁或排尿功能障碍、排便功能障碍和性生活障碍等临床症状,严重影响生活质量。只有当脱垂引发相应的膨出症状、性功

能障碍、下尿路功能障碍或排便障碍时,才需要采取手术治疗方式。

阴道封闭手术相对简单,但要注意,术后,患者就不能有性生活了,且对患有宫颈或子宫病变者也不适合。而如果选择了网片手术,就有可能出现术后阴道感觉差或网片暴露等问题。

以上两种手术各有利弊,需要患者自己选择。

凌巍 整理



为方便更多读者咨询,本报已建立两个健康交流群。欢迎扫描二维码与管理员联系,进入“沧州晚报健康交流(1)”群或“沧州晚报健康交流(2)”群。

何以报德 唯有报德

报德老酒,清香型46度,是白酒最古老的香型。它纯粮酿造,传统固态发酵,并以老酒、老味、老口感,清爽醇厚,好喝不伤身,入胃不上头的特点著称。



沧州本土原酒 / 报德老酒
询酒热线: 15612738988