



## 绑马尾辫易脱发

文 / 本报记者 褚睿雅

如果问女孩子:最喜欢的发型是什么?相信有一半以上的女孩子会回答:马尾辫。因为马尾辫够清爽,够利落,够青春,够女人……可最近《英国皮肤病学》的一篇报告却指出,绑马尾辫的女孩子容易脱发。研究人员在南非调查时发现,约1/3妇女存在牵引性脱发,究其原因,就是长期过度牵拉头发导致的。马尾辫真的会引起脱发吗?看看我们的医生和发型师是怎么说的。

杭州市三医院皮肤科的宋为民副主任医师告诉记者,在脱发的类型当中有一种牵引性脱发,这种脱发类型比较容易由绑马尾辫引起。所以,一般医生都会要求脱发的病人不要束发,或者剪短发,否则会加重脱发的程度。

牵引性脱发一般把牵引力控制住就可以制止脱发了。宋主任接诊过一个头发脱得很稀疏的女孩子,这个女孩子有拔头发的习惯,有事没事就去拔,时间长了,头发就变得很稀疏。因为她老是拔头发,把毛囊都破坏掉了,到最后,头发不用拔就会自然脱落了。绑马尾辫和拔头发其实是同样的道理,特别是绑得很紧,对头发容易有一个牵引的力,经常束在那里,会把毛囊破坏掉,最后造成头发稀疏。

著名发型师乔治也告诉记者,他们一般也会建议客人不要经常绑头发,特别是不要绑紧。如果连续绑5年马尾辫,而且绑得比较紧,头皮上肯定会有一个很明显的印子——头顶的头发很稀疏,梳马尾辫的女孩都知道,那一块地方的头发会扯得比较紧。还有,分头路也是一样,如果头路老是在同一个地方,那一块的头发肯定会比较少一点,如果好几年都把头路分在左边不变,那条头路

估计会像马路一样越来越宽。

所以,MM们不要老绑马尾,绑的时候也不要太紧,发型也要经常换,不仅为了让自己尝试不同的感觉,同时也是为了头发的健康考虑。一成不变,对健康、对美丽都会打折扣的。

绑马尾辫会拉扯到头发,那做离子烫之类的是不是也会拉扯到头发而引起脱发呢?宋主任说,现在脱发确实是出现了低龄化的趋势,20多岁甚至20岁不到一点的年轻人就已经开始脱发了,但是不是烫头发引起的,仪器上还检测不出来。不过,确实是有不少患者认为自己烫头发之后,头发掉得厉害了,所以烫发的时候尽量用好用一点的药水。

引起脱发的原因有很多,有遗传因素、饮食因素,现在年轻人的精神状态也是引起脱发的一个主要原因。精神状态不稳定,每天焦虑不安会导致脱发,压抑的程度越深,脱发的速度也越快。以前都是到了秋天,树叶开始落的时候,头发开始掉得比较多,但现在有好多几乎每天都大把大把地掉头发。所以,要经常进行深呼吸、散步、做松驰体操等,这样才能让自己拥有一头乌黑亮丽的头发。

# 胃恶变不要慌,王来法医师帮您忙

俗话说“十胃九病”。近年来,我国胃病发病率居高不下,且有不断攀升之势,令人担忧的是,胃恶变的人数激增,并逐步逼近35岁以下的年轻人。以前胃病患者多是中老年人,可现在抱在手上的小毛头也频频患胃病。采访中,记者在王医师的诊所看到,一名3岁的孩子患有胃炎已经有半年多了,而一名4岁的患者患有十二指肠线性溃疡也有很长时间,王医师告诉记者,现在婴幼儿患有胃病和胃溃疡的情况越来越多,最小的儿童10岁就胃恶变了。

长期以来,由于胃病的普遍性,胃病在老百姓的心目中似乎没啥大问题,很少当回事儿,但一检查出胃恶变,恐怕就有天塌下来的感觉。王医师说,胃病是一种慢性病,由于其病程发展“慢”,加上治疗和生活方式干预非常重要,也就是需要“养”,因此如果轻视它,就会使小病久拖致大病,甚至发生恶变。

为此,王医师就胃恶变发生的原因、胃恶变的症状,做了深入的解说,给广大患者和群众一个及早预防、正确治疗的方向。

### 不良生活方式引起胃恶变

看似小小的胃病,究竟有哪些因素会造成它恶变?王医师认为,胃恶变增多与不良的生活方式密切相关。大口抽烟、大杯饮酒、大块吃肉、饮食不匀,是胃恶变的主要危险因素。常吃煎炸、夜宵,会导致胃恶变。滥用止痛药,或服用过多药物,都易导致恶变。有胃病家族史及环境因素,也是导致恶变的原因之一。

王医师说,大量的酒精刺激容易引起胃部慢性炎症,进而使胃黏膜重度增生,最终导致恶变;而香烟中的多种有害物质对胃恶变的发生则起着“催化剂”的作用;经常过量吃肉,新鲜蔬菜吃得过少,好吃腌霉制品、烤羊肉串、麻辣烫等这些含硝酸较多的食物,都极易诱发恶变。

现在许多人热衷于晚上吃夜宵,王医师强

调,夜间睡眠时,吃的夜宵长时间停滞在胃中,促进胃液的大量分泌,对胃粘膜造成刺激,久而久之,易导致胃粘膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱。现代社会年轻人事业心强,常在过度紧张的竞争压力下过劳工作,起居不规律,亦是恶变的主要诱因。

王医师认为,有胃慢性病史者明显增加胃恶变的危险性,患病年限越长,其危险性越大。大量调查结果显示,胃恶变的发生与慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、幽门螺杆菌感染及胃部手术后有关,尤其与胃粘膜不典型增生等密切相关。

### 胃恶变的蛛丝马迹及早发现,及早治疗

由于胃病是慢性病,从“小”到恶变,比较缓慢,恶变的临床症状常被误诊为胃炎、胃溃疡、胃下垂和胃痉挛等。到确诊时,已向邻近脏器转移,失去早期诊治的机会。特别是青年人,胃恶变后其胃酸分泌正常,胃蠕动功能所受影响不大,消化道症状出现较晚,这一点与中老年人的胃恶变症状不同,所以更容易给人以假象,极易导致误诊。

王医师根据其30多年的临床实践经验,特别告诉我们几种辨别胃恶变的方法:

**恶变早期:**首先是胃部疼痛,经常感觉上腹不适、膨胀、有沉重感,服用一般胃药有可能缓解;其次是食欲不振、消瘦、乏力,这常是胃恶变的首发症状;第三是经常有恶心和呕吐、反酸、嗝气、口臭的现象出现;无胃病史的人一旦出现黑便应立即引起警惕,因为这也是胃恶变早期的信号;此外,上腹深压痛、老胃病的舌苔发黑也是早期胃恶变的体征。

**恶变中晚期:**易饱感、腹胀、咽下困难和上腹部不适,或有严重的上腹部钻痛。可因幽门梗阻或全胃累而出现呕吐,肿瘤破溃可引起呕

血和黑便,病程长者可出现乏力、食欲不振、消瘦、贫血、水肿发热、皮肤干燥和毛发脱落等临床表现。

**恶变晚期:**症状根据发生机理可分为如下4个方面:

- 1.乏力、食欲不振、恶心、消瘦、贫血、水肿、发热、便秘、皮肤干燥和毛发脱落等。
- 2.胃恶变溃烂而引起上腹部咬啮性疼痛,与进食无明显关系或进食后加重,有的像消化性溃疡的疼痛,进食或抗酸剂可缓解,这种情况可维持较长时间,以后疼痛逐渐加重而持续。粪便隐血试验阳性、呕血或黑粪,5%患者出现大出血、穿孔等。
- 3.有饱胀感、沉重感,以及无味、厌食、疼痛、恶心、呕吐、打呃、咽下困难或幽门梗阻等。
- 4.腹水、肝大、黄疸及肺、脑、心、前列腺、卵巢、骨髓等转移性的症状出现。

### 真的恶变了,怕是没有用的

小小的胃,如果平时不注意保养,有了病也不及时治疗,等到真恶变了,那后果是多么的可怕呀。有些人以为得了胃恶变,开刀切了就行。其实手术治疗胃恶变,一方面术后的生活质量会急剧下降,另一方面,胃切除后并不等于不会再发生胃恶变。由于胃切除后,胃丧失了正常的幽门功能,十二指肠内的胆汁和胰酶能溶解黏膜上皮细胞,加速细胞分裂,从而破坏胃黏膜的屏障作用,致使致恶变物渗入到细胞内,引起糜烂、出血、溃疡、萎缩,后逐步演变成恶变。

王医师说,如果我们平时注意保养胃,避免上述讲到的各种引起恶变的因素,有个小胃病,也能及时地治疗,那么恶变或许就会离你而去。

如果真的患上了恶变,那也不要怕。应该正视现实,要有个良好的心态,积极配合医生进行治疗。同样程度的恶变,患者用同样的治疗手段,心态好的患者与心态差的在临床效果上往

往差异很大,心态越好,其治疗效果越好。

胃病恶变究竟用什么方法治疗好?王医师认为,传统中医的一个最大特长就是治疗胃病。中医讲究的是辨证施治、标本兼治。任何生胃病的人,病的起因变化都是不同的,这就是人的个体差异性。因此,针对每个人的不同症状,单独开一只适合你的药方出来,因人而异,辨证施治,当然更合理,也更全面有效。

根据王医师从医30多年的临床经验表明:传统中医中药确实具有健脾补胃、疏肝利气、清热解毒、消积祛淤、增补气血、抗恶变防恶变等功效,对治疗萎缩性胃炎等各类胃、胆、肿瘤病效果显著,可有效遏制胃、胆、肿瘤病恶变。

胃恶变发现得越早,治疗越及时,越规范和越彻底,其后果越好。王医师语重心长地说,愿天下所有人都不要得胃病,愿得了胃病的人们早日康复。

### 专家名片:

王来法医师现任杭州江南肝胆病研究所所长,中国抗癌协会会员,中国疑难病研究会专家委员,中华名家协会理事,世界医药中心研究员,香港金福康健康中心首席研究员,浙江省卫生厅赴香港专家团专家。是联合国和平基金会世界自然医学功勋奖,省科技进步奖获得者。

王来法医师从事科研临床30多年,对中医中药治疗各类疑难胃病、胆病、肿瘤病有颇多研究心得,是目前浙江省接诊病人较多的肝胆病专家,至今已诊治了数十万患者,取得了比较满意的治疗效果,赢得了患者和家属的信任,也获得了业内的肯定,名声远播全国各地(包括香港、澳门、台湾等地区)和美国、新加坡、日本等。

小贴士:找宾馆、找饭店、找医院、找学校、请拨打114号码百事通