CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

# 头发脱落

头发定期脱落为正常现象，尤其在夏季过后。

皮炎、皮脂溢出症、头皮屑和脂肪均可能与之相关；其他原因还包括压力、 缺铁性贫血、长期发烧、激素问题、分娩、癌症化疗或某些药物。在压力过大的2至3个月后，头发在一段时期内脱落为正常现象。

头发脱落会发生在身体的不同部位。

男性典型的雄性激素源性脱发是最常见的脱发。主要发生区域为前额两侧和头顶。遗传是非常重要的因素。常常会产生心理影响。这种脱发非常常见，且出现几率随年龄的增长而增大：30岁的男性发病率为30％、40岁为40％、50岁达50％。女性很少患病：如果出现，通常为年龄较大或患有激素相关疾病的妇女。在这种情况下，这个问题必须引起重视。

伤口愈合、“斑秃”（一种原因不明的炎症性皮肤病）、病人拽头发（拔毛癖）或癣（真菌感染）均可能造成小范围脱发。

如果影响整个身体的毛发，则被称为“普秃”。普秃可能在出生时即已出现，有的为永久性脱发，有的由药物引发、通常持续时间短暂。

## 脱发会持续多久？

如果病因为暂时性原因，则脱发通常会持续3至4个月，之后会恢复到先前的正常状态。如果是永久性病因，则秃顶不会自愈。

## 脱发可以治疗吗？

是否可以治疗取决于病因，且需考虑到有时会有多个病因。医生会根据具体病因（如压力或贫血）设计治疗方案。

夏季后的正常脱发无需治疗。但要避免梳理时过度拉扯头发、使用强力洗发水和柔顺剂或过度使用染发剂。与短发相比，更容易看到地板上、梳子上或水槽中脱落的长发。因此有些人觉得头发脱落严重。

雄性激素源性脱发的治疗方法选择取决于病因及患者的偏好：

- 男性和女性均可使用米诺地尔进行治疗，这种药物需长期坚持直接涂抹在头部。几个月后即可评估疗效。如果停止使用，则会再次开始脱发。
- 针对男性，可使用能够抑制雄性激素的非那雄胺进行治疗。长期使用会改善秃顶情况，但我们需要提醒您，该药也可能会抑制性激素。该药为女性禁忌用药，孕妇尤其应避免使用，否则可能导致胎儿畸形。
- 其他次要治疗选择包括植发和手术。

您的医生需对您的脱发情况进行评估，以根据病因决定治疗方案。

**作者：** Lurdes Alonso
**内容审查：** CAMFiC皮肤病科
**编辑审查：** CAMFiC健康教育科
**翻译：** Mengye Han