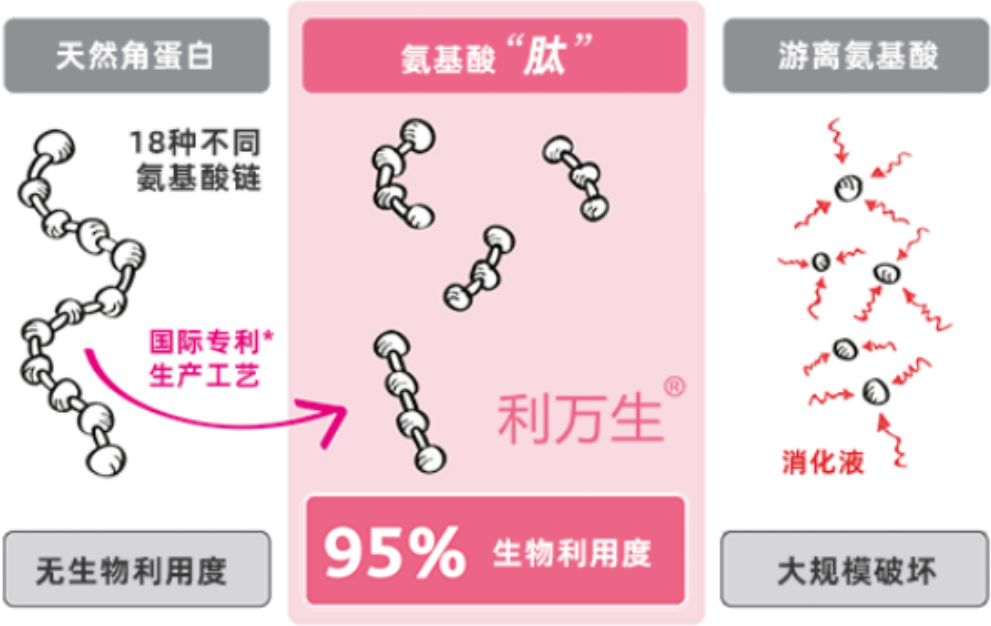


南宁青少年脱发原因

发布日期：2025-09-18 | 阅读量：12

脱发是指头发脱落的现象。正常脱落的头发都是处于退行期及休止期的毛发，由于进入退行期与新进入生长期的毛发不断处于动态平衡，故能维持正常数量的头发，以上就是正常的生理性脱发。病理性脱发是指头发异常或过度的脱落，其原因很多。1、肝肾阴虚者，头发成片脱落，进行性加重，发质干枯，常伴有头晕、睡不着、五心烦热、睡觉时出汗、腰膝酸软等不适。女性可有月经不调，男性则伴有遗精。食疗原则为滋补肝肾、养血长头发。推荐食物黑芝麻、黑豆、核桃仁、桂圆肉、栗子、黑枣、枸杞菜、桑椹子、羊肉、狗肉等。2、气血两虚者，头发稀疏，伴有面色萎黄、神疲乏力、头晕眼花、心悸睡不着、舌质淡、苔白、脉细弱。食疗原则为、健脾养心。推荐食物蜂蜜、大枣、山药、红糖、鸡肉、猪血、鸡蛋、牛奶、土豆、葡萄、胡萝卜等。3、脾虚湿盛型脱发，表现为头部多油黏腻、毛发光亮、头皮瘙痒，伴有食欲不振、腹胀、腹泻、舌质红、苔厚腻。食疗原则为健脾除湿。推荐食物绿豆、扁豆、丝瓜、薏苡仁、冬瓜。切记不宜过食生冷、油腻的食物，以免助湿碍脾。多样化均衡饮食，同时还可以服用强化头皮毛发营养的膳食营养补充剂。部分内科疾病也可以导致脱发，比如免疫性疾病-红斑狼疮。南宁青少年脱发原因



如果是由营养不良导致的脱发，可能是缺乏铁元素、锌元素或蛋白质等营养素。1、铁元素：缺铁可能导致缺铁性贫血，机体运输氧分等物质的能力下降时，就会影响毛发囊的营养供应，可能引起脱发。2、锌元素：锌元素能促进生长发育和免疫调节，缺锌可能会导致生长发育滞后，从而引起脱发。3、蛋白质：蛋白质是头发的重要组成成分，缺乏蛋白质容易引起头发稀疏或脱发表现。此外，临床上还存在许多其他原因导致的脱发，如斑秃、脂溢性的脱发、系统性红斑狼疮等。所以在出现不明原因的脱发情况时，建议及时到医院就诊，由专业医生判断脱发的具体原因，然后进行针对性防治。云南女生脱发很多怎么办普通男性型脱发，即雄性物质一遗传性脱发。



严重脱发的原因：1、嗜好吃油腻、辛辣食物，会刺激皮脂腺分泌增加，油脂和污垢阻塞头发毛发囊造成头发容易脱落；2、为了减重而刻意节食，头发缺乏充足的营养补给，如缺少铁的摄入会导致头发枯黄、无光泽，会导致大量脱发；3、有过手术、高烧、贫血或者体重快速下降的情况存在，因为身体的不适应，会导致头发大量脱落；4、季节的变化会导致头发大量的脱落，如果精神压力过大、情绪变化不定、食欲不振、体内物质水平紊乱会导致严重的脱发；5、严重的脂溢性皮炎容易导致脂溢性的脱发，需要控制头皮的油脂分泌及炎症状态；6、体内物质的异常变化。

毛发囊坏死的原因可能是脂溢性皮炎所造成，但也不排除是精神因素，或外伤所导致。1、脂溢性皮炎：体内雄物质分泌比较旺盛的患者，可能会造成脂溢性皮炎，该病和遗传因素也有一定关系。患者可出现出油量较多的情况，也可由于炎症刺激导致毛发囊萎缩，以及毛发囊坏死，还会伴有脱发和掉发的问题；2、精神因素：患者长期处于精神压力比较大和长时间熬夜等情况下，可能会导致内分泌失调和物质水平紊乱，也可能引起毛发囊萎缩，以及毛发囊坏死的情况，还会形成斑秃，主要是在头上会有一块圆形的脱发症状；3、外伤：局部受到外力损伤后，如割伤或者撞伤，有可能会引起毛发囊组织受到损伤，也可能引起毛发囊坏死，此时毛发也很难再次生长出来。如果是头上的毛发囊坏死，患者可以通过毛发种植技术的方法进行防治。将后枕部位健康的毛发囊组织提取出来后，种植在脱发的部位，此时会有新的毛发生长出来。掉头发属于新陈代谢的一部分，正常情况下平均每天掉几十根，与新长出的头发处于动态平衡属于正常现象。



脱发应采取综合性的防治方法：①与精神因素有关者，首先要解除思想负担，坚定防治信心，保持思想开朗，劳逸结合，以有利于头发的生长；②与传染病灶和内分泌功能失调有关者，应去除传播病灶和纠正内分泌功能失调；③注意合理的营养，有利于头发生长和保持头发的颜色和光泽。经常食用富含B族维生素及蛋白质的食物，如鸡蛋、牛奶、瘦猪肉、牛肉、鸡、鸭、花生、黄豆、豆制品及新鲜蔬菜、水果等。脂溢性的脱发者，尤应少吃糖类、动物性脂肪和辛辣刺激的食物；④科学护发十分重要。头发应经常梳理，避免用碱性强的肥皂洗头，建议选用对头皮和头发无刺激的中性或弱酸性洗发剂，对油性头发可用硫磺皂。洗发和烫发不宜过勤，烫发每半年1次为宜。建议洗发每周1次。但对于干性头发，可10~14天洗1次。洗发的水温不宜过烫，洗发后，可适当搽些发乳，以保持头发的光泽滋润。男性雄物质性脱发患者通常在30-50岁。昆明35岁男脱发怎么办

如果脱落的头发数量在一百根之内是正常范围，超过一百根甚至更多就是异常。南宁青少年脱发原因

头发掉的厉害，一般有以下几种原因：1、情绪受到巨大的刺激等，这种情况以斑秃为主。2、头发掉的厉害也可以是某些头皮的疾病如毛发囊炎、脂溢性皮炎等累积到毛发囊从而出现严重的掉头发。3、休息不好、营养不良以及缺乏微量元素、维生素等。4、某些系统性的疾病如恶性疾病、较为严重的贫血等。5、或者是某些特殊的生理时期如怀孕或者是产后等。6、染发损伤了头皮，发根，容易导致掉发脱发。7、发型原因，有些人喜欢用绳子绑住头发，而且绑的很紧，很容易导致发根断裂、严重一点的还有可能脱离。8、产后。9、减重过快导致我们脱发。南宁青少年脱发原因

乐他适（上海）贸易有限公司是一家有着雄厚实力背景、信誉可靠、励精图治、展望未来、有梦想有目标，有组织有体系的公司，坚持于带领员工在未来的道路上大放光明，携手共画蓝图，在上海市等地区的食品、饮料行业中积累了大批忠诚的客户粉丝源，也收获了良好的用户口碑，为公司的发展奠定的良好的行业基础，也希望未来公司能成为*****，努力为行业领域的发展奉献出自己的一份力量，我们相信精益求精的工作态度和不断的完善创新理念以及自强不息，斗志昂

扬的企业精神将** 乐他适供应和您一起携手步入辉煌，共创佳绩，一直以来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，员工精诚努力，协同奋取，以品质、服务来赢得市场，我们一直在路上！