

如何应对产后休止期脱发

西安交通大学第二附属医院皮肤病院 刘佳姝, 李政霄, 王妮

首先,我们要明确,一般情况下头发也会脱落 50~200 根/天(随个体和季节变化)。激素水平改变引起的休止期脱发,大多数患者可随着激素水平稳定而自行缓解,少部分患者可能出现弥漫性或局限性脱发,说明产后部分毛发还未恢复至正常的非同步生长的模式,多数患者在 1 年内可自行缓解。

此外,产后出现脱发可由多种因素引起:

精神压力倍增 产后情绪比较敏感,易出现精神紧绷等现象,加上宝宝哭闹,睡眠不足。这些负面情绪和心理负担,对头发生

长代谢造成影响,也会加快头发的脱落速度。

饮食不平衡 哺乳期间,为控制饮食,减轻体重,致微量元素及蛋白摄入不足,易造成头发的营养不足,进而导致断发、掉发,严重脱发。

护理不当 坐月子期间,不敢洗头、梳头,头皮的皮脂分泌物和灰尘混合堆积,致使细菌滋生继而发生炎症,影响头部的血液供给,从而使脱发的概率增加。

基于上述可能引起脱发的原因,要从改善情绪,保证睡眠、均衡营养、改变不良生活习惯等方面入手进行调节。

休止期脱发需要看医生吗?

休止期脱发一般为弥漫性,不会出现全秃,3~6 个月后脱发停止,大多数妇女会在 1 年内恢复到正常发量。但若产后脱发合并有其他症状,如体力衰弱、体重增加、皮肤干燥等,应请医生协助诊断是否为甲状腺机能低下,因产后甲状腺机能低下也会引发产后脱发的现象。如果头发在 1 年后,仍未生长出来,则有可能是其他疾病因素造成,如缺铁性贫血、雄性激素影响等,可寻求医生协助诊断,并适当进行一些生发治疗。

孕吐时流鼻血 准妈妈莫惊慌

南京市妇幼保健院 黄建英, 史月

在产科门诊,有一位孕妈妈咨询:一边晨吐一边忙着擦鼻子止血,是否会影响宝宝健康?

孕期偶尔出现流鼻血症状属于常见的一种现象,在怀孕早期、中期、晚期都可能会出现,中晚期会更严重些。

准妈妈们流鼻血是由于体内雌激素水平升高,导致血管扩张,容易形成肿胀、充血的情况,这

也是准妈妈们经常抱怨自己鼻子堵塞的原因。由于此时女性血容量比非孕期要高,而鼻腔黏膜血管丰富,血管壁较薄,所以就很容易造成破裂,导致鼻血流出。特别是经过一晚的睡眠后,不少准妈妈起床后因为体位发生变化,或者擤鼻涕时,更可能导致流鼻血。一般孕妇在孕期偶尔流鼻血,且出血量比较少,并不会

对身体造成较为严重的影响。

此外,如果孕妇有鼻息肉、急性呼吸道感染、血液病、凝血功能障碍等疾病,在孕期也很有可能出现鼻流血。或者一些孕妇因缺乏维生素 K,血液中凝血酶元减少,易引起凝血障碍,不但鼻子易出血,还有可能引起胎儿先天性一些疾病。有这类情况时,需去医院就诊排查对症治疗。