

挺秃然的？你想知道的都在这里

龙笛¹ 汪海珍^{1*}

湖南中医药大学第二附属医院皮肤科

通讯地址：湖南长沙开福区蔡锷北路 233 号，410005

联系方式：龙笛，邮箱：longdi92@foxmail.com，电话：13873172470

*通讯作者：汪海珍，邮箱：491476160@qq.com，电话：13873165440

摘要：雄激素性脱发，中医称“发蛀脱发”，是具有遗传易感性且依赖雄激素的慢性疾病，为最常见的非瘢痕性脱发。主要临床表现为进行性毛囊微小化、头顶或前额不同程度的脱发，常伴有皮脂溢出、头屑增多，可有瘙痒。雄激素性脱发的发病率呈现逐年递增的趋势，且发病年龄逐渐年轻化，带来社交压力及精神负担。雄激素性脱发患者求治意愿强烈但脱发相关信息了解不充分。本篇科普通过介绍雄激素性脱发的临床表现、病因病机、日常护理、注意事项及我科常用的治疗方法，提高一般人群对脱发的认识，改善患者的依从性。有助于患者早期、长期、规范治疗，配合进行慢病管理并提高疗效。

关键词：雄激素性脱发；中西医结合；治疗；日常护理

一、雄激素性脱发介绍

雄激素性脱发（以下简称雄脱）是临床最常见的非瘢痕性脱发，既往被称为脂溢性脱发，中医称“发蛀脱发”。雄脱与遗传相关并依赖雄激素，患者常有家族史，出现进行性毛囊微小化至不同程度的脱发。白种人发病率高于黑人和黄种人，且发病率随年龄的增长而增加。我国约有 21.3% 的男性及 6% 的女性患有雄脱，严重影响患者的身心健康和生活质量。

二、临床表现

男性患者主要表现为前额、双侧额角发际线后移，或顶部头发进行性细软、稀疏并脱落，而女性患者则以顶部头发稀疏、细软、总发量逐渐减少为主要特征，后枕部通常不受累。雄脱患者通常伴有头皮屏障功能障碍，如头皮油腻、潮红、头屑、瘙痒、异味和毛囊炎等。

三、病因病机

目前认为遗传易感性和脱发部位毛囊细胞对雄激素的高反应性是导致雄脱发生的主要因素。中医认为饮食失节，过食肥甘厚味，损伤脾胃；血虚生风化燥；长期劳损或先天不足，

肝肾亏损为雄脱病因。

其他因素还包括多囊卵巢综合征、甲状腺功能减退、垂体功能低下等代谢异常，焦虑、应激、失眠等精神心理因素，过劳、无氧运动等，维生素、微量元素缺乏等营养因素，高糖、高脂肪饮食，以及较硬的水质、染发烫发等多个方面。

四、日常护理及注意事项

1.合理饮食。限制能够促进油脂分泌的高糖、高脂肪、辛辣刺激和煎炸等食物的摄入，忌烟少酒，多食用杂粮、肉类、禽类、海鲜和新鲜蔬菜和水果。

2.头皮护理。一般夏秋季每天洗1次，冬春季2-3天洗1次，水温不宜过高，避免睡前洗头，未干毛发容易变形损伤，未干头皮容易滋生细菌、螨虫，诱发炎症。

3.情绪管理。持续紧张、焦虑和抑郁，会影响头皮微循环，抑制毛发的生长。保持乐观开朗、积极向上心态。

4.作息规律。养成早睡习惯，避免熬夜，有条件可在晚上11点前入睡，每晚7-8小时睡眠。晚睡和熬夜，交感神经过度兴奋，促进油脂分泌，加重脂溢性皮炎和毛囊炎发生概率。

5.推拿按摩。经常用梳子或指腹由前往后梳理头发、按摩头皮，配合轻柔叩击头部及按揉百会、四神聪、头维、生发穴、上星等穴位，并揉捏耳廓。具有舒筋通络、理气活血、镇静安神、养血生发功效。从前发际线到后发际线，沿着经络走行方向轻轻叩击或指腹推压，从正中开始，并逐渐向两侧移动，叩击按摩整个头皮，早晚各1次。

中国中医药研究促进会皮肤与美容分会成立大会论文征集

五、治疗方法比较

表 1 治疗方法比较



治疗方法	优点	缺点	用法	起效时间	疗程	不良反应	有效率
非那雄胺	费用低,服药方便,耐受良好	仅用于男性;不能献血;干扰前列腺癌筛查	口服 1mg/次,1次/天	6-8 个月	连续服用 1-2 年	发生率低于 3%,包括性欲减退、勃起功能障碍、射精量减少、男性乳房发育、睾丸疼痛等,随着用药时间延长多数会逐渐减轻或消失,停药后会自然恢复;致男性胎儿女性化的风险	65-90%
螺内酯	费用低,服药方便,安全性好	仅适用于部分女性;需定期检查电解质情况	口服 0-200mg/次,1 次/天	6 个月	半年至 1 年以上	乏力、月经紊乱、性欲降低、乳房胀痛	
米诺地尔酊	费用较低;男性用 5%,女性用 2%	药物体验感欠佳;停药后疗效会逐渐消失	1mL/次,2 次/天,涂擦于脱发区	3 个月	半年至 1 年以上	使用最初 1-2 个月可能会出现脱发增加;接触性皮炎和非给药区多毛;局部瘙痒和皮肤发红等刺激症状	50-85%
毛发移植	移植发成活率高	费用较高;移植的毛囊在术后脱落再生长;不能治疗原生发的脱发	-	术后 6-9 个月	植发后需长期巩固治疗原生发的脱发	毛囊炎、疼痛、水肿、静脉瘀、术后知觉减退、点状瘢痕	
低能量激光治疗	安全性高,可自行治疗	-	隔天照射 1 次	3 个月以上	半年至 1 年以上	头晕、头皮瘙痒、头皮压迫感	
富血小板血浆注射	安全性高,适用范围广	费用稍高,传染病、高血脂、局部感染者不适用	每月注射 1 次	3 个月以上	半年至 1 年以上	局部疼痛、出血	70-90%
微针	可自行治疗	合并急性休止期脱发、局部感染者不适用	每周 1 次	3 个月以上	半年至 1 年以上	局部疼痛、出血、红斑、感染和过敏	

表 1 治疗方法比较 (续)

治疗方法	优点	缺点	用法	起效时间	疗程	不良反应	有效率
异维 A 酸	增加米诺地尔疗效；治疗合并有脂溢性皮炎、痤疮、毛囊炎	用药期间及停药后半年内严格避孕		3-6 个月		致畸、皮肤黏膜干燥、鼻衄、眼睛干燥和眼睑炎、头痛、脱发、关节肌肉疼痛、抑郁等，具有剂量依赖性、可预测、可控制和可逆性	
丹参酮胶囊	适用于油脂分泌多、头皮炎症者；与非那雄胺或者米诺地尔联合使用效果更优	-	口服 4 粒/次，2-3 次/天	头皮炎症 1-3 个月； 脱发 6 个月		未见报道	联合使用 83.3-90 %
活力苏口服液	适用于气血不足、肝肾亏虚证或头发早白，兼精神萎靡、失眠健忘者		口服 10mL/天，宜睡前服		3-6 个月	未见报道	
精乌胶囊	适用于肝肾亏虚或头发早白，兼失眠多梦，耳鸣健忘者		口服 6 粒/次，3 次/天		3-6 个月	可能引起肝生化指标异常，如出现恶心、腹泻、呕吐等不适	
红灵酊（湖南省中医院皮肤科自治药）	费用较低，安全性高，适用范围广		1mL/次，2 次/天，涂擦于脱发区	3 个月	半年至 1 年以上	未见报道	
生发止痒膏（湖南省中医院皮肤科自治药）	防脱育发，改善头油、头屑、瘙痒；方便日常使用	不适用于头发干枯、毛躁者	2-3 次/周，洗发用	3 个月	半年至 1 年以上	未见报道	

六、结语

雄脱是一种慢性进行性疾病, 需要遵循早期、长期、规范、联合和个体化的治疗原则, 像慢病一样进行长期管理。通过日常护理不能得到改善的脱发, 应及时于皮肤科就诊, 明确诊断、排查原因、规范治疗。不要将“小毛病”变成“没毛病”。

参考文献

- [1] 李锴, 杨顶权. 男性雄激素性秃发中西医诊疗专家共识[J]. 临床皮肤科杂志, 2024, 53(05): 305-311. DOI: 10.16761/j.cnki.1000-4963.2024.05.014.
- [2] 赵俊英, 左亚刚, 李航, 等. 中西医结合诊疗雄激素性秃发专家共识[J]. 临床和实验医学杂志, 2021, 20(17): 1902-1905.
- [3] 张建中. 中国雄激素性秃发诊疗指南[J]. 临床皮肤科杂志, 2014, 43(03): 182-186. DOI: 10.16761/j.cnki.1000-4963.2014.03.025.
- [4] 张建中. 《中国雄激素性秃发诊疗指南》解读[J]. 中国医学文摘(皮肤科学), 2016, 33(04): 406-408+3.
- [5] 张璐璐, 王志朋, 张栋益. 雄激素性脱发的非手术治疗进展[J]. 中国临床医生杂志, 2020, 48(09): 1028-1031.
- [6] 吴学春, 魏跃钢. 雄激素源性脱发的中西医研究进展[J]. 世界中西医结合杂志, 2010, 5(09): 822-824. DOI: 10.13935/j.cnki.sjzx.2010.09.039.