

头屑洗之不尽，是哪里出了问题？

世界卫生组织提出的健康十大标准中包括头发有光泽、没有头屑这一条，可见，头皮健康是人体健康中重要的一部分。在头皮这个隐秘的战场上，头屑可以说是一个极易卷土重来的敌人。在此，我们就来说说头皮健康管理的问题。



(图片来源于网络)

健康的头皮通常具备这些条件

无明显头屑：头屑是判断头皮是否健康最直观的表现，如果有大量头皮屑，是头皮生病的表现，需要干预。

头皮放松、不紧绷：头皮没有紧绷感的标准是，按压头皮没有明显的刺激感。

无瘙痒感：头皮瘙痒也是头皮不健康的表现。

较长时间保持清爽：健康的头皮可以较长时间保持清爽状态，比如，3天不洗头，头发也不油腻。

头顶缘何“雪花飘飘”

头屑本身是正常存在的物质，它是由头皮角质细胞脱落产生的。那么，肉眼可见“雪花飘飘”的头屑是怎么出现的呢？到目前为止，头屑增多的具体发病机制尚不清楚，但主要与以下几种诱发因素有关。

微生态失衡。目前公认与头屑相关的微生物主要是马拉色菌，马拉色菌过度生长及其代谢产物可引起头皮的炎症反应，从而使头屑增多。

皮脂分泌过多。头屑多的人，很多都具有皮脂腺分泌旺盛的特点。马拉色菌以皮脂为食物，所以目前普遍认为，头屑多是皮脂分泌增加和马拉色菌增殖两者相互作用的结果。

个体易感性。很多人的头皮也有大量马拉色菌，但没有大量头屑，说明个体易感性存在不同。个体易感性主要与表皮屏障完整性有关，所以重建和维持头皮正常的屏障功能对防治头屑非常重要。此外，个体易感性还与宿主免疫反应、神经源性因素和情绪压力及营养因素等有关。

总之，头皮屑增多往往是皮脂、微生态、头皮屏障功能等多种因素造成的。

做好三点提高头皮防御力

除了恰当选择去屑洗发水之外，还可以从降低个体易感性、提高头皮防御能力方面做一些努力。

第一，生活作息规律，睡眠充足，避免熬夜，保持良好的心态。

第二，饮食均衡，多食新鲜蔬菜水果，多吃富含B族维生素的食物。

第三，注意头皮卫生，选择适合自己发质的洗发液和护发用品，尽量减少烫发、染发等可能刺激头皮的行为。

最后，要提醒总是“雪花飘飘”的人，头屑多也可能是其他皮肤疾病的表现，如脂溢性皮炎、银屑病、石棉状糠疹、头癣、头皮接触性皮炎，甚至头皮扁平苔藓、红斑狼疮等。如果头屑多得超乎寻常，且无法缓解，建议去医院就诊。

(刘静)

手机上网课 易引发视疲劳

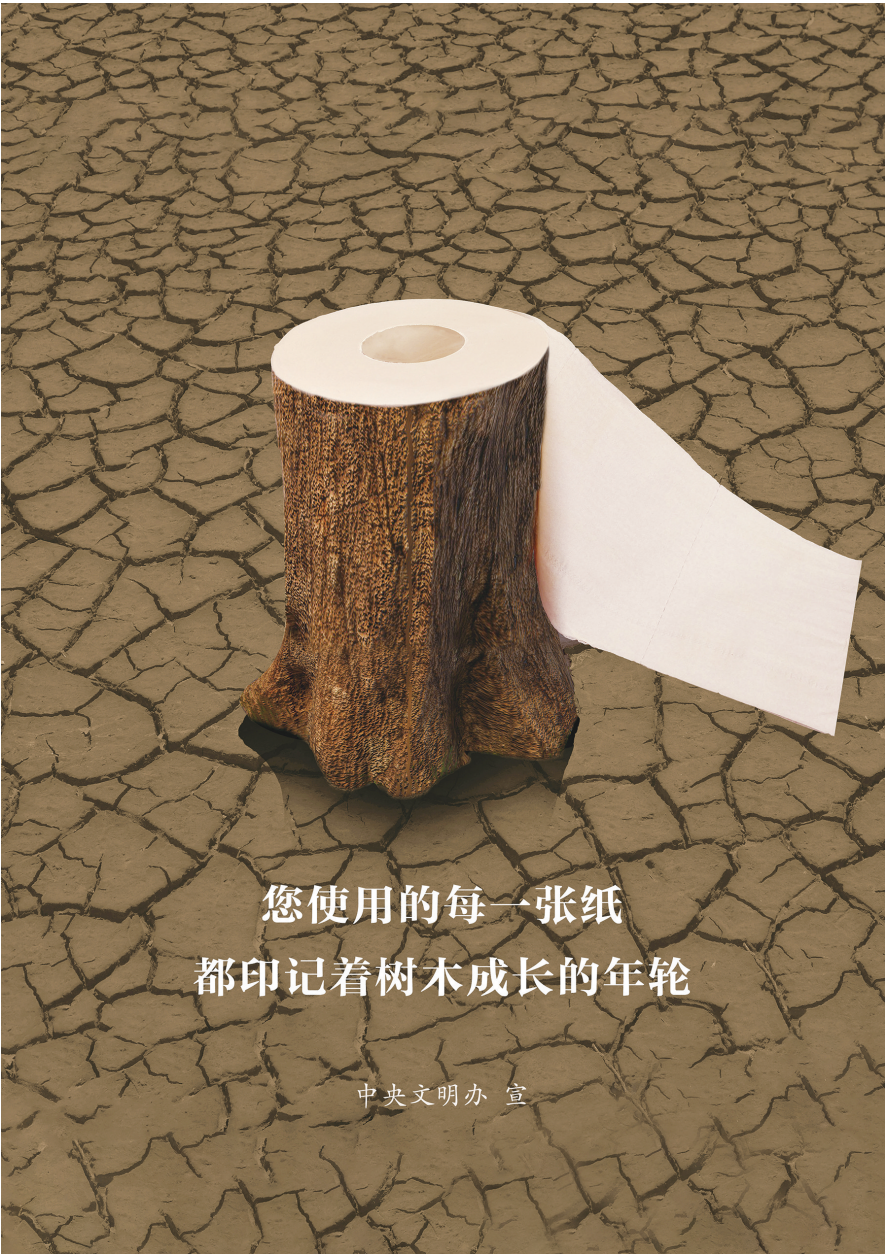
疫情之下停课不停学，通过网课学习知识成了很多中小学生的标配，但是长时间使用电子屏幕会引发视力下降，加速近视进展。眼科专家建议孩子们避免近距离、长时间使用小屏幕的电子产品上网课，以降低电子屏幕的视觉危害。

眼科专家表示，上网课所用的电子产品屏幕越大越好，优先选用的顺序如下：投影仪>电视>电脑>Pad>手机。投影仪要选用明亮光线下屏幕仍然清楚的投影仪，否则普通投影仪在白天亮光下屏幕对比敏感度的下降容易引起视疲劳，反倒不如使用电视屏幕。不推荐在电脑、Pad上长时间上网课，如果在电脑和Pad之间非要选择一个，那就选择屏幕大的电脑。不到万不得已不要用手机上网课。

电子屏幕使用时间建议每20分钟望6米之外的远处至少20秒以上，如果能望远5至10分钟更好。

网课结束后尽量去户外活动。现在春光明媚，上完网课尽快下楼在小区或者附近小公园活动一下，感受春天的美好，同时又能让眼睛沐浴在阳光下，对于近视的预防也有好处。

(陈颖)



您使用的每一张纸
都印记着树木成长的年轮

中央文明办 宣



1秒钟内消失
200年消失

中央文明办 宣