

脂溢性脱发患者健康教育处方

一、疾病认知

脂溢性脱发是临床最常见的脱发类型，与遗传因素、雄激素水平、皮脂腺分泌旺盛、头皮微生态失衡等密切相关。主要表现为头皮油脂分泌过多、头发油腻细软、发际线后移、头顶头发稀疏逐渐变薄，常伴随头皮瘙痒、头屑增多等症状。本病属于慢性进行性毛发疾病，早期干预、长期养护、规范治疗是控制脱发、延缓病情进展的关键。

二、头皮毛发护理指导

1. 科学清洁头皮：根据头皮出油情况，选择温和无刺激、控油去屑的洗发产品，避免使用碱性过强的洗发水。

2. 正确洗发方式：洗发水温控制在 37℃ 左右，避免水温过高刺激头皮皮脂腺；洗发时用指腹轻按摩，减少头皮损伤。

3. 减少毛发损伤：尽量避免烫染头发，吹头发时选择低温档，避免高温直吹头皮；扎发时避免过紧，减少牵拉性脱发。

4. 保持头皮透气：少戴紧绷的帽子、假发，避免头皮长期不透气、汗液油脂堆积。

三、饮食调理指导

1. 控油饮食：严格限制高糖食物、油炸油腻食物、高

脂肪食物摄入；少喝奶茶、碳酸饮料、浓茶、咖啡，避免辛辣刺激饮食。

2. 补充养发营养：多吃富含蛋白质、维生素 B 族、铁、锌、硒的食物，如瘦肉、鱼虾、鸡蛋、牛奶、豆制品、新鲜绿叶蔬菜、坚果、粗粮等，为头发生长提供充足营养。

3. 饮食规律均衡：三餐定时定量，不暴饮暴食、不节食减肥，保持营养均衡摄入。

四、生活作息指导

1. 杜绝熬夜，规律作息：长期熬夜会紊乱内分泌、加重雄激素异常分泌，加速脱发进展。

2. 适度运动，缓解压力：每周坚持适量有氧运动，促进全身血液循环，改善头皮毛囊供血；避免长期久坐、身体过度劳累。

3. 改善生活习惯：戒烟限酒。

五、情绪与心理指导

1. 保持良好心态：避免长期焦虑、烦躁、压力过大、抑郁等。

2. 正确看待疾病：脂溢性脱发是可控可治的，无需过度自卑、焦虑，积极配合治疗与养护，能有效延缓脱发、改善毛发状态，树立长期养护的信心。