

当“小仙女”遇到“鬼剃头”

——关于斑秃你需要了解的事

文 / 天津中医药大学第一附属医院 焦扬

初中生小美活力四射，正处于豆蔻年华的她，拥有一头乌黑亮丽的秀发，是班级里的“小仙女”。然而，那件突然发生的事改变了这一切。一天课间休息，感觉困倦的小美趴在桌子上补觉，迷迷糊糊听到了身后同学的笑声：“瞧，她的头发好可怕！”不安的小美好不容易熬到了放学回家，照镜子发现：头顶的头发居然少了一块……之后，她感觉，那些曾经友善和睦的同学，开始对自己投来异样的目光，甚至有意无意地排斥自己。小美陷入了深深的困惑和孤独中……

情绪慢慢平复后，小美才鼓起勇气跟妈妈说。妈妈立刻带她去医院检查，检查发现是斑秃。

问题一：什么是斑秃？

斑秃，民间俗称“鬼剃头”，表现为头皮突然发生边界清晰的圆形或椭圆形斑状脱发，是免疫介导

的慢性复发性炎症性疾病。简单来说，斑秃不是由创伤、皮肤感染等导致的脱发，而是由免疫系统攻击头皮引起的。

问题二：斑秃的病因有哪些？

事实上，斑秃的发病原因尚不完全清楚，可能与精神过度紧张和机体劳累、内分泌失调等有关。此外，部分斑秃患者会并发特应性皮炎、桥本氏甲状腺炎、红斑狼疮等自身免疫性疾病，这提示斑秃可能与自身免疫相关。心理因素也可能与斑秃发病有关。

问题三：斑秃会自愈吗？

这个问题不能一概而论。统计数据显示，有34%~50%的斑秃患者（多为轻症）可在1年内自愈，但也有14%~25%的患者病情持续或进展。因此，对于斑秃的治疗需要引起重视。

问题四：如何使用药物治疗斑秃？

斑秃的治疗强调因人而异：对于单发型或脱发斑数目较少、面积小的患者，可以暂不治疗而随访观察或者仅使用外用药治疗；对于脱发面积大、进展快的患者，主张早期积极治疗，切不可拖延。下面，我们简单地了解一下斑秃的药物治疗。

1. 局部治疗

（1）外用糖皮质激素。外用糖皮质激素是治疗轻度斑秃的主要外用药物，同时也是儿童患者的首选初始治疗药物。常用药物包括卤米松、糠酸莫米松及丙酸氯倍他索等；剂型首选搽剂，乳膏、凝胶及泡沫剂也可选用；用于脱发部位及活动性区域，每日1~2次。需要注意的是，此法只适用于轻度斑秃患者，且相关治疗数据有限；用药3个月后才及时评估疗效，若患者没有毛发再生，就要考虑更换其他治疗方法。



(2) 外用5%米诺地尔。5%米诺地尔通过延长毛囊的生长期和使毛囊产生毛发来促进头发生长，适用于稳定期及脱发面积较小的斑秃患者。需要注意的是，此法需与其他治疗联合应用，避免单用于进展期斑秃。

(3) 皮损内注射糖皮质激素。此法适用于脱发面积较小的稳定期成人患者，如轻度或中度的单发型和多发型斑秃。常用的药物有复方倍他米松注射液和曲安奈德注射液，局部治疗可能造成局部皮肤萎缩、毛囊炎及色素减退等，但大部分可自行缓解。

2. 系统治疗

对患者进行系统治疗需结合SALT评分。目前，多数国家采用SALT评分来评估斑秃的严重程度，其中SALT评分 ≥ 25 以及急性进

展期是系统治疗的适应证。

(1) 口服糖皮质激素。对于广泛、进展迅速的脱发患者，初始的短期全身性糖皮质激素治疗可能有助于减缓脱发。虽然这些药物可以减缓脱发并诱导头发再生，但不建议长期治疗——长期口服糖皮质激素治疗存在引起严重不良反应的风险，一般只持续数周。另外，需要提醒的是，当患者停止治疗时，脱发可能会复发。

(2) 肌内注射长效糖皮质激素。比如肌内注射复方倍他米松，每3~4周1次，可根据病情连续注射3~4个月，多数患者可取得良好疗效。

(3) 免疫抑制药物。比如环孢素和甲氨蝶呤。这类药物可能具有重大风险和不良反应，通常仅用于严重或快速进展的脱发患者（如广泛性斑秃）。

3. 治疗新选择

近些年的研究证实，酪氨酸激酶-信号转导及转录激活因子（JAK-STAT）通路参与了斑秃的发病过程，因此，JAK抑制剂为斑秃的治疗提供了新思路。

目前，已经上市被批准用于治疗斑秃的JAK抑制剂有巴瑞替尼、利特昔替尼。其中，巴瑞替尼用于成人广泛性斑秃患者（通常脱发超过50%），利特昔替尼用于12岁及以上青少年和成人重度斑秃患者。

口服JAK抑制剂治疗中重度斑秃显示出了良好的疗效：起效时间短，毛发再生率高，同时还能改善指甲改变，对促进眉毛、睫毛再生也有较好的效果。但是，JAK抑制剂价格昂贵，治疗过程中也可能存在重大风险，因此，需要经过专业医生的评估与筛查后才能用药。感染是最常见的不良反应，可能涉及泌尿系统、呼吸系统、消化系统以及皮肤等，用药期间应密切监测。

另外，根据患者的症状和体征应用中药辨证施治，同时配合针灸和按摩，也是治疗手段之一。现在，很多非药物治疗手段已广泛应用于临床，如口服补骨脂素照长波紫外线、窄谱中波紫外线、308 nm准分子激光、低能量激光以及局部冷冻治疗等。

许多斑秃患者会因毛发脱落而陷入痛苦，导致生活质量降低；同时，患者的心理健康需要重点关注，尤其是青少年。因此，在斑秃治疗期间，患者可选择遮盖、美容等方法，间接帮助自己建立治疗信心。只要在医生的指导下积极配合治疗，效果大多非常好。