



银发无忧：老年脱发的药物治疗

文 / 北京医院 郑子恢 马琳



郑子恢，北京医院药学部副主任药师，执业药师。专注于医院药学、循证药学、大数据分析、不良反应信号挖掘及药品综合评价的研究。作为第一作者在核心期刊发表论文40余篇，并多次在国内外省部级会议获奖；参编专业书籍2部。参与多项国家卫生健康委员会研究课题，承担数十项药品综合评价项目。发表科普文章数十篇，积极推动药学知识的普及与应用。

随着年龄的增长，大多数人都不得不面对头发逐渐稀疏、脆弱甚至脱落的问题，而这种现象在老年人群中最为突出。对于这种说法，有些人不以为然：老年人会那么在意自己的外在形象吗？头发稀疏还是浓密没太大的影响吧？

不是！脱发不仅仅影响外在形象，还可能对老年人的心理健康带来负面影响。其中，后者需要重点考虑。尽管脱发是自然衰老的结果，但通过适当的药物治疗和日常护理，老年人依然能够延缓脱发，甚至在一定程度上恢复头发健康，同时也让心理更加健康。本文将围绕老年人脱发的原因、药物治疗选择及注意事项进行科普，希望能帮助老年人更好地理解并应对这一问题。

一、老年人脱发的原因

老年人脱发的原因十分复杂，既与生理因素（如自然变老）相关，也与生活习惯、健康状况等因素息息相关。

下面是几种常见的老年脱发原因：

1. 激素水平变化

随着年龄增长，人们体内激素水平发生显著变化，这对头发的生长周期会产生直接影响。比如，男性体内的睾酮会转化为二氢睾酮（DHT），这种激素会抑制毛囊功能，导致毛囊逐渐萎缩甚至停止生发；女性在绝经后，雌激素水平下降，雄激素相对上升，也会出现脱发的现象。

2. 毛囊老化

随着时间的推移，毛囊会逐渐老化，功能也慢慢退化。这意味着老年人的毛囊无法像年轻时那样有效地生成新头发，从而导致头发逐渐稀疏，脱发问题逐渐显现。

3. 营养吸收不良

老年人的消化系统功能逐渐减弱，吸收营养的能力也随之下降，导致身体缺乏维生素B、锌、铁等对头发健康至关重要的营养物质。这些营养素的缺乏会使头发更



脆弱, 容易脱落。

4. 慢性疾病及药物不良反应

很多老年人都患有慢性疾病, 如心血管疾病、糖尿病等, 这些疾病及其治疗药物往往会对头发健康产生不利影响。比如, 一些用于治疗高血压、关节炎的药物会导致脱发。此外, 化疗药物也会对毛囊产生负面作用, 导致严重的脱发问题。

5. 心理压力及生活方式

退休后的生活节奏变化, 常常使老年人产生孤独感和焦虑, 这些情绪压力会影响整体健康状况, 进而导致脱发。此外, 吸烟、饮酒等不良生活习惯也会对头发健康带来

负面影响。

二、脱发常见的治疗药物

对于老年人脱发, 药物治疗是较为普遍的选择。药物主要分为外用药物和口服药物两类, 作用在于刺激头发生长或延缓脱发过程。下面介绍几种常见的治疗药物:

1. 米诺地尔

米诺地尔是一种外用药物, 常用于治疗雄激素性脱发。主要作用是刺激头皮血液循环, 增加毛囊供氧及营养供应, 从而延长头发的生长期。

【使用方法】通常每天涂抹1次, 长时间坚持使用才会看到效

果。2%浓度常用于女性, 5%浓度常用于男性。

【适用人群】适用于老年男性和女性, 尤其是脱发初期患者。

【不良反应】有时会引发头皮刺激, 出现干燥、发痒等症状; 初期甚至可能出现脱发加重的现象。

2. 非那雄胺

非那雄胺是一种口服药物, 主要用于男性脱发的治疗。通过抑制5- α 还原酶的活性, 降低DHT的水平, 从而防止毛囊萎缩。

【使用方法】每天服用1次, 需连续使用几个月方可见效。

【适用人群】主要适用于雄激



素性脱发的男性患者。

【不良反应】可能影响男性性功能,需要在医生的指导下使用。

3. 抗雄激素类药物

常见的如螺内酯,适合治疗因激素失衡引起的脱发。作用机制是抑制体内雄激素活性,防止毛囊萎缩。

【使用方法】请严格按照医生的建议使用,确保根据个人的健康状况调整剂量和使用频率。由于每位患者的健康状况不同,尤其是老年女性,使用时需考虑是否有其他慢性疾病,避免与其他药物产生不良反应。

【适用人群】该药物主要适用于因雄激素失衡引起脱发的女性患者,尤其是绝经期后的女性。女性体内也存在少量雄激素,随着绝经后雌激素水平下降,雄激素相对

增多,可能导致毛囊萎缩,从而引发脱发问题。

【不良反应】可能导致低血压等问题,长期服用需定期监测身体健康。

4. 富血小板血浆

富血小板血浆(PRP),指先从患者身上取得全血,再经过离心处理后得到的治疗药物,其浓度相当于全血血小板浓度的4~6倍。每月1次,连续注射头皮处,3~6次后可见一定的效果。需要强调的是,该治疗的有效率还有待临床验证,目前只作为辅助治疗手段。

三、药物治疗的注意事项

老年人使用脱发药物时,需要特别注意以下几点:

1. 个体化治疗

每位老年人的身体状况不同,

使用药物时需综合考虑慢性疾病、其他药物的使用情况,避免药物之间相互作用。

2. 长期坚持

脱发药物需要长期使用,可能几个月甚至数年才能看到明显的效果。因此,使用前老年人需要做好长期坚持的心理准备。

3. 定期检查

使用药物(特别是口服药物)治疗的过程中,老年人需定期监测身体状况,尤其应注意肝肾功能、血压等的变化。

4. 合理期望

药物治疗的效果因人而异,老年人应保持合理的期望,理解药物治疗的主要目的并非是恢复年轻时的发量,而是延缓脱发,维持现在的头发健康。

四、综合护理措施

除了药物治疗,老年人还可以通过以下护理措施改善头发健康:

1. 饮食调理

多摄入富含蛋白质、维生素及矿物质的食物,如鱼类、坚果等,有助于头发健康。

2. 头皮按摩

通过按摩促进头皮血液循环,有助于毛囊健康。

3. 减轻压力

保持积极乐观的心态,避免长期的心理压力,适当参加社交活动,能有效缓解脱发。

总之,通过科学合理的药物治疗和日常护理,我们可以有效延缓脱发的进程,保持头发健康。

药物与人