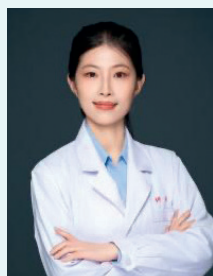




京华药事

脱发不可怕！ 科学应对雄激素性脱发

文 / 北京怀柔医院（首都医科大学北京朝阳医院怀柔医院） 宋雪妍



宋雪妍 主管药师。

从事药学临床工作十余年，具备扎实的药学理论基础和丰富的临床实践经验。致力于将专业药学知识转化为通俗易懂的科普知识，让科学的用药知识走进千家万户，守护患者的用药健康。

每天起床，枕头上散落着十几根头发；洗头时，下水道频频被发丝堵住——这样的场景正困扰着越来越多的成年人。脱发带来的外观变化，往往伴随着焦虑与困惑，但它并非无解的难题。作为最常见的脱发类型，雄激素性脱发有明确的成因与科学的应对路径。本文将带你了解其成因，助你理性应对。

一、你的头发为什么“离家出走”

雄激素性脱发是最常见的脱发类型，我国男性发病率为21.3%，女性为6.0%。男性通常表现为发际线后移的“M”型脱发，或头顶稀疏的“O”型脱发；女性虽不会出现明显发际线后移或完全秃顶，但多表现为整体头发稀疏、发缝变宽，且稀疏程度逐渐加重。雄激素

性脱发的发生，与两个关键因素密切相关：

1. 激素因素

顾名思义，雄激素性脱发与雄激素紧密相关。人体内的雄激素在 5α -还原酶作用下，会转化为二氢睾酮，这种物质会攻击特定区域的毛囊，导致毛囊生长期缩短、休止期延长、逐渐微型化（正常毛发被细软的毳毛取代），最终可能完全休眠，停止产毛。男性的雄激素主要由睾丸分泌，女性则来自肾上腺皮质和卵巢。此外，脱发还可能与雌激素、甲状腺素等其他激素的分泌状态相关。

2. 遗传因素

雄激素性脱发具有明显的遗传倾向，超过一半患者有家族遗传史。父亲患有脱发的男性，其发病率显著高于普通男性。研究表明，这种脱发与雄激素受体基因等多个基因相关。

二、药物治疗

由于男性和女性的生理特性、发病机制存在差异，药物治疗方案也有所不同。

1. 男性方案

（1）非那雄胺

该药能抑制 5α -还原酶，阻止睾酮转化为二氢睾

酮,减少其对毛囊的攻击,从而达到治疗效果。建议每日服用1 mg,需至少坚持6个月,通常1至2年可见较好疗效,但停药后脱发可能会继续发展。越早服用疗效越佳,尤其适合40岁以下、脱发程度较轻的男性患者。需要注意的是,18岁以下未成年人服用该药的安全性尚未明确,不建议使用。

(2) 米诺地尔

米诺地尔最初是治疗高血压的药物。在临床应用中,人们发现其会导致患者出现多毛症,因此米诺地尔被转而用于治疗脱发。男性推荐外用5%米诺地尔溶液,每次1 mL,每日2次。该药同样需要长期坚持,至少连续使用12周才可能见效,通常使用一年后达到最佳疗效。部分人在使用第一个月会出现暂时性脱发增加,即俗称的“狂脱期”,这是药物加快毛囊新陈代谢的正常反应,无须担忧,继续用药大多可自行缓解。

2. 女性方案

(1) 螺内酯

该药既能抑制头皮上的雄激素受体,又能减少女性体内肾上腺皮质和卵巢分泌的雄激素,通过双重途径抑制脱发。起始口服剂量为每日40~60 mg,之后可逐步调整至60~200 mg,通常6~9个月可见效,需至少连续服用一年。服用期间需监测血钾浓度,同时注意是否出现月经紊乱、乳房胀痛、性欲降低等不良反应。

(2) 米诺地尔

作为男女通用的外用药物,女性使用时有两种方案可选:一是外用2%米诺地尔溶液,每次1 mL,每日2次;二是外用5%米诺地尔溶液,每次1 mL,每日1次。两种方案疗效相当。妊娠期和哺乳期妇女不建议使用。

(3) 醋酸环丙孕酮

该药能与雄激素竞争体内的雄激素受体,减少雄激素与脱发患者头皮受体的结合。需要注意的是,由于存在血栓风险,该药已不再作为雄激素性脱发的一线治疗用药,仅在其他药物治疗无效时,由医生权衡利弊后使用。

三、非药物治疗

1. 自体毛发移植技术

自体毛发移植是通过外科手术,将自身对雄激素不敏感的毛囊(通常取自后枕部)移植到脱发区域。被

移植的毛囊因缺乏雄激素敏感性,能在新区域保持良好生长状态,从而覆盖脱发部位。但该疗法并非适用于所有人,需后枕部有足够数量的优质毛发可供移植。另外,移植后的毛囊虽健康,但脱发区域原有的其他毛囊仍处于不健康状态,需要持续使用米诺地尔等防脱药物维持效果。

2. 低能量激光治疗

低能量激光治疗脱发的机制尚未完全明确,推测可能通过改善毛囊微环境,促进毛囊生长,同时延缓其进入休止期。低能量激光治疗的形式多样,临床常用波长630~660 nm的激光,每次照射20~30分钟,隔日1次,疗程至少6个月。该疗法的优点是安全性高、不良反应少,且可与其他防脱方式联合使用以提升治疗效果。

3. 富血小板血浆

富血小板血浆是从患者自身全血中分离出的富含血小板的血浆。其含有多种生长因子,能促进细胞生长和血管生成。将其注射入头皮真皮层,可增加头发密度和直径。但它仅作为雄激素性脱发的辅助治疗手段,服用抗凝药物、患有自身免疫性疾病或注射部位有感染的患者不宜使用。

4. 微针治疗

微针治疗是用微小细针穿透头皮表层,造成轻微皮肤损伤,以此刺激组织再生。此法能增加米诺地尔、富血小板血浆等其他治疗方式的渗透吸收。因此,该方法常在其他药物治疗效果欠佳时,作为联合辅助治疗手段使用。

雄激素性脱发的形成非一日之寒,治疗与改善也需要长期坚持。因此,切忌因初期未见成效而轻言放弃,也勿在初见效果后便松懈停药。治疗的关键在于:严格遵从医嘱,坚持规范用药,养成健康的生活习惯,保持良好心态。愿每个人都能守住发际线,拥有健康浓密的秀发,摆脱脱发带来的焦虑与困扰。**我们与人**

