

# 青年早“梗” 英年早“秃” 当代脆皮青年的健康负债 如何止损为安？

记者 沈亚婷

白天睡不着，晚上熬着不睡，一日三餐有两顿靠外卖，口渴就喝各种甜饮料……这是不少年轻人的日常生活。在不良生活习惯的影响下，秃顶、脑梗这些老年病频繁发生在年轻人身上，连医生都感到心情沉重。最新数据显示：我国超2.5亿人受脱发困扰，其中30岁以下群体占比达69.8%；脑梗越来越趋于年轻化，患者中10%~15%是年轻人，而且这个比例每年还在增加。如今，“脆皮青年”已经成为年轻群体自嘲的标签。通过以下两个病例和医生的分析，我们希望能够为年轻人敲响警钟，不良生活习惯正在透支着你的健康。



资料图片

1

病例回放

## 28岁小伙突发脑梗偏瘫

家住金凤区的小姜怎么也想不到，自己才28岁就遭遇了偏瘫。有一天熬夜打游戏后，他补了一天觉，睡醒后发现腿发软，喝水呛咳，说话时舌头有点不利索。最初他以为自己是没休息好，没当回事，在家睡了几天。谁知越休息情况越严重，最后右半边身体不能动了，连路都走不了，小姜这才意识到问题的严重性，急忙在家属的帮助下赶到银川市中医医院就诊。

银川市中医医院康复(脑病)科副主任柯生海接诊后，详细询问症状和病史，结合各项检查结果，诊断小姜为缺血性脑卒中(俗称脑梗)导致的偏瘫。诊断结果如晴天霹雳，小姜蒙了：“我才28岁，头部也没有受过伤，怎么会得脑梗，怎么会偏瘫？”

2

病例回放

## 他30岁开始脱发，37岁头顶全秃

近日，37岁的银川市民屈先生走进银川市第三人民医院康复医学科门诊，想要拯救自己的头发。

屈先生告诉医生，自己从30岁开始脱发，刚开始不是很严重，后来越掉越多，到37岁的时候，头顶已经全秃了，为此他常常焦虑到睡不着觉。银川市第三人民医院康复医学科副主任沙彦娟见到屈先生时，第一印象就是：头油，皮肤也油腻腻的。屈先生还自述，自己不仅皮肤容易出油，汗也多，哪怕经常洗澡，也感觉自己总是黏糊糊的，睡觉的床单上常年有个人形油印子。

医生分析

## 肥胖、熬夜、吸烟 是发病主因

小姜身体肥胖，身上还能闻到些许烟味。柯生海看着检查结果询问：“平时抽烟多不？熬夜不？”小姜的家属如实回答，小姜平时爱打网络游戏，经常一玩就是一个通宵。打游戏的时候又喜欢抽烟。他还有个习惯，一天到晚都喝大桶装的甜饮料，根本不喝白开水。

有了这些信息，小姜年纪轻轻就患脑梗的原因也就浮出了水面。柯生海解释说，熬夜和大量吸烟对血管内皮的损伤非常大，很容易形成动脉粥样硬化。实际上，大部分年轻脑梗患者都不是动脉硬化导致的，而是吸烟、熬夜等不良生活习惯引起的血管内皮病变，血管内皮病变形成血栓，堵住血管通道，最终导致脑梗。

“类似小姜这样的年轻患者，我们这些年见过很多，发病最多的群体就是大车司机，他们和小姜一样，久坐，少动，经常通宵熬夜，又大量吸烟。为了补充能量，又喜欢吃高热量的食物，日积月累，脑血管的损伤就积累到了病发的程度，突发脑梗。”柯生海说。

## 脑梗救治讲究一个“快”字

脑梗救治讲究一个“快”字，柯生海说，溶栓的黄金时间是3.5~4.5小时内，越早干预，脑部损伤越小，可以最大限度降低病人的残疾率以及死亡率。

遗憾的是，小姜在脑梗发生后没有及时察觉，在家里耽误了几天，这才导致偏瘫。收治住院后，柯生海带团队为小姜实施了中西医结合康复治疗，通过针灸、拔罐、中药热敷等综合治疗，再加上康复训练，帮助他重建肢体功能。经过30天的治疗，小姜逐渐恢复了独立行走能力，言语功能也得到了很大改善，喝水也不再呛咳，生活基本能够自理。但是，小姜上肢功能还有些欠缺，手指可以抬起来却无法做精细化的动作，后期还需要继续做上肢功能的康复训练。

## 听听医生的生活建议

柯生海提醒，年轻的脑梗病例敲响了生命警钟。年轻人切不可仗着年龄优势便透支身体健康。吸烟、长期熬夜、不健康饮食、把甜饮料当水喝，这是很多年轻人正在重复的生活习惯。这些生活习惯短期内可能看不出损害，但长期累加下来，便是一笔笔健康负债，爆发为疾病的时候就追悔莫及了。

医生分析

## 常吃大油大荤 是脱发祸首

为什么年纪轻轻就秃顶了？屈先生坦言，自己平时爱吃大油大荤的食物，也爱吃甜食，瓜子、花生等坚果类零食更是自己的心头好。尤其是瓜子，屈先生几乎天天在家都嗑，再加上吸烟，睡不着觉，头发越掉越厉害。

沙彦娟从患者的生活习惯上找到了脱发的原因：“常吃油腻的食物会导致脾胃运化功能减弱，时间长了就影响阳气生发，气血无法运行至皮毛，再加上油脂分泌旺盛，堵塞毛囊，形成脂溢性皮炎，脱发也就无法避免了。另外，瓜子花生类的坚果油脂含量非常高，不能每天大量地吃，要控制量。”

## 中医对症调理治疗脱发

沙彦娟通过中医四诊法(望、闻、问、切)，发现屈先生上焦有热，下焦又凉，属于上热下寒形成的脂溢性皮炎，脂溢性皮炎又导致了严重脱发；同时他又脾肾阳虚、睡眠质量差。结合诊断结果，沙彦娟前期为屈先生开了清利湿热的中药，后期加上温补升阳及健脾的药物，屈先生逐渐能睡整晚觉了，皮肤油腻的状态也改善了很多。在调理身体的同时，沙彦娟又对屈先生的脱发部位进行局部治疗：通过梅花针扣刺+生姜涂抹，刺激毛发生长。

治疗的同时，沙彦娟医生叮嘱屈先生改变饮食习惯，戒烟并保持充足的睡眠。好在随着治疗的推进，屈先生的头顶重新开始长头发。沙彦娟说：“最初长出来的是细细软软的绒毛，待绒毛褪去后，再长出来的就是正常粗细的头发了。”

## 听听医生的护发建议

沙彦娟提醒，有脱发困扰的人群首先要戒掉熬夜的坏习惯，保持规律睡眠。同时在饮食上多克制，少油少盐少糖，以清淡为主，多摄入高纤维的新鲜蔬菜。多晒太阳，多参加户外运动，可以尝试打太极、练八段锦等。