



毛发健康规范化诊疗中心
国家皮肤与免疫疾病临床医学研究中心
National Clinical Research Center for Skin and Immune Diseases

③一般至少需连续服用3个月或更长时间，才能观察到头发生长增加，或感觉变粗，或脱发症状改善，建议至少连续使用12个月以上方可判断是否无效。持续用药可获得最佳效果。

④起效后长期维持时，应由专业医生调整治疗方案。停药后，疗效可在12个月内发生逆转。

⑤临床研究已证实，每天服用1mg非那雄胺，对男性性功能、精子和精液质量均无明显影响。如有不适，请咨询专业医生。

⑥如果你有备孕等特殊需求，需至少提前3个月告诉医生。

⑦女性不宜使用本品。

斑秃 (alopecia areata)

01 什么是斑秃

斑秃俗称“鬼剃头”，我国的发病率约为0.27%，多见于青壮年，儿童和老人也有发生。斑秃病因尚不完全清楚，目前认为环境因素诱发的免疫性脱发。常突然发生，患者常无任何自觉症状，或伴有头皮瘙痒、疼痛等。常表现为边界清楚的斑片状脱发区，可分为单发斑片型、多发斑片型、网状型、匍行性、弥漫性、全秃(全部头发脱落)、普秃(全身毛发均脱落)等多种类型。

02 什么人容易得斑秃

斑秃是一种针对毛囊的自身免疫性疾病，虽然现在还不清楚一个人的免疫系统在何种情况下会攻击毛囊，但发现有一些因素会增加患斑秃的风险。研究表明，斑秃有遗传倾向，即如果你的血亲得过斑秃，你将更有可能患斑秃。其他影响皮肤或全身的免疫性疾病也可能增加发生斑秃的风险，包括白癜风、红斑狼疮、银屑病和甲状腺疾病。哮喘、花粉热或特应性皮炎也是危险因素。斑秃和压力、感染、疫苗接种也有一定的相关性。一项研究还发现了吸烟和斑秃之间的联系。

03 斑秃会自己好吗

根据脱发面积占头皮面积的比例，斑秃分为轻度(脱落<25%)、中度(25%-50%)和重度(>50%)。30%-50%轻度斑秃患者可在一年内自愈，但部分患者逐渐加重，尤其是进展快的患者。重度斑秃自愈的几率很低，如长时间无毛发再生(如10年以上)，可能成为永久性秃发。发生于发际区域的斑秃(即匍行性斑秃)如错过最佳治疗时机，也是难以治疗的。因此，斑秃应该积极治疗。

04 如何治疗斑秃

斑秃有多种治疗方法，包括：外用米诺地尔制剂(溶液/酊/泡沫等)(2%-5%浓度)、强效糖皮质激素乳膏等；口服复方甘草酸苷片、泼尼松、甲泼尼龙、环孢素等，也有小分子药JAK抑制剂等系统治疗药物；肌注或局部注射复方倍他米松注射液、曲安奈德注射液等治疗。还可以配合物理治疗：如激光、梅花针、微针等，或者选用中医中药。建议发生斑秃时尽早就医，请医生根据你的病情选择治疗方案。

05 如何配合医生治疗

早 尽早治疗

斑秃越早治疗，效果越好。虽然部分斑秃患者可自愈，但是否可自愈无法预估，如待长时间未愈再行治疗，则其疗效低于及时治疗的病例。

坚持治疗

通常需3-6个月，严重的需要半年到数年，全秃和普秃一般需要时间较长。

定期随访

有些患者治疗1-2个月，发现开始有新头发生长便自行停药，这是错误的。症状好转后，应继续巩固治疗，否则新长出的头发容易再次脱落，增加治疗难度。重度斑秃患者需要长时间服药等系统治疗，还需监测和处理药物不良反应。

少用偏方

民间很多偏方，如外擦生姜等。疗效不确定，且可能导致头皮刺激性皮炎。因此不要盲目使用偏方，以免耽误治疗适得其反。

06 治疗可能出现的副作用

米诺地尔制剂使用后可能会出现轻度皮炎，如果能耐受，继续使用，3-5天多数会消失。如果出现头皮瘙痒，红斑，皮疹，可能药物过敏，需医院复诊，医生判断是否需要停药。个别患者可能会出现前额多毛等现象，注意喷涂方法，不要涂抹飞溅到其它部位，不要过量使用，这些不良反应多可自行缓解。

口服激素可能会出现轻微的血压增加、血糖升高或体重增加等情况，但因剂量较小，这些副作用通常轻微且药物减量过程中及停药后逐渐恢复。

局部注射激素可能会出现注射处皮肤凹陷，但多数在半年左右恢复。

口服JAK抑制剂可能导致上呼吸道感染、毛囊炎等感染的几率增加，需注意预防和及时治疗。还应注意是否有其他不适，定期门诊复查。

如果出现以上副作用，或在治疗过程中，你发现自己有其它一些异常情况，应及时联系医生复诊，不必惊慌。



毛发疾病 科普宣传手册

美好发生 共启明天

雄激素性秃发 (androgenetic alopecia)

01 什么是雄激素性秃发

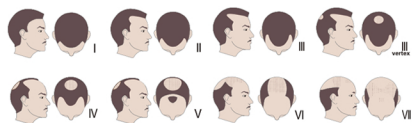
雄激素性秃发是最常见的一种秃发(简称雄秃),主要于青春期或成人期逐渐发病,既往也被称为“脂溢性脱发”、“早秃”、“雄激素性脱发”。

无论男性还是女性都可以发生雄秃。我国成年男性雄秃患病率高达21.3%,女性约6%。

男性雄秃多表现为前额发际线逐渐后移(呈“M”型或“C”型)和(或)顶部头发逐渐稀疏(呈“O”型);最后二者可发生融合,呈“U”型或“马蹄”型,也称“男性型脱发”,见图1。

女性雄秃一般病情较轻,主要表现为头顶部为主的毛发稀疏,头发中分后发缝呈“O”型(见图2、图3)或“圣诞树”样(见图4)稀疏,也称“女性型脱发”。也可同时出现头皮其他区域不同程度的稀疏,女性雄秃有时也可呈现男性模式。

图1 男性型脱发程度判断——Norwood-Hamilton 7级分类法



- 01级: 前发际线无后移或轻微后移;
02级: 额顶部前发际线呈三角形对称后移。距离外耳道正常发际线2cm以内, 额中部毛发稀疏, 但严重程度较额顶部轻微;
03级: 额顶部前发际线明显后移, 距离外耳道正常发际线2cm以外, 局部毛发稀疏或全秃;
03级发际线: 脱发主要发生在顶部, 可伴有前发际线后移, 但不如III级明显, 本型好发于老年人。
04级: 前额及额顶部发际线后移明显超过III级。同时发际线稀疏, 两个区域进行性扩大但被环绕顶部的发带所分隔。此型与发际线型脱发区别在于后者初始脱发区即发生在发际线;
05级: 发际线前额与额顶部发际线彼此分离, 但间隔毛发带变窄稀疏, 呈马蹄状脱发。V、VI、VII级均具有马蹄状脱发的特征;
06级: 上述间隔毛发带消失。前额与额顶部脱发区进展至融合, 秃发区扩展至侧面及后枕部;
07级: 为男性型脱发最严重的类型, 马蹄状脱发的边缘扩展至耳周及枕部低位。

图2 女性型脱发程度判断——Ludwig 3级分类法



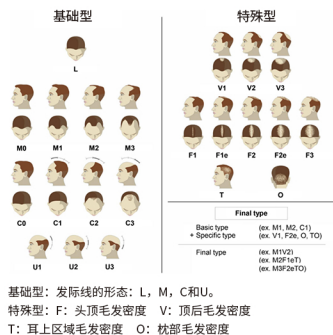
- 01级: 轻度脱发, 额顶部中央毛发变薄, 发际线完整;
02级: 中度脱发, 冠状区毛发变薄更明显;
03级: 重度脱发, 头顶毛发几乎完全脱落, 头皮裸露, 前额发际线仍保持完整。

图3 BASP 分类

图3 Sinclair 分类



图4 Olsen 分类



基础型: 发际线的形态: L, M, C和U。
特殊型: F: 头顶毛发密度 V: 顶部毛发密度
T: 耳上区域毛发密度 O: 枕部毛发密度

临床上也使用BASP分类来评估男性及女性脱发的程度。(见图5)

02 如何治疗雄激素性秃发

米诺地尔制剂(溶液/酊/泡沫等)(外用, 5%浓度)、非那雄胺片(口服, 1mg/天)是男性雄秃最主要的治疗药物。米诺地尔制剂(溶液/酊/泡沫等)(外用, 2%-5%浓度)是女性雄秃的最主要治疗药物, 医生还会根据你的具体情况给予螺内酯(口服), 炔雌醇环丙孕酮片(口服)等。目前欧美医生还可能处方小剂量米诺地尔口服治疗雄秃。就诊时, 医生可能会根据你的具体情况, 结合微针治疗、低能量激光治疗、富血小板血浆注射, 以及中医中药等进行综合治疗。头皮油腻者建议日常适度使用一些控油、抗炎、去屑功能的洗发产品。

在坚持以上有效的药物治疗基础上, 还可以进行自体毛发移植。

03 如何配合医生治疗

早 尽早治疗

越早治疗, 总体效果越好。雄秃的脱发是一个缓慢持续进展的过程, 最开始是头发的毛囊逐步微型化, 生长周期缩短, 从而使原本较粗的头发演变为较细软、长不长的毳毛, 而微型化的毛囊又进一步逐渐萎缩消失, 最终造成不可逆的秃发。及时治疗可有效抑制脱发的进程, 并不同程度地逆转毛囊微型化状态, 使头发增多, 变得浓密。

坚持治疗

通常, 针对脱发的治疗至少需3-6个月才初步见效, 1年左右效果才逐渐明显。所以只要无明显的副作用, 建议至少坚持1年以上方可判断疗效如何。对治疗有效的患者, 持续治疗可获得持续改善, 追求速效和一劳永逸的愿望是不现实的!

定期随访

有些患者在连续就诊几次后, 发现医生的用药并没有什么变化, 就开始自行购买药物, 这是十分错误的。建议您至少每2-3个月复诊1次, 坚持1年左右, 以便医生及时观察疗效和判定副作用, 并和你商讨今后的治疗方案。

自觉疗效不佳怎么办?

雄激素性秃发的治疗是个长期的过程, 是场持久战, 只要坚持治疗, 大多数都会有头发生长增多, 或至少减缓原来脱发的进展速度。在治疗过程中, 应定期到医院拍摄合格的照片并进行皮肤镜检查以记录和评估毛发状况, 调整治疗方案, 如果连续治疗1年以上, 确实无效果, 可以考虑终止治疗或选择其它方法。

04 治疗可能出现的副作用

首先, 我们必须明白任何治疗都有一定副作用风险

1.米诺地尔制剂使用后可能会出现轻度皮炎, 头皮瘙痒, 头皮屑增多, 如果能耐受, 可继续使用, 3-5天后多数会消失。如果以上情况不能缓解, 则需停药并前往医院复诊, 由医生明确原因, 并指导治疗方案调整。个别患者可能会出现短暂性的头发脱落增加即所谓的“狂脱期”, 这是新头发开始大量生长的表现, 应坚持继续用药。如出现前额多毛等现象, 注意喷涂方法, 不要涂抹喷溅到其它部位, 不要过量使用等, 这些不良反应多可自行缓解。如果在治疗过程中, 您发现自己有其它一些异常情况, 应及时联系医生或复诊, 不必惊慌。

2.口服非那雄胺对男性性功能无显著影响, 性功能相关不良反应的发生率<2%, 且轻微可逆。停药或继续服药后随着时间延长, 均可逐渐消失。

3.螺内酯、炔雌醇环丙孕酮片等调整女性激素的药物可能会对女性月经有一定影响, 但通常会在连续使用2-3个月后会逐渐恢复正常。

如果您近期有生育计划或正在妊娠期、哺乳期或有其它特殊情况, 请务必尽早告知医生。

一. 米诺地尔制剂(溶液/酊/泡沫等)使用注意事项

①米诺地尔各种制剂之间有什么不同:米诺地尔各种外用制剂的生效疗效确切, 安全性高。早期产品多为溶液剂型, 包括酊剂, 因含高浓度丙二醇, 临床使用中可出现刺激、过敏和不耐受;泡沫剂型近年来在中国上市, 因不含丙二醇, 局部不适较少发生, 同时还具有渗透速度更快, 毛囊累积药物量更高的优点。可根据头皮是否敏感、使用习惯等选择使用不同剂型的米诺地尔制剂。

②外用于脱发区域。男性、女性均可使用。

③男性每天2次5%米诺地尔制剂; 女性每天1次5%制剂或每日2次2%制剂。使用剂量遵照说明书。

④使用前需保持头发和头皮干燥, 如欲洗头, 建议洗头后完全干燥以后再使用, 或用药4小时后, 待药液完全吸收后再洗头。

⑤药液应喷涂于患处头皮上, 尽量不要直接喷在头发上。

⑥用药以后, 用手指腹轻轻拍打或按摩头皮, 至药液干燥或不再流淌。注意不要用手反复搓揉头皮, 以免损伤毛发。用药以后应及时清洗双手以免沾染到其他区域皮肤。

⑦少数患者, 使用2-4周后可能会出现短暂的毛发脱落增加, 是“新发”推出“旧发”的过程。不必紧张, 一般继续用药4-8周自行改善。

⑧应当坚持使用至少6个月以上才可评估是否有效, 持续用药可获得最佳效果。

二. 非那雄胺片使用注意事项

①成年男性适用, 每天1次, 每次1mg (1片)。

②早晚、饭前饭后均可服用, 但尽量固定时段服药。为避免遗忘, 可固定于晚餐后或睡前服用。