



## 避开这些雷区 拯救秀发危机

### 雷区一

#### 洗发水直接倒在头发上

很多人洗头发为了图省事,洗发水直接倒在头皮上然后再慢慢洗,这个习惯对头皮伤害很大。任何洗发水本质上都是化学制剂,直接与头皮接触会对头皮带来很强的刺激,而且容易有残留。

**健康的做法:**将洗发水倒在手心,充分搓出泡沫后再往头上使用。千万别小看了这个坏习惯,可能会让你的头发多掉很多!

### 雷区二

#### 洗头时用指甲抓头皮

头皮痒的时候,用手指甲抓头皮很爽很舒服,但这是错误的行为。人的指甲还是比较锋利的,可能在你没察觉的时候指甲就弄伤了头皮,让细菌进入,引发一些头皮的炎症,造成脱发。即使头皮没伤,指甲对毛囊的刺激很大,会造成毛囊分泌油脂更多,越抓越洗不净。

**健康的做法:**用指腹从前到后轻轻地揉搓头皮,不但可以加速血液循环有利于头发生长,还能缓解神经疲劳。

### 雷区三

#### 洗头时间太短

有专家指出,洗头时间在3分钟以内还不如不洗!为什么呢?洗发水清洁头皮的主要功臣其实是泡沫,只有泡沫充分和头发接触,才能起到清洁的作用。其次,洗头后把洗发水彻底清除是非常有必要的,如果洗发水有残留,你的头皮会感觉干燥、痒,甚至引起掉头发。另外,很多人洗头仅仅是洗头发,这也是一个错误,你必须拿出足量的时间来清洗头皮,清爽的头皮环境直接影响你的发质。

**健康的做法:**既要清洁头发,又要清除洗发水,还要充分清洁头皮,这些加起来至少要有10分钟左右的时间是比较合理的。

### 雷区四

#### 洗头太频繁

洗头太频繁会伤害头发的毛鳞片,让头发变得暗淡毛躁。有些人头发本身就脆弱,洗一次头就掉很多头发,这种情况也应该减少洗头的次数。

**健康的做法:**脱发的人、发质不好的人绝对不能洗头太频繁,一般建议至少2天才能洗一次头。如果你的头发特别油腻,建议可以考虑每天洗一次头,因为相对于发质受损的代价,油脂堵塞毛囊的危害更大。

### 雷区五

#### 护发素当洗发水用

护发素虽然看起来和洗发水很相似,但是两者成分有很大不同,护发素其实是不允许接触头皮的,否则这不是护发而是毁发!

**健康的做法:**将护发素使用在发尾,然后冲洗干净。如果护发素不小心沾在头皮上,也应该快速冲洗干净。洗完头发后,应该用毛巾擦干头发再涂抹护发素,不然水分会影响护发素的吸收,削弱其功效。

### 雷区六

#### 洗完头等待头发自然干

洗完头发等头发自然干,这是很多人的习惯吧?其实这么做对头发很不好。人在洗完头发时,头发的毛鳞片是张开的,张开就意味着脆弱,一些尘埃、细菌、脏东西都会趁虚而入,长期下去发质肯定会受损。为什么很多人感觉洗完头发很快头发就脏了、难受了?就是这个原因。

**健康的做法:**至少把头发擦至六七成干,也可以用吹风机快速吹干头发,使毛鳞片闭合。

冬季的寒冷干燥对于面部肌肤与头皮头发的损伤一样大,加上静电的“拜访”,使我们发质越来越差;头发不仅干枯、打结,甚至头皮也变得干痒又脆弱。其实问题就在于你犯了很多护发雷区,只有注意了这些细节,才能拥有让人羡慕的好发质。

新郑时报 李显文 整理

## 富血小板血浆(PRP)技术 “一针”治多种骨病

新郑市人民医院解放路院区骨三科运用新技术为骨病患者带来福音

患者赵某左膝关节疼痛两年余,近日,经新郑市人民医院解放路院区骨三科运用富血小板血浆(PRP)新技术治疗疼痛感得到明显改善。

新郑时报 李显文 通讯员 杨东红 冯小庆 文/图



骨三科病区主任 冯小庆

### 新技术取代传统治疗方法

患者赵某,男性,48岁,左膝关节疼痛两年余,为求进一步治疗,来到新郑市人民医院解放路院区门诊就诊,经查体:左膝关节轻度肿胀,内侧压痛,活动时加重,伴弹响。皮肤无破溃,左侧大腿较健侧稍萎缩。髌骨研磨试验阳性,麦氏症阳性,抽屉试验阴性,Lachman试验阴性,内外侧副韧带应力试验阴性,下蹲试验阳性,肌力4级,肌张力可,感觉无麻木;辅助检查:左膝关节MRI提示:左膝关节内侧半月板损伤,左膝关节退变。既往有左膝关节疼痛,打软腿病史,无其

他特殊病史。后诊断为:左膝关节外侧半月板前角损伤(2度损伤);左膝关节骨关节炎(早期)。

传统的治疗方法只能口服氨基葡萄糖胶囊,理疗(中药贴)及玻璃酸钠关节腔注射,效果欠佳,仍左膝关节疼痛不适,下蹲受限,上下楼跑步疼痛难以忍受。

现在,新郑市人民医院解放路院区骨三科开展独特的富血小板血浆(PRP)新技术,为常年累月忍受骨关节炎折磨的患者带来福音。

### 富血小板血浆技术安全性高、效果明显

骨三科韩炜炜医生介绍:富血小板血浆技术是通过高速离心的方法将血液中的血小板集中起来作用于病灶的治疗技术。富血小板血浆中含有大量的修复能力极强的血小板以及多种生长因子,能对组织中细胞和基质再生起到促进作用,从而促进组织的修复。

曾经,不少慢性骨病患者备受疼痛困扰,一直只是吃药延缓症状。骨科冯小庆主任表示:富血小板血浆技术是一种新的非手术治疗方法,并不需要开刀,只需抽取患者自身的外周血液40~60毫升,在符合净化标准的生物细胞实

验室分离制备PRP,然后注射到患者关节腔内,血小板内的生长因子就会促进组织的愈合,该治疗方法每次仅需30分钟左右,每1~2周治疗一次,三次为一疗程,富血小板血浆技术不会发生过敏反应、无毒副作用、适应症广、安全性高、效果明显。治疗后可以恢复正常活动,无须特别处理,基本不影响生活或工作;但是须提前预约治疗的时间;定期复诊;严密科学、个体化的功能康复训练。

目前,新郑市人民医院解放路院区骨三科已熟练掌握PRP制备方法,成功地解决了不少患者解决了疾患痛苦。