



关于洗发、护发五个误区，你中招了吗？

你了解保护性约束吗？

孙卉 古瑾

家属在病房中看到患者被“五花大绑”往往会无比心疼，甚至会偷偷帮忙解开，其实，在医院里，这是一种爱的守护——“保护性约束”。

什么是保护性约束

保护性约束是指在医疗过程中，医护人员针对患者病情的特殊情况，对其紧急实施的一种强制性的最大限度限制其行为的医疗保护措施，用以最大限度地减少意外因素对患者的伤害。

约束的目的是控制病人危险行为的发生，如意识障碍、谵妄躁动病人防坠床，从而保证治疗护理顺利进行。

什么情况下会对患者实施保护性约束

- 1. 手术患者**
病人术后还未完全清醒，身上有很多引流管，为了防止引流管脱出，医护人员会对病人进行适当约束。
- 2. 意识不清**
意识不清的患者，为了防止坠床，会对其进行保护性约束。
- 3. 躁动不配合**
不配合治疗的患者在劝说无效的情况下，对其进行适当约束。
- 4. 气管切开及气管插管**
对气管切开及气管插管患者实施保护性约束，这关系到患者的生命。

保护性约束期间需要注意什么

- 1. 约束带松紧度：**以能容纳1-2指为宜。
- 2. 约束位置：**患者不可移动的部位。
- 3. 约束时间：**由护理人员根据医嘱及患者病情决定，对于需要持续约束的患者，约束过程中护士会定时床旁巡视及松解（或更换约束部位），并对局部进行按摩。
- 4. 约束距离：**约束部位肢体距离管道>20cm，翻身时、擦洗身体时不得同时放松两侧肢体约束。
- 5. 约束期间观察要点：**约束部位皮肤；约束带是否脱落或被松解；患者是否有营养、排泄、喝水和个人卫生的需要。

什么时候可以解除保护性约束

经过医护人员评估，当患者病情平稳、神志清醒、可以配合治疗、自我控制行为，同时不存在拔管坠床等风险时，可以考虑解除保护性约束。

当患者恢复自我意识和自我控制能力的时候，医护人员会马上减少对患者的约束，在保护性约束的过程中，医护人员也会注意人文关怀，做到既保证患者的尊严和隐私，又不能忽视患者医学上保护性约束的需要。

健康门诊

孙卉 古瑾

“把头发梳成大人模样”，可长大后才知道，不少大人是没有头发的……护发、防脱是很多年轻人非常关注的问题，为了不“英年早秃”，防脱洗发水、黑芝麻囤了不少，但真的管用吗？日前，江大附院皮肤科主任刘莉萍和大家盘点了下关于洗发、护发的常见误区。看看你中招了几个？

防脱洗发水真的有用吗

脱发实际上很难通过洗发水来改善。刘莉萍介绍，大部分脱发患者都是雄激素性脱发，从发生机理来看，主要与年龄、遗传、激素水平、精神压力、饮食习惯等因素有关，因此防脱洗发水并不能有效纠正脱发。

是否所有的洗发水对防脱发都没有作用呢？刘莉萍说，脱发通常会伴有头发出油多、头皮屑多、头皮瘙痒，甚至是毛囊炎等问题。在这种情况下，有些洗发水里含有的抗炎成分，如二硫化硒、水杨酸等，可有效清理头皮污垢、消除炎症，一定程度上对防脱发起到辅助作用。但要注意的是，

单纯依靠洗发水来防脱或治疗脱发是不可取的，如果脱发比较严重，仍建议患者前往医院接受专业治疗。

头发、头皮也需要防晒吗

“和我们的皮肤一样，头皮和头发也需要防晒，因为紫外线对头皮和头发都会带来一定损伤。强烈的紫外线即使短时间暴露，也会造成急性的日晒伤。如果长期暴露，有可能会引起皮肤慢性光老化，甚至发生皮肤恶性肿瘤。”刘莉萍建议，对于脱发比较严重或者头发很短的朋友们，在日常生活中需要注意头皮和头发的防晒工作，比如出门戴帽子、撑伞等，有条件的话也可以在头发上喷一些防晒喷雾。

每天洗头会破坏发质吗

对于“几天洗一次头比较合理”这个问题，刘莉萍表示，每个人情况不一。

对于头发出油较多的人来说，可以考虑每天洗一次头，能够及时清洁过多的油脂分泌，避免出现毛囊炎。对于出油没那么多的人来说，两到三天洗一次头也是可以的。

因此，每天洗头并不会破坏发质，头发清洁的频率以头发不

油腻为度。

多吃黑芝麻对头发真的好吗

老一辈常说，多吃黑芝麻能让头发变得又黑又亮，但事实真的如此吗？

刘莉萍解释，头发颜色的深浅主要与黑色素的数量、性质和分布有关，但头发里的黑色素不能从食物中的色素直接获取。如果多吃黑芝麻能让头发又黑又亮，那么金发的白种人，长期食用黑芝麻，头发就会变黑了。

黑芝麻的成分里主要是脂肪、蛋白质和一些微量元素，适度食用黑芝麻对人体健康有一定益处，但并不会让头发变得又黑又亮。黑芝麻高热量高脂肪，吃太多可能会使血脂升高，体重增加。

生姜擦头皮防脱发有用吗

民间流传“生姜擦头皮能够生发”的说法，前来就诊的脱发患者中有不少人曾尝试过该方法，但效果均不佳。刘莉萍解释，关于生姜能够治疗脱发、促进生发这一说法，目前还没有相关的科学论证。

此外，姜汁本身是有一定刺激性的，如果过多地用生姜摩擦头皮会对毛囊造成二次伤害，并不能达到生发的目的。