

BS KIM Yong-Bin

Cuộc cách mạng chống rụng tóc

Hành trình lấy lại sự tự tin

NGUYỄN NGỌC THANH dịch



Mục lục



Lời mở đầu: Tóc bạn sẽ trở nên dày và đẹp hơn sau khi đọc cuốn sách này	11
---	----

PHẦN 1. PHƯƠNG PHÁP ĐIỀU TRỊ CƠ BẢN

Chương 1. Tư duy dành cho người mong muốn có mái tóc dày hơn dù chỉ một chút	16
---	-----------

01. Không nên dành thời gian để buồn bã vì những sợi tóc đã rụng
02. Điều trị rụng tóc cũng có thời điểm vàng

Chương 2. Cách chẩn đoán chính xác tình trạng rụng tóc	28
---	-----------

01. Rốt cuộc tóc rụng bao nhiêu sợi mới là rụng tóc?
02. Phương pháp lựa chọn bệnh viện đầu tiên để bảo vệ mái tóc của bạn
03. Phương pháp chẩn đoán rụng tóc siêu đơn giản có thể thực hiện tại nhà

Chương 3. Rụng tóc là một môn khoa học. Tóc sẽ giảm rụng khi bạn hiểu rõ cơ chế	42
--	-----------

01. Giải thích rõ ràng về nguyên lý rụng tóc
02. Rụng tóc có thực sự chỉ xảy ra ở một thể hệ không?
03. Hai sự thật về rụng tóc ở nữ giới

Chương 4. Thuốc chống rụng tóc!

Khởi đầu và kết thúc của việc điều trị 55

- 01. Phải kiểm soát hormone DHT gây hói đầu 56
- 02. Hai loại thuốc trị rụng tóc căn bản:
Propecia và Avodart..... 59
- 03. Không cần phải dùng thuốc gốc đất tiên..... 64
- 04. Hãy giải quyết một cách khôn ngoan tác dụng phụ
đáng sợ của thuốc chống rụng tóc67
- 05. Cách mua thuốc chống rụng tóc giá phải chăng
để sử dụng lâu dài72
- 06. Kiến thức căn bản về thuốc chống rụng tóc
cần biết nếu chuẩn bị mang thai74

Chương 5. Minoxidil! Thuốc điều trị thiết yếu có hiệu quả

cho nam nữ mọi lứa tuổi..... 80

- 01. Lý do phải bôi minoxidil 81
- 02. Để phát huy hiệu quả tối đa của minoxidil,
hãy bôi đúng cách! 83
- 03. Nên dùng dạng lỏng hay dạng bọt?87
- 04. Hãy thử dùng minoxidil dạng uống
nếu bạn thấy khó dùng dạng bôi! 90
- 05. Có nên đột ngột dừng minoxidil không? 94
- 06. Tại sao minoxidil lại không có tác dụng với tôi?..... 96

**Chương 6. Rụng tóc và viêm da đầu, một mũi tên
trúng hai đích 98**

01. Rụng tóc và viêm da đầu là cặp đôi gây đau "đầu" 99
02. Tắm tắt các phương pháp điều trị viêm da đầu
ở bệnh nhân có thâm niên 21 năm 101

**Chương 7. Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng ngăn ngừa
rụng tóc, nhất định phải biết điều này trước khi dùng 110**

01. Thực phẩm bổ sung dinh dưỡng ngăn ngừa
rụng tóc có thực sự hiệu quả không? 111
02. Từ biotin đến vitamin D, chinh phục hoàn toàn
các chất dinh dưỡng tốt cho tóc 113
03. Tiêu chí lựa chọn thực phẩm bổ sung dinh dưỡng
chống rụng tóc thông minh từ bác sĩ 121

PHẦN 2. THÓI QUEN SINH HOẠT

**Chương 1. Những điều cơ bản về chăm sóc da đầu,
từ A đến Z về gội đầu hằng ngày 128**

01. Hãy cùng tìm hiểu từ những điều cơ bản
về cách gội đầu 129
02. Năm câu hỏi hữu ích về việc gội đầu
mà bạn cần biết 133
03. Bác sĩ rụng tóc sử dụng loại dầu gội nào?
Hướng dẫn chọn dầu gội phù hợp cho từng loại
da đầu 138

**Chương 2. Chọn đúng tiệm làm tóc để tóc
được chăm sóc nhẹ nhàng142**

- 01. Nếu bạn bị viêm da đầu, hãy đặc biệt cẩn thận
khi lựa chọn tiệm làm tóc143
- 02. Phong cách chính là sinh mệnh
(và Lý do tôi khuyên bạn nên uốn tóc).....145

**Chương 3. Phương pháp chăm sóc da đầu/tóc theo mùa
để bảo vệ tóc trong cả thời tiết nóng và lạnh148**

- 01. Phương pháp chăm sóc da đầu vào mùa hè
mà bác sĩ luôn tuân thủ.....149
- 02. Phương pháp chăm sóc da đầu vào
mùa thu/đông mà bác sĩ luôn tuân thủ.....155

**Chương 4. Ngủ đúng cách cũng là khởi đầu
cho quá trình “có được tóc”157**

- 01. Ảnh hưởng của thời gian ngủ đến làn da158
- 02. Các thói quen giúp cải thiện chất lượng giấc ngủ ... 160

**Chương 5. Từ tập thể dục tới ăn uống,
những thói quen hằng ngày bảo vệ mái tóc164**

- 01. Tập tạ quá mức có thể gây nguy hiểm cho tóc!.....165
- 02. Sinh hoạt tình dục thường xuyên
gây rụng tóc, một câu hỏi khó trả lời.....169
- 03. Đường ruột phải khỏe thì tóc mới dày lên được170

Chương 6. Phương pháp sử dụng cà phê thông minh để bảo vệ tóc 172

- 01. Cà phê trong cuộc sống hằng ngày, tại sao bạn không nên uống một cách tùy tiện..... 173
- 02. Ưu điểm, công dụng của cà phê mà bạn cần biết 174
- 03. Nhược điểm chí mạng của cà phê đe dọa mái tóc của bạn..... 177

PHẦN 3. ĐIỀU TRỊ CHUYÊN SÂU

Chương 1. Điều trị rụng tóc bằng tiêm thuốc, sẽ có ích nếu bạn nắm rõ 182

- 01. Phương pháp tiêm thuốc có thực sự hiệu quả?183
- 02. Phương pháp lựa chọn điều trị PRP, Botox và tiêm thuốc.....185
- 03. Hãy lưu ý chiêu thức kinh doanh của bệnh viện khi điều trị tiêm thuốc189

Chương 2. Nếu bạn sợ và ghét phải tiêm, hãy thử MTS192

- 01. Thủ thuật MTS giúp da đầu của bạn khỏe mạnh hơn.....193
- 02. Nên sử dụng loại MTS nào là tốt nhất?.....195
- 03. Những người không nên sử dụng MTS198

Chương 3. Lý do không được tùy tiện xăm da đầu.....199

- 01. Quan niệm sai lầm và sự thật về xăm da đầu.....200

02. Các loại rụng tóc nên và không nên xăm da đầu.....	204
03. Nên xăm bằng kim thay vì xăm bằng laser	206
04. Nên xăm da đầu ở đâu?	207
Chương 4. Ai không nên cấy tóc?	211
01. Những quan niệm sai lầm và sự thật về cấy tóc	212
02. Các loại rụng tóc nên và không nên cấy tóc	215
03. Khi nào nên phẫu thuật thu nhỏ trán thay vì cấy tóc?	217
04. Khi nào nên cấy tóc thay vì phẫu thuật thu nhỏ trán?	222
05. Nên cấy tóc khi nào để có kết quả tốt nhất?	224
06. So sánh nhanh phương pháp lấy tóc, phương pháp rạch (mổ) và không rạch	227
07. So sánh nhanh phương pháp cấy tóc, bút cấy tóc và slit (tạo lỗ cấy)	230
08. Tiêu chí đáng tin cậy để lựa chọn bệnh viện cấy tóc	233
Lời kết: Bảo vệ từng sợi tóc, tương lai tươi sáng đang chờ đón bạn	237
Tài liệu tham khảo.....	240

LỜI MỞ ĐẦU

Tóc bạn sẽ trở nên dày và đẹp hơn sau khi đọc cuốn sách này

Mái tóc đóng vai trò rất quan trọng đối với vẻ ngoài của mỗi người. Trong xã hội Hàn Quốc, nơi rất chú trọng tới ngoại hình, chứng hói đầu là một nhược điểm lớn và bị các công ty mai mối xếp loại vào khuyết điểm hàng đầu cần tránh ở bạn đời. Do không được trang bị đầy đủ nhận thức về bệnh rụng tóc nên các bệnh nhân rụng tóc thường có xu hướng trốn tránh xã hội, điều này, ngược lại, làm họ bỏ lỡ mất thời điểm điều trị thích hợp và lặp lại vòng luẩn quẩn bất tận.

Bản thân tôi cũng đã phải chịu đựng rất nhiều đau khổ do chứng rụng tóc và viêm da đầu trong khoảng thời gian tới 13 năm. Với tư cách là một bệnh nhân, đã phải chịu đựng trong thời gian quá dài tới mức tôi phải buộc tay lại khi ngủ để tránh gãi đầu vào ban đêm, và cũng là một bác sĩ điều trị và chăm sóc cho những người có cùng nỗi lo lắng giống mình, tôi viết cuốn sách này để hướng dẫn các bạn phương pháp đúng đắn để điều trị rụng tóc. Trước khi đi vào nội dung cuốn sách, tôi có vài điều muốn gửi gắm tới độc giả.

ĐẦU TIÊN, SỢ DĨ TÔI SỢ RỤNG TÓC LÀ VÌ KHÔNG BIẾT ĐƯỜNG ĐI

Là một bệnh nhân rụng tóc, khoảng thời gian khó khăn nhất mà tôi từng trải qua là kỳ nghỉ hè năm lớp 11 trung học, khi tình trạng viêm da đầu và rụng tóc trở nên nghiêm trọng do tác dụng phụ của Roaccutane, một loại thuốc ức chế bã nhờn. Khoảng thời gian đó thực sự còn hơn cả địa ngục. Tôi không đủ tự tin để gặp bất cứ ai, và tôi chìm vào nỗi u uất với suy nghĩ rằng mình đã bị nguyên rửa nên thành tích học tập cũng bị giảm sút đáng kể.

Bây giờ nhìn lại, tôi thấy rằng, do khi đó tôi không biết phương pháp nào là phù hợp để chăm sóc và điều trị rụng tóc cũng như viêm da đầu nên mới càng khó khăn hơn. Tôi thực sự thiếu thông tin về cách điều trị. Nỗi sợ về “cái chết xã hội” do rụng tóc, với trạng thái bất ổn lo sợ liệu mình có dần bị hói không, không biết phải điều trị khi nào và như thế nào càng khiến tôi bất an hơn. Giống như thể tôi đang bị mắc kẹt ở một nơi hoang vắng, giữa màn đêm tăm tối mà không có định vị hay la bàn vậy. Suy nghĩ rằng tình trạng ngày hôm nay còn tệ hơn ngày hôm qua và ngày mai sẽ còn tệ hơn nữa cứ gặm nhấm tâm trí tôi, khiến bệnh tình của tôi càng trở nên trầm trọng hơn.

THỨ HAI, ĐIỀU QUAN TRỌNG NHẤT LÀ PHẢI GẶP ĐƯỢC MỘT NGƯỜI HƯỚNG DẪN ĐÁNG TIN CẬY

Để bảo vệ được những sợi tóc, trước tiên bạn phải hiểu đúng về “mái tóc” của mình. Cho dù đây có là chuyến du ngoạn dài

đầu tiên của bạn đi chẳng nữa, bạn cũng không cần phải quá lo lắng miễn là bạn có một hướng dẫn viên và hệ thống định vị đáng tin cậy. Điều trị rụng tóc cũng tương tự như vậy. Người hướng dẫn có thể là bác sĩ điều trị cho bạn, cũng có thể là một người có sức ảnh hưởng đáng tin cậy, và cũng có thể là chính bạn.

Trong trường hợp của tôi, mặc dù không gặp được bất kỳ người hướng dẫn đáng tin cậy nào, nhưng tôi đã từ một bệnh nhân rụng tóc trở thành một bác sĩ chuyên điều trị rụng tóc, và tôi có thể nắm bắt rõ nguyên nhân của các triệu chứng và phương án giải quyết thông qua các thông tin chính xác. Kể từ đó, hiệu quả công việc của tôi đã được nâng lên, da đầu và tóc của tôi từng chút một đã bắt đầu cải thiện hơn nhờ vào việc điều trị và chăm sóc phù hợp. Và bây giờ, tôi muốn tiến xa hơn nữa, trở thành một người hướng dẫn đáng tin cậy về cách điều trị rụng tóc cho cả những người khác nữa.

Cuốn sách này được chia thành ba phần chính. Tôi đã cố gắng cung cấp cho bạn những thông tin thiết yếu, cần phải biết về điều trị rụng tóc, từ các phương pháp điều trị cơ bản và thói quen sinh hoạt cần tuân thủ cho đến các phương pháp điều trị chuyên sâu. Tôi mong rằng cuốn sách này sẽ là cơ hội tốt để nhiều người có thể tìm hiểu về rụng tóc một cách đúng đắn. Tôi hy vọng cuốn sách này sẽ là kim chỉ nam chính xác và an toàn, giúp các bạn nhanh chóng thoát khỏi đường hầm dài và tăm tối mang tên rụng tóc.