



年前染发安全指南

专家提醒要做好4点

染发,作为过年的“焕新标配”,是不少国人坚持的春节仪式感之一。

《2020中国美好消费趋势报告》显示,2019年国人平均染发2.9次。频繁换发色的背后,可能藏着健康风险。

专家揭示频繁染发可能给人体带来的伤害,教你几招把染发风险降到最低。

染发剂主要分3类

频繁染发带来健康隐患

染发习惯差加剧风险

4招把染发风险降到最低

目前,市场上的染发剂种类、品牌繁多,纯天然、纯植物、上色好、不褪色等宣传语也十分吸睛,让消费者挑花了眼。

要选出一款健康安全、效果好,适合个人需求的染发剂,先要弄清它们各自的特点。

染发剂主要分为以下几种:

暂时性染发剂

只需要用洗发水洗涤一次就可去除,其颗粒较大,不能通过表皮进入发根,只是沉积在头发表面上,形成着色覆盖层,所以相对安全。

半永久性染发剂

这类染发剂的原理是将颜色“挂”在头发表面,一般耐6~12次洗涤,涂在头发后,停留20~30分钟后即可上色。

由于不需要使用双氧水,因此不会损伤头发,近年来较为流行。

永久性染发剂

主要由以下几类组成:

	合成染发剂 (氧化染发剂)	天然染发剂(天然生物染发剂、植物染发剂)	无机染发剂 (金属染发剂)
市场占有率	主流产品	较小	很难见到
作用机理	用双氧水破坏头发黑色素,使头发脱色变淡,再用对苯二胺等中间剂将染料附着在头发上,显色	从天然生物中提取的原料制成	在头发上涂抹硝酸银溶液和硫化钠溶液,使之生成黑色的硫化银附着在头发上
优点	价格不算昂贵	对人体和环境危害小	-
缺点	容易致敏,产生疼痛	价格高,着色力较差	引起重金属蓄积中毒、再生障碍性贫血、高血压、神经系统损害等
使用频率	一年不超过2次	-	不建议使用

需要提醒的是,有的染发剂宣称使用中药或植物成分,可以像普通洗发液一样日常使用。其实,这些产品可能同样含有染发剂成分,不等于纯天然。

随着家用染发产品逐渐占有市场,不少人更青睐这种高性价比的自行染发方式。带来便捷的同时,也会对人体造成一些伤害。

皮肤过敏

对苯二胺作为染发剂的主要成分,能让染后的头发颜色更牢固,但它也是强过敏原,容易导致皮肤过敏,其中以接触性皮炎最常见。

加重脱发

脱发原因里,有一种情况就是频繁染发导致。

因为部分染发剂中含有苯系化合物,能渗透进头发的重要组成部分毛小皮,发生过氧化反应,进而导致头发干燥、断裂甚至脱发。

肝肾受损

虽然染发产品的质量和安全性在近年有所提高,但有些产品为增强染色效果,会添加铅、汞、砷等重金属,有些含铅量甚至是油漆的5~10倍。

频繁使用会对身体造成慢性损害,不仅可能出现头昏、四肢麻木、腹痛等铅中毒症状,还会损害肝、肾等脏器功能。

有致癌可能

2020年,一项历时36年,纳入12万多名参与者,由美国哈佛大学等机构完成的联合研究证实,使用永久染发剂与皮肤癌、乳腺癌、卵巢癌、淋巴瘤发病风险增加有关。

永久染发剂的使用者与未使用者相比,皮肤基底细胞癌发病风险略有增加。

染发剂的使用频率及剂量与乳腺癌、卵巢癌的发病率呈正相关,染发次数每增加50次,乳腺癌的发病风险增加1%~2%。

使用过永久性染发剂的自然深色头发性,患霍奇金淋巴瘤风险增加289%。

比起频率,以下错误的染发习惯更容易加重染发的危害:

雾霾天染发

据国际权威科学杂志《材料》报道,染发剂含有有害物质仲胺。作为染料固定剂,它可以让颜色更稳定,却会渗透到头发和皮肤中,并停留数周、数月甚至数年。

它能与烟草烟雾或空气中的废气反应,形成强致癌化学物亚硝胺。

颜色太深太艳

一般情况下,颜色较深或鲜艳的染发剂,对苯二胺含量较高。而含有对苯二胺等化合物的染发剂对头发、头皮伤害更大。

染烫同步

烫发使用的药水多含有碱性成分和氧化剂,会破坏头发表层,使头发的内部结构失去保护,导致头发发黄、发脆,没有弹性和光泽。

此时染发对已受损的头发无疑是雪上加霜。

欧洲化妆品协会建议通常两次染发要间隔4至6周以上,国内毛发护理专家建议每年不超过4次。

提醒5类人最好别染发,致病风险更大:

- 染发剂过敏者:染发剂中的任何一种成分都可能诱发过敏;
- 头皮受损者:如患有湿疹、疖肿、溃疡等皮肤破损或皮肤病的人,染发剂的有毒有害物质更易被吸收至体内;
- 年老体弱、肝肾功能不全的人:这类人抵抗力弱,并且老年人白发较多,需要大面积、甚至全头染黑,更容易发生毒性反应;
- 妊娠、哺乳女性:妊娠期女性机体敏感,染发更容易过敏;
- 有癌症家族史的人:比一般人更易患上肿瘤,应尽可能少染发。

针对邻近年关的染发高峰期,专家教你几招把染发风险降到最低。

购买正规、合格产品

购买染发产品切勿图便宜,一定要选择正规、安全的产品。最好有行业批准文号,比如我国染发剂有“卫妆特字号”的标志,才能证明其安全性。

染发前做试敏实验

染发前,要进行过敏测试:将少量染发剂抹在耳背、手臂内侧等处。72小时后,无过敏反应,方可使用。

皮肤较敏感人群,最好到医院做斑贴实验,观测72小时。

避免接触皮肤

染发时,要避免染发剂直接接触皮肤。如果头部或脸上不小心接触到了染发剂,要立即用凡士林涂抹或及时擦干净。

头部皮肤较敏感人群,可在染发前,将额前、耳后沿着发际线薄薄涂上一层清爽乳液来防护。

染后用专业洗护产品

染发后,要及时将多余的染发剂清洗干净,不要残留在皮肤上,最好选用染后专用的洗发水和护发素。

