

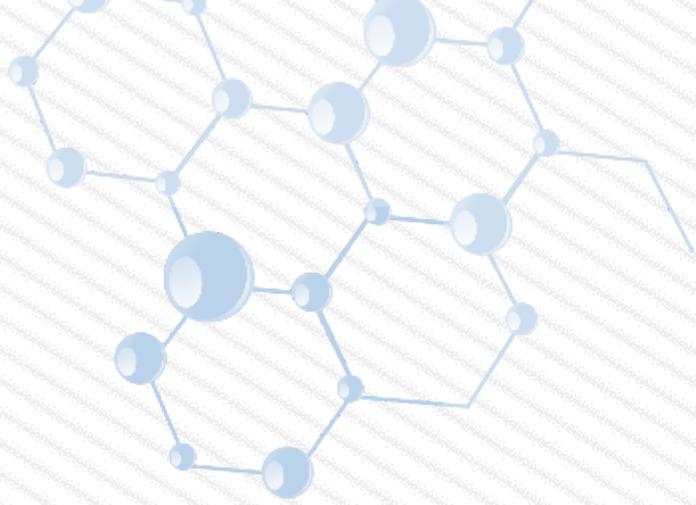
孕期头发干枯 病因介绍

竞聘人：XXX

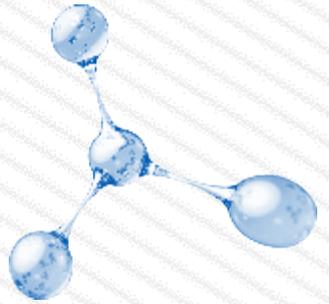
时间：.X.X



-
- 1 引言
 - 2 孕期头发干枯的常见病因
 - 3 具体病因分析
 - 4 预防与改善措施
 - 5 医学建议与咨询
 - 6 日常护理与头发保养
 - 7 孕期头发干枯的特殊护理
 - 8 总结
-



引言

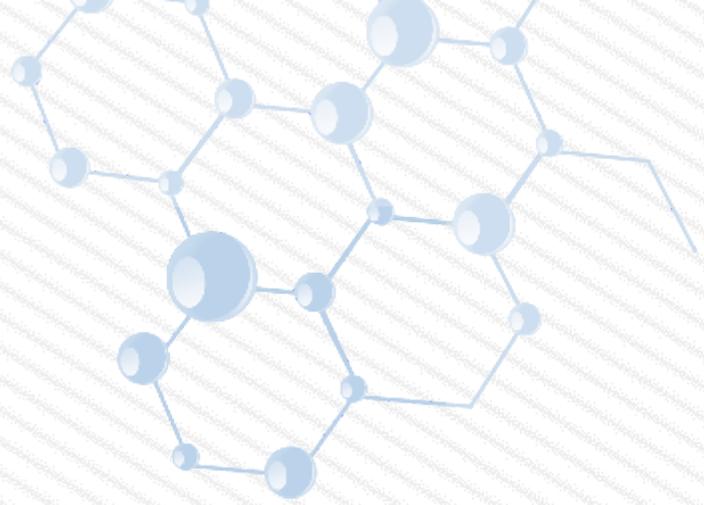


引言

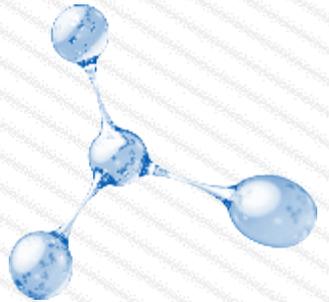
在今天的演讲中，我将为大家详细介绍孕期头发干枯的病因

头发的健康与孕期妈妈的营养、生活方式及身体状况密切相关

本演讲将通过几个章节，详细分析孕期头发干枯的原因，并给出相应的建议



孕期头发干枯的常见病因

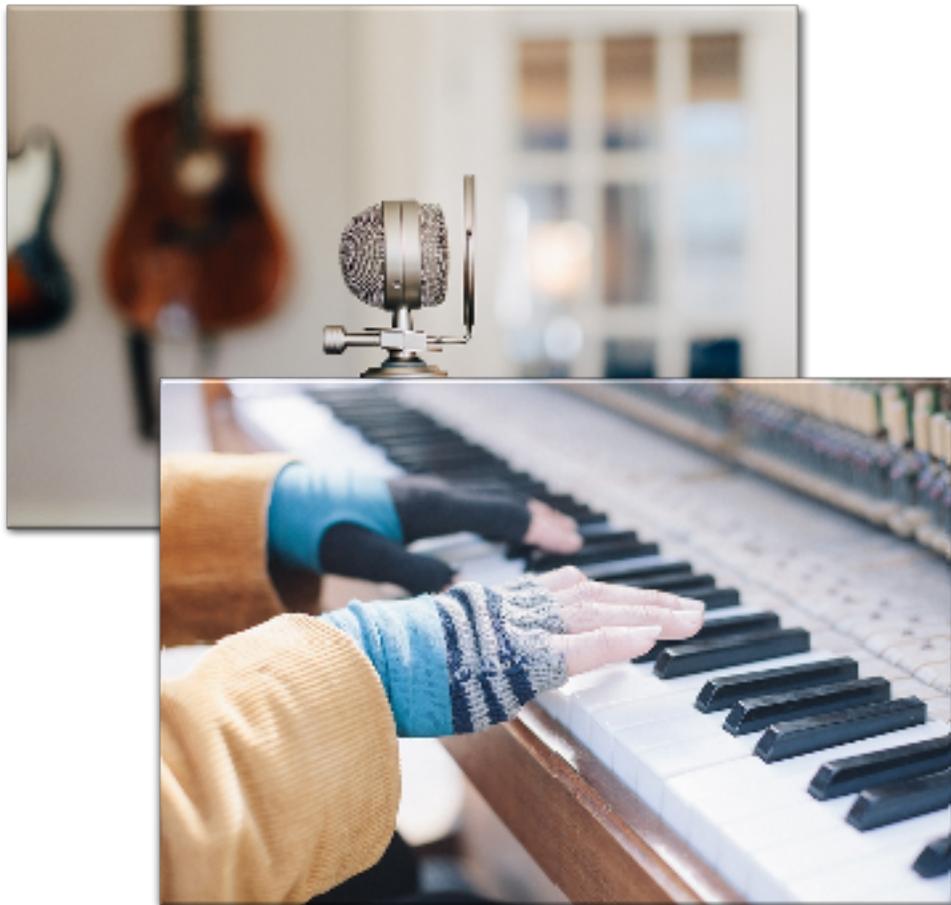


孕期头发干枯的常见病因



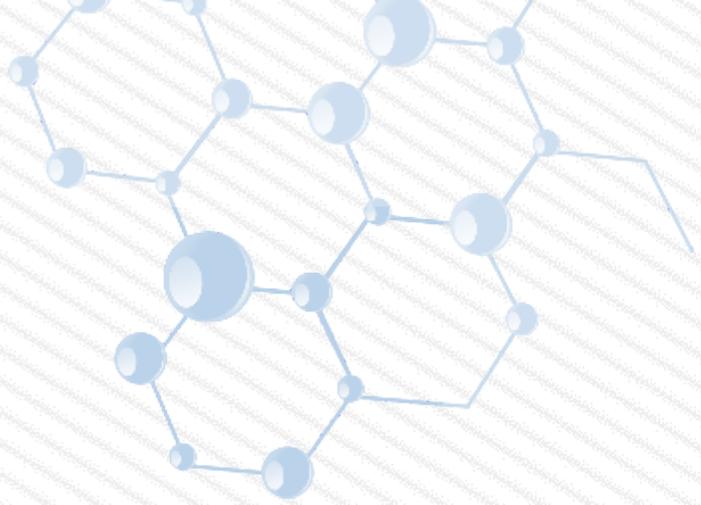
在孕期的必要营养元素如蛋白质、铁、锌等，会直接导致头发干燥、无光泽。例如，缺乏蛋白质、铁、锌等元素，会导致头发脆弱易断，发丝质地改变，表现为头发干枯、易断、脱发增加以及发质不卷外，频繁染发、烫发等，都会对头发造成损伤，使用热工具如吹风机、卷发棒等，都会导致头发变得脆弱易断。

孕期头发干枯的常见病因

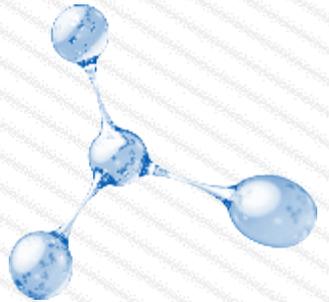


睡眠不足和长期压力过大可能导致身体内分泌失调，从而影响头发的健康状态

这种情况下，头发可能表现为干枯无光泽



具体病因分析



具体病因分析

3.1 营养不足的表现与原因

表现：头发细软、易断，发梢分叉，颜色暗淡

原因：饮食不均衡，缺乏蛋白质、铁、锌等关键营养素

3.2 激素变化的影响

影响：头发生长速度减慢，发丝变细，易脱落，头发整体质地变差

原因：孕期激素水平波动导致毛囊功能受影响

3.3 护理不当的实例

实例：使用不适合自己的洗发水或护发产品，频繁使用热工具导致头发受损

建议：选择温和的洗发水和护发产品，减少使用热工具的频率

具体病因分析

3.4 睡眠与压力对头发的影响

影响：长期睡眠不足和压力过大可能导致头发失去光泽，质地变差

建议：保持良好的作息习惯，进行适当的运动和放松活动以缓解压力



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/507100143126010005>