

做好頂上功夫 拒絕掉髮

根據統計顯示，頭髮濃密的男人，求職成功率是頭髮稀少者的二倍！九成的民眾覺得掉髮問題會影響到自信心！禿髮比例逐年增加，掉髮年齡層急速下降，您也有頭髮不健康的問題嗎？

文／羅怡如 專業諮詢／趙昭明皮膚科診所院長趙昭明醫師



PART 1 掉髮篇

「啊！洗個頭，竟然落髮塞滿落水口？」、「我怎麼隨手一抓，就

掉了二、三十根頭髮！」究竟每天掉多少頭髮算正常？其實，因人而異，如果平常掉髮都是一、三十根，突然出現大量掉髮，就是異常現象。當然，若頭皮

特定區域明顯稀疏或是出現局部禿髮情形，也應特別注意，最好找醫師檢查。

掉髮的成因

趙昭明皮膚科診所院長趙昭明醫師表示，免疫力失調、貧血、染燙、不適合的洗髮精等因素都會造成掉髮問題。以下針對掉髮的原因加以說明：

一、雄性禿：雄性禿是台灣多數男性掉髮的主因，八〇%雄性禿是遺傳體質所致，若父母親雙方都有掉髮問題，子女大多也有掉髮困擾。雄性禿形成的原因，主要為體內雄性激素偏高、鞣固酮

過多，使皮脂腺分泌增加，造成頭皮出油。不只鞣固酮本身會傷害毛囊，頭皮的油脂也會釋放不好的自由基，破壞毛囊，使毛囊萎縮，進而掉髮。女性雄性禿與男性不同，男性雄性禿由髮際兩側掉髮，但女性則整頭平均掉髮。治療雄

性禿的方式為口服藥加外用生髮液，也可搭配合適的洗髮精清潔頭皮。如果毛囊已萎縮，口服藥物與外擦生髮液已無效，則可考慮植髮，能夠快速改善頭髮外觀。目前最新技術為微創植髮，與傳統植髮將頭皮毛囊刮下再重新種植回去相較，微創植髮可減少出血、大面積的傷口，但費用頗貴。

二、圓形禿：就是俗稱「鬼剃頭」，主要是壓力、內分泌失調等因素，造成毛囊快速萎縮，形成掉髮，大人小孩都有可能。放鬆心情，塗抹類固醇等藥物就可以慢慢恢復。

三、產後掉髮：不少女性在產後出現掉髮現象，這與女性荷爾蒙的變化有關。通常，產後半年內掉髮屬於正常現象，若掉髮超過半年仍未改善，最好就醫檢查。

四、感染性掉髮：因頭癬、紅斑性狼

瘡等疾病，使得頭皮毛囊破裂，造成一個區塊無法長出頭髮。這類型掉髮，因為毛囊已經嚴重受損，導致無法再長出頭髮。

五、病理性掉髮：病理性掉髮，主要為頭皮屑造成。又可分為乾性與濕性，乾性通常非細菌性引起，例如乾癬，頭皮屑屬於乾性；但若是細菌引起的發炎反應，則是一塊一塊黏黏的濕性頭皮屑，須就醫治療。

減肥 小心變禿頭

女性掉髮八成因營養不足，英國毛囊專家麗莎·卡迪 (Lisa Caddy) 表示，時下女性為了減肥，不惜節食、減少卡路里攝取，可能導致毛囊營養不良，形成短暫性落髮。麗莎指出，女性有八成落髮都是因頭髮營養不足造成。她解釋，頭髮是人體生長第二快、但並非最重要的器官。當身體缺乏營養時，身體會優先將營養補給分配給其他更重要的器官，導致毛囊營養不良，形成短暫性落髮。預防落髮有撇步，麗莎指出，均衡的飲食相當重要，建議適量攝取蛋白質及複合碳水化合物，盡量減少化學染燙次數；若洗頭、梳頭髮時發現不正常掉髮，或者比以前更容易看到頭皮、頭髮變細，都是早期落髮徵兆，需特別留意。

生活好習慣 頭皮保健康

季節交替或夏天悶熱，會使頭皮敏感度大增，讓人感覺發癢想搔抓。趙昭明醫師針對可能導致頭皮發癢的原因，提供對策。



【這樣做】定期清潔安全帽內襯墊

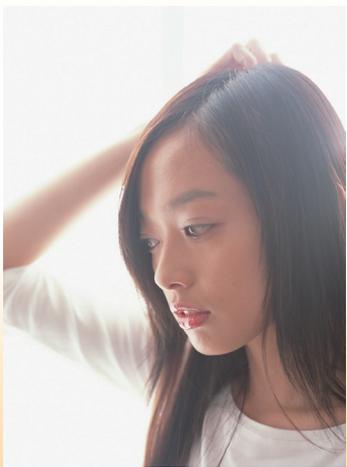
安全帽是摩托車族的基本配備，頭皮若是長時間在這種悶熱、不通風的情況下，再加上對於安全帽內襯墊又疏忽清潔，可能會傷害頭皮，產生頭皮屑或大量掉髮。應定期更換安全帽內的



襯墊，尤其是在夏秋之間，因為高溫炎熱，頭皮容易出汗，最好二、三天就更換，或是在戴上安全帽前，先鋪一條小毛巾在安全帽內墊著。

【這樣做】不要用指尖抓頭皮

有些人頭皮癢時，會用力梳頭髮舒緩。過於用力，可能會造成脂漏性毛囊炎，在頭皮上形成米粒大小的紅腫膿包。若發炎症狀太嚴重且一直搔抓，甚



至會造成斑痕性落髮，毛囊也可能會有結痂變硬的現象，而長不出頭髮。如果頭皮真的很癢，可先暫時用指腹輕輕按摩發癢處，或是用圓頭梳輕輕梳頭皮，減少癢感，千萬不要用指尖去摳抓患部，以免加劇頭皮受傷感染，使頭皮屑變得更多、掉髮更嚴重。

【這樣做】頭皮也要防曬

平時除了注意頭皮清潔，也要注意防曬。由於紫外線帶給頭髮的傷害是臉的三倍，因此外出亦應加強頭皮防曬，包括戴帽子、撐陽傘、頭皮專用防曬噴霧等，可減少因紫外線過度照射，使頭皮出油出汗，造成頭皮發炎發癢。



【這樣做】梳子選圓頭

為避免刺激頭皮，梳子的挑選應以木質圓頭為佳。洗完頭後還是用低溫的風吹乾頭髮較好，

要吹到全乾，不要只將頭皮吹乾，並將吹風機拿到離頭髮約



三十公分處吹，較不傷害髮質。

【這樣做】染髮間隔三個月

流行風潮的帶動下，許多人會選擇染髮讓自己看起來光鮮亮麗。但不恰當的染髮，特別是染劑刺激頭皮，造成的接



觸性皮膚炎，會造成頭皮癢、刺、紅腫。染髮時應挑選天然成分的染髮劑，染髮前先在頭皮上塗抹頭皮保護液，染髮間隔時間以三個月為宜，應挑選有衛署字號的染髮劑。染髮時，染劑不要直接浸潤頭皮，要從距離髮根處的○·三公分開始染，較不會直接刺激頭皮而影響到頭皮的健康。

【這樣做】綁髮不宜過緊

天氣熱，不少女性都會紮起馬尾。提醒，綁頭髮時不宜過緊，以免造成髮根緊繃、毛囊受損。頭髮也不宜紮得過高



過緊，時常變換頭髮紮起的高度，讓頭皮與髮根得以休息。

增髮粉 小心毛囊發炎

增髮粉、蓬蓬粉是近年來相當熱門的髮妝品，使用上得多留意。不論增髮粉或是蓬蓬粉都只能暫時解決頭皮髮量的視覺問題，建議少量使用為宜。由於這類型產品多為粉劑，使用後易殘留在頭皮，造成毛孔堵塞，如清潔不當恐引起毛囊炎，要特別注意清潔，避免化合物殘留頭皮。這類產品具有防水性，不易清洗掉，使用後需要多用水沖淨或洗兩次頭髮徹底清潔。



PART 2 洗髮篇

了解你的頭髮、頭皮需要什麼樣的

清潔品、護髮品？選擇洗髮精，

首先就是要弄清楚頭皮的性質。

頭皮性質的區分方法：

油性頭皮：通常洗完後一小

時，頭皮就出油。

中性頭皮：洗頭完一天後，

仍能保持頭髮乾燥不油膩。

乾性頭皮：洗頭後第三天，

頭髮不油膩。

市售的洗髮精都有標示適

合油性、乾性或是受損頭

髮使用，其中的差別就在

於洗淨力，因此可依照自

己頭髮的狀況，做進一步

的選擇。也可以依照工作

環境來挑選，例如處在塵

土較多的環境，可用洗淨力較強的油

性洗髮精；冬天頭髮較乾燥，可挑選

洗淨力較弱的乾性洗髮精。

清潔頭皮很重要

坊間標榜的無矽靈洗髮精也是選

項，趙醫師表示，許多女性誤以為頭

髮滑順就是健康的象徵，進而挑選標榜
柔順的洗髮精。這類洗髮精大多會添加
矽靈，矽靈會包覆頭髮毛鱗片，製造頭

髮滑順的

假象，但

它同時也

容易殘留

在頭皮、

阻塞毛

囊，甚至

引起毛囊

發炎，造

成異常掉髮，因此，清潔「頭皮」才是

洗髮精最重要的目的。針對頭皮清潔，

可挑選頭皮專用洗髮精，溫和潔淨配

方，可以深入毛囊溫和去除多餘油脂，
幫助維護頭皮健康，打造頭髮健康的生
長地基。

針對合併有頭皮敏感、掉髮症狀者，

且持續兩周以上難改善，應至皮膚科就

診治療，醫師視狀況會選外用含低劑量

類固醇成分的藥水，降低頭皮發炎反

應，約一周左右即可有顯著改善。而每

日仍應做好頭皮清潔，避免用含有人工

香精的洗髮精，且沖洗乾淨，洗頭水溫

不宜過高，以免過熱讓發炎加劇。趙

醫師提醒，正值治療掉髮的民眾，口服

藥物要持續服用，避免停藥導致掉髮加

劇。另外減少燥熱、刺激食物，維持良

好睡眠，有助改善敏感，減輕掉髮。



趙昭明醫師 profile

【學經歷】

國防醫學院醫學系畢業
中華民國內科專科醫師
中華民國皮膚科專科醫師
中華民國職業病專科醫師暨衛生署職業病診療醫師
三軍總醫院皮膚科部住院醫師、總醫師、主治醫師、
部主任
前國軍八一七醫院內科主治醫師
國防部優良軍醫教育部部定講師
中華民國美容教育學會理事長
工研院化妝品研發聯盟顧問

【現任】

趙昭明皮膚科診所院長

【專長】

一般皮膚疾病、青春痘、過敏、掉髮、肌膚保養、醫
學美容、醫美光療等

【著作】

還我一張潔淨的臉（大樹林出版社）、七彩光療（麥
田出版社）、青春不痘留（旗林文化出版社）、進階
面膜達人（宥順文化）、增髮·健髮66招—讓你「髮」
力無邊！（東佑）