

## 拒絕掉髮

# 做好頂上功夫

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，如果平常掉髮都是二、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。



## 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。

### 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。

## 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

全帽內襯墊。



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，千萬不要用指尖去搔抓患部，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。由於紫外線帶給頭皮的傷害是臉的三倍，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

你了解你的頭髮、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：**洗頭後第二天，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主任醫師、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、醫美治療等

#### 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（有順文化）、增髮·健髮的「招」讓你「髮」力無邊！（東佑）等