

頭髮的健康秘密－從髮量性狀看健康（一）

[發表醫師] :護理指導 醫師(皮膚科)

[發布日期] :2005/10/7

頭髮是個人外貌的重要特徵之一，一頭烏黑、濃密的頭髮更是年輕與活力的象徵。看似簡單的頭髮，其實其中蘊含的生理現象，以及可能衍生出的問題可不容小覷，包括髮質、髮量，以及頭髮下的頭皮，在在都與身體健康有著密不可分的親密關係。

第一節 從頭皮狀況看健康

頭皮算是皮膚的一部分，當然也會有許多有關皮膚的問題，例如痘痘、頭皮發癢或發紅等特別狀況，都是身體發出的一種訊號。該如何解讀這些訊息呢？請摸摸看頭皮，或是感覺一下頭皮有無下列異狀：

狀況：頭皮屑

正常/異常：正常或異常

與此症狀有關的器官：頭皮皮膚

可能罹患的疾病：脂漏性皮膚炎/黴菌感染/乾癬

說明：

頭皮就和其他地方的皮膚一樣，是一直在活動的。在表皮的深處，有一層細胞稱為「基底細胞」，他們反覆的進行著細胞分裂，陸續製造出新的表皮細胞，而新生成的細胞依序推擠上來，終於到達淺層表皮時，細胞核便會消失，成為角質細胞，構成角質層。角質細胞是在表皮最外側層的死細胞，這些角質層的角質細胞最後都會掉落，頭皮屑是皮膚新陳代謝的副產品，也就是因角質細胞剝落而造成的。

就如同頭髮的週期一樣，在基底層新的細胞週而復始誕生，而推擠到上方成為角質細胞以後就會開始剝落，這就是表皮的細胞週期，此週期約為 28 天。因此，頭皮屑的產生是正常的生理代謝過程，只是有些時候它會異常性的增加，例如脂漏性皮膚炎，黴菌感染，以及乾癬。

狀況：頭皮癢 /頭皮發紅

正常/異常：異常

與此症狀有關的器官：頭皮皮脂腺

可能罹患的疾病：脂漏性皮膚炎

說明：

脂漏性皮膚炎是一種容易出現在頭皮造成大量頭皮屑及頭皮癢的疾病，除頭皮之外，鼻側、眉毛、眼皮、耳後、胸部正中央部位也會有，此時皮膚會發紅且合併有黃白色細細的糠狀脫屑情形，有時也會發癢，它的病因跟體質遺傳有關，另有文獻認為與皮屑芽孢菌的感染有關。

脂漏性皮膚炎通常在喝酒或熬夜後容易發作，壓力大或季節變換時也會惡化，有神經系統疾病或免疫機能不全者亦較容易發生此病，建議此症患者在清洗頭皮時，可使用含 ketoconazole、tar 或 ZP 成分的洗髮精，洗頭時讓洗髮精停留一段時間後再洗淨，每星期洗二~三次。如果症狀嚴重，可考慮外用類固醇或短時間使用口服藥物來控制，惟此病易復發，因此有時需長時間的治療。

保養方面，應選擇低刺激性的清潔用品來清洗患部之皮屑及污垢，再塗抹適當保濕用品。少喝酒、抽菸、吃辣及熬夜。冬季時，洗臉應使用溫水，洗臉後再上藥。最重要的是規律的生活，充足的睡眠，除去壓力、焦慮不安及不穩定的情緒，才會使症狀不易復發。

狀況：頭皮發紅 /頭皮流湯流水

正常/異常：異常

與此症狀有關的器官：頭皮皮脂腺 / 頭皮皮膚

可能罹患的疾病：脂漏性皮膚炎 /頭癬

說明：

頭癬多見於兒童及停經後婦女，是由皮癬菌引起的頭皮及毛髮感染，傳播方式是透過直接或間接接觸患者而被傳染，也可由病貓、狗、兔等寵物而傳染。外觀可見局部掉髮，合併毛根斷裂，形成頭皮上有黑點，有時會有脫屑，類似脂漏性皮膚炎，大多毛囊會發紅，繼之出現小膿?或形成痂皮，發炎反應嚴重時將形成紅色突起病灶叫頭膿癬(kerion)，此種外觀紅腫又會「流湯流水」的病灶，早期稱為「臭頭」。

隨著衛生觀念進步，頭癬已慢慢減少，但仍不可忽視，因為治療頭癬需要口服抗黴菌藥物治療一段時間，且容易被誤診，除藥物外，每天洗頭、頭髮剪短或剃頭也有幫助，如果有飼養寵物者，最好帶寵物去檢查一番，看看是否遭到波及。

待續 (二)

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。