

頭髮的健康秘密－從頭髮數量看健康（二）

[發表醫師] :護理指導 醫師(皮膚科)

[發布日期] :2005/10/24

一個人頭上約有 100,000 根頭髮，約 85~90% 為生長期(anagen)的頭髮，2% 為萎縮期(退化期，catagen)、10~15% 為休止期(telogen)。生長期的頭髮每天約長 0.3~0.4mm，換句話說，大約一個月長 1 cm。頭髮在生長一段時間後(約 3 年)，會進入萎縮期而停止生長，為期約 3 星期，這時頭髮會自動脫落，接著進入休止期。毛囊在經過一段約 3 個月的休止期之後，大多會再度萌芽而產生新的頭髮，依此循環而生生不息。不過，頭髮的數目及密度還是會隨著年齡的增長而逐漸減少。

看看你的髮量與分布狀況，是稀疏還是茂密，或者出現了不明的原盤狀？小心檢查囉！

狀況：一次掉太多

正常/異常：正常或異常

與此症狀有關的器官：內分泌系統

可能罹患的疾病：雄性禿 / 暫時性落髮

說明：

正常一天掉落的頭髮約在 50~150 根左右(平均 100 根)，掉的數目與年紀有關，三十歲以前，每天掉 50~60 根是正常的生理現象，過了五十歲以後，每天則會掉 150 根。

何謂不正常落髮？就是落髮量超過上述生理性落髮的範圍，才算是不正常落髮。有人一出現落髮，直覺就以爲是遺傳，認爲自己要成爲禿子了，這是錯誤的觀念。事實上，在門診中，異常落髮的求診病患中，第一名爲「雄性禿」，第二名爲「暫時性落髮」，這包括俗稱「鬼剃頭」的圓形禿、產後落髮、甲狀腺亢進引起的落髮、梅毒引起落髮、缺鐵性落髮及壓力性落髮等。

壓力性落髮中，最常見的就是所謂的「休止期落髮」，多半是與手術、生大病、工作、感情壓力有關，毛髮因外在壓力而進入休止期，只要等一段時間，即使沒有治療，也會自行恢復；至於「不可回復的落髮」，則是因爲毛囊萎縮死亡而使毛髮無法再生，原因包括燙傷、手術後傷口的疤痕性掉髮。

當出現異常落髮時，應接受毛髮本身或頭皮等病理學檢查，並抽血檢驗，由醫師鑑別診斷是何種成因的落髮再決定治療方式，才能對症下藥。

狀況：變少、變細、前額髮線向後移、M 字型禿髮

正常/異常：異常

與此症狀有關的器官：內分泌系統

可能罹患的疾病：雄性禿

說明：

各種落髮問題中，雄性禿最爲常，主要是因爲遺傳體質及毛囊被雄性荷爾蒙代謝物(DHT)攻擊而造成落髮。雄性禿不是男人的專利，女性也會有雄性禿。所謂「女性雄性禿」，其落髮型態就不同，一般雄性禿發生在女性時，並不會像男性有前額髮線退後或

整個禿光的情形，臨床上依據頭頂髮的疏密程度僅可分為三個時期；根據統計，國人三十歲以上者約有三成男性有雄性禿，男性雄性禿多開始於 25~35 歲，發現髮量漸漸減少，前額髮線向後移，頭皮變的很油、髮質變細，症狀可分為如下七期：

第 1 期：落髮量增加，但外觀並不明顯。

第 2、3 期：前額髮線後退，額頭愈來愈高，到第 3 期時前額會出現 M 字型的禿髮。

第 4、5 期：除了前額髮線退後外，頭頂開始出現地中海型禿髮。

第 6、7 期：前額和頭頂部禿髮區開始相連。

目前治療雄性禿的方法為口服藥、外塗藥和植髮三種，通過美國 FDA 認證及衛生署核准的治療禿髮藥物只有口服藥柔沛(Finasteride)及外用落健生髮水(Minoxidil)兩種，前者的主要機轉是抑制 5 α 還原酶，將周邊的雄性荷爾蒙 DHT 濃度降低，減少毛囊因 DHT 影響而逐漸萎縮及掉落，並促進毛髮生長；後者的功能則為促進血液循環及刺激毛囊。

一般而言，建議柔沛應連續吃 1 年半至 2 年，再依醫師指示逐步減量，落健生髮水則至少使用 1 年、1 天擦 2 次，通常經過此一完整療程的雄性禿患者，有 8 成的人 1 年後會有明顯進步。根據臨床顯示，口服柔沛至今是安全性佳且效果最好的藥品，但缺點是仍對部分患者無效，且不能停藥超過 1 年，否則會繼續掉髮，因此，建議服用滿 1 年半至 2 年療程的患者，在醫師指示下減量時，改以 2 至 3 天補充一顆的方式逐漸減量；至於對於柔沛無效的患者，可以考慮植髮。

在女性禿髮方面，雄性禿仍是最常見的，但不如男性比例高，女性禿髮原因較多樣，若排除其他原因可證實為「女性雄性禿」時，可選用外用含 2% 或 5% Minoxidil 的落健生髮水、口服女性荷爾蒙或併用含有 ZP 成分的洗髮精改善。

坊間治療雄性禿的偏方五花八門，例如以生薑、辣椒、粗鹽、果酸等刺激性物質刺激毛囊生長，這些民間療法的偏方效果十分有限，且常有因此而發炎或過敏的病例，若有人恰巧使用偏方而有效的，通常是屬於可自行恢復的暫時性落髮，消費者最好不要任意嘗試，以免花錢卻買不到效果，即使落健生髮水也有不同濃度，並非每一種濃度均有效。另外值得一提的是，市面上常出現假的口服柔沛藥物，不但沒有療效，更可能有不良反應發生，民眾一定要先經醫師確立落髮原因，再由醫師處方開藥，以免賠了銀子又傷身。

狀況：突然掉光

正常/異常：異常

與此症狀有關的器官：神經系統 / 內分泌系統 / 頭皮皮膚

可能罹患的疾病：圓禿 / 宇宙禿

說明：

圓禿又稱為鬼剃頭，顧名思義，就是局部頭髮在短時間，如一覺醒來就掉光，大部分情形只有一塊或幾塊圓形的區域，但有些情形下整個頭的頭髮都掉光時稱為全禿，在極少數的個案甚至包括眉毛、腋毛、陰毛等全身的毛均掉光，這種情形有一個很響亮的名稱，叫「宇宙禿」，病人有 4%~27%之家族病史，情緒的變化有可能觸發圓禿，另外，精神壓力、外力拉扯、服用藥物、內分泌失調、疾病感染、營養不良、頭皮皮膚病變等都會令大量頭髮脫落，形成只剩一塊沒有頭髮的圓形頭皮。

根據統計，大約三分之一的人會在半年內再長出頭髮來，但是有些人的圓禿是比較難痊癒的，如在青春期前發生圓禿及沿著髮際發生的圓禿的人，其成因大概是因為某個因素啟動了體內的異常的免疫反應，這個反應進一步的抑制毛囊，使得毛囊變小、毛髮不長，但是這些毛囊並沒有死亡，只要我們體內的異常免疫反應一消失，這些地方的毛囊就會長出健康的頭髮。

治療方面，大多數病人對注射類固醇反應良好，注射類固醇是最常見的治療方法，皮膚科醫生會將適量的類固醇注射在你的禿髮處及其四周，一般來說，每個月應注射一次，倘若有效，你會在約莫四週內看到新的頭髮長出來，但是這樣的治療本身並不能阻止新的圓禿產生，在家可同時塗抹藥膏，讓圓禿處再長出頭髮來，一般連續使用 8~12 個禮拜後就可以看到新的頭髮長出來；另有一種刺激皮膚產生免疫反應的藥水，使用上要小心，一定要經皮膚科醫師施與，以免產生接觸性皮炎。

除了藥物治療，透過外科手術植髮也可治愈禿頭。方法是將後腦附近的頭髮毛囊移植，而移植了的頭髮毛囊由於不受荷爾蒙影響，不會再現脫髮危機，永無後顧之憂。不過若是禿頭情況嚴重者或年青人的話，都要每半年進行移植手術，需三至四次才能見到成果。

此文章轉載自台視文化公司出版之〈身體的健康地圖〉一書

!!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。