



天啊！怎麼會掉頭髮？

虞秀紅

護理師

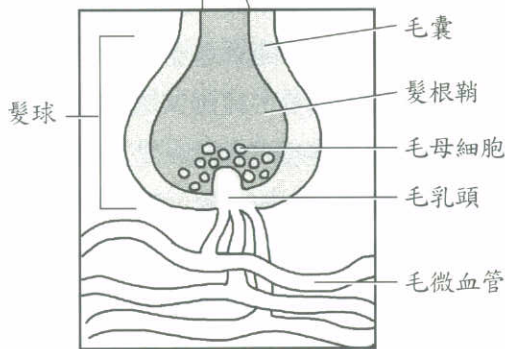
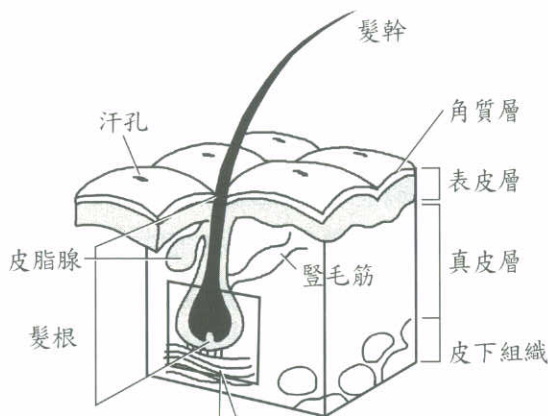
一睡醒，看到枕頭上黑絲片片，心頭不免跟著煩惱了起來。天啊！怎麼會掉頭髮？相信很多人都曾經有過這樣的經驗，或是聽聞很多朋友爲此而傷腦筋，這時，除了安慰以外，似乎也沒有什麼妙方可以讓自己或對方安心。到底，有沒有什麼樣的補救辦法呢？

首先，讓我們了解頭髮的組成與構造（參見後圖）。頭髮的成分中 65~90 % 由蛋白質組成，其構造分爲髮根、髮幹及髮肌三部分。「髮根」隱藏在頭皮下，含有四個部分，分別爲：毛囊、毛乳頭、髮球及皮脂腺體。毛囊是指包圍著整體髮根的部分，其功能是将頭髮緊緊支撐在頭皮上；髮球是位於毛囊最深層之粗圓體，由負責重複進行細胞分裂的毛母細胞構成，其功能爲負責頭髮的生長；毛乳頭則位於髮球中心，負責吸收毛髮需要的養分，其下的微血管便是提供養分的來源；而皮脂腺會分泌油脂，以滋潤頭髮。「髮幹」即爲我們看到的頭髮部分，其又包含——具保護作用的表皮層，決定髮色與頭髮彈性的皮質層，以及決定頭髮粗細與養分來源的髓質層三部分。「髮肌」則是位於毛囊側邊，屬於肌肉中的不隨意肌，主司頭髮的生長方向。

其次，談到頭髮之數量，頭髮的多寡因人而異，取決於每個

人毛囊數量，而毛囊數量在受精時即已決定。人類的頭髮數量約有十萬根上下，在不同人種間會有些許的差異，像亞洲成人的頭髮數量大約是十萬根，而歐洲人種的頭髮數目則較多，在十二到十五萬根之間。

最後，必須認識頭髮的生命周期。頭髮的「生命周期」分為三個時期，在人類一生中約有 20 次以上周而復始的循環。第一，為成長期，人的頭髮約有 90~95 % 是處在這個時期，平均一個月可長出 10 mm 左右的長度，而成長期的維持期間會隨著性別、種族、年齡與遺傳等有所不同，平均約略在 1000 天以上。第二，為消退期，少於 1 % 左右的頭髮處於消退期，這時期的維持期間在 10~21 天左右，此時的毛囊與



髮幹斷層圖





保HEALTHCARE HOME-RUN 健紅不讓

毛乳頭已逐漸分離，髮幹底部形成一個圓球形的頭端。第三，為休止期，5~10%的頭髮處於休止期，其維持期間約為90~100天左右，在這時期，舊的髮幹會停止生長而無動靜，然後開始脫離、掉落。一般而言，正常人每天會掉落50~150根的頭髮，且掉落的同時也會有新頭髮開始生長；也就是說，假設有90個毛囊的頭髮步入休止期而掉落，那麼，也會有90個毛囊開始進入成長期以長出頭髮。不過，因為各毛囊的生命周期並不同步，一般人是不會出現某區域的頭髮同時全部掉光之情形。

此外，藉由觀察掉落之髮幹的底部，可區辨是否為正常掉髮。假若頭髮底部的圓球形頭端呈現火柴棒的棒頭狀，且沒有任何沾黏物，那麼就是休止期的自然掉髮；但若頭端萎縮而呈現如針尖之形狀，便很可能是不正常的掉髮。不正常掉髮的原因有很多，可能是血液循環不良、皮脂分泌異常、飲食、遺傳或生活習慣等因素造成的，當發生不正常掉髮時，建議還是尋求專業人士的協助，切勿輕信偏方，導致勞民傷財。

總結來說，睡覺、梳頭、洗頭時掉髮都是正常的現象，只要掉髮量不要超過100根，都是可以接受的範圍，不必太過憂心。如果還是很煩惱的話，建議您可多攝取：(1)促進頭髮健康的食物，如：增加蛋白質之魚類、蛋、大豆或大豆製品、牛乳或乳製品等；(2)促進頭髮發育的含碘食品，如：海帶、紫菜等海藻類；(3)促進頭皮新陳代謝的維生素B群，如：糙米、小麥胚芽、米糠、瘦肉、肝臟、鮭魚等；(4)多食能使頭髮充滿光澤、恢復彈性之含有膠原蛋白的食物，如：野山藥、長芋、小芋頭、蓮藕等。如此一來，相信您也能擁有一頭亮麗而無憂的秀髮喔！

