

大量掉髮掀起禿頭危機？萬芳醫院皮膚科協助找出病因以解決頂上困擾

32 歲的王小姐是朝九晚五的上班族，近期因為同事陸續確診，讓她的業務量逐漸增多，而下班後的她還要料理家中瑣事，同時兼顧工作與家務讓她壓力爆棚，開始大量落髮甚至出現局部毛髮稀疏的情形，焦急的她前往萬芳醫院皮膚科就診，在服用藥物後現已恢復以往的髮量。

萬芳醫院皮膚科林怡慈醫師表示，正常頭皮至少有 10 萬個毛囊，每日落髮量約 50~100 根屬合理範圍，而落髮多寡也攸關毛髮的生長期，頭髮生長週期可分為成長期、衰退期、休止期三段：

1. **生長期**：為毛髮最活躍增長的時期，可持續 4~6 年甚至更久，約有 90%~95% 的毛囊處於這個狀態。
2. **衰退期**：此時毛囊逐漸萎縮，頭髮會停止大量增生，將為期 2~3 週。
3. **休止期**：毛髮全面停止生長，毛囊完全萎縮，頭髮變得容易脫落，也就是平時輕輕梳髮、洗頭時會掉的頭髮，將持續 1~3 個月。【右圖：萬芳醫院皮膚科林怡慈醫師】



當頭髮掉落後，毛囊會再長出新生頭髮，重新開始一個生長循環，而毛髮生長週期因人而異，有些是個人基因決定，但更多是受後天眾多因素影響。女性常見落髮成因：

1. **生理性落髮**：健康的毛囊受到外力因素，導致階段性停止生長，如產後落髮、維生素缺乏、壓力過大、家族遺傳（雄性禿）、減肥。
2. **病理性落髮**：受損的毛囊無法長出頭髮，如毛囊發炎長膿包、傷疤，或是慢性疾病，像是化療、自體免疫系統異常。

受到生理性落髮困擾的病人在門診中並不少見，林怡慈醫師以產後落髮為例，懷孕時女性荷爾蒙高漲，因此延緩落髮的週期，等到產後 2~3 個月女性荷爾蒙逐漸低下，讓原先孕期該脫落的毛髮同時掉落，且部分產婦還伴隨照顧新生兒的壓力，才會出現驚人的掉髮量，這是相當典型的階段性落髮症狀。不過上述情況不用太過擔憂，通常快至 3~6 個月，慢則 6~12 個月，媽媽們就會回歸正常的生髮週期。



林怡慈醫師指出，壓力賀爾蒙也會影響生髮狀況，但凡是能發現緣由的落髮原因，經由治療和影響生髮的壓力事件結束後，多半能恢復以往的髮量，因此保持正面的心態非常重要。她也建議，日常掉髮狀況若超過 200 根，應即早尋求皮膚科醫師的協助，而民眾平日可多補充蛋白質或是鐵、鋅這類的營養素強化髮根，也應避免過度染燙，讓頭髮維持最單純的環境生長，自然就會減少落髮

的可能性。(文/萬芳醫院)【左圖：雖然大量落髮讓人看著觸目驚心，讓民眾感到恐懼與壓力，難以平常心面對】