

CAPITAL 資本雜誌
CAPITAL HEALTH
健康頻道



張苗醫生
明德國際醫院
皮膚專科



脫髮敲響健康警號

你在煩惱甚麼？一問之下，發現身邊不少女性都很關心脫髮問題，而且愈來愈多年輕女性受著脫髮問題困擾。其實脫髮問題不單影響外觀，許多時更是身體響起的警號，或許是壓力大、貧血、或甲狀腺出現問題。所以我們的三千煩惱絲的確是牽一髮動全身。

要了解脫髮問題，首先要釐清何謂是正常的頭髮掉落和真正的脫髮。頭皮上的毛囊數目約有十萬左右，不同膚色和種族人士頭皮上毛囊的數目亦有不同，而這些毛囊其實存在一個生長周期。

每日正常掉髮 100 根

若頭皮健康，那麼約有九成的毛囊會處於生長期，約一成會在休止期、百分一為退化期，整個過程是一個循環。因此我們每人每日大概會自然掉落約 100 根頭髮，只要頭髮不是大量同時掉落，或明顯多於 100 根的話，那麼我們不用太擔心。另外，一般頭髮易斷或是乾早開叉等則不等於真正脫髮疾病。

當然，我們很難計算自己每天掉髮

多少，只能留意有沒有大量脫髮的跡象，觀察頭髮分界會否愈來愈明顯、束起馬尾時髮量有沒有明顯減少等。更重要的是，如果頭皮持續出現痕癢、發紅、皮屑，有腫泡以至疼痛，那可能是出現炎症，可以是疤痕性脫髮，這較一般的周期性失調脫髮更難根治，因此如有懷疑，一定要盡早求醫，因為毛囊被破壞後就不能復修，亦不會再長出新的頭髮，最後便演變成永久性脫髮。

貧血可致脫髮

許多人不知道，原來女性脫髮的成因和男性並非完全一樣。男性脫髮大多受年紀和遺傳影響，而女性脫髮的成因則較複雜，除了受荷爾蒙影響外，還經

常由於不良的生活習慣、患病或因藥物影響到頭髮的正常生長周期；又或因發炎問題而造成疤痕性脫髮等。曾有病人因脫髮問題來求醫，最後發現她脫髮是因為子宮有纖維瘤、導致貧血，加劇了荷爾蒙脫髮的現象；又曾有年輕的病人因不恰當洗頭（在頭皮處使用過多護髮素）令頭皮發炎而導致脫髮。

坊間一直流行不少治療脫髮的方法，例如使用含咖啡因洗頭水、進行激光治療等，然而許多療法在臨床上的成效存疑。現時針對一般周期性失調的脫髮，女性大多會使用生髮水和針對頭髮生長的營養補充劑，不過需使用近三個月至半年才可漸漸見到成效。因此若有脫髮懷疑，最重要是及早求診和治療。【1】