

# 掉髮

由於頭髮的生長與掉落受到許多內在以及外來因素的影響，加上頭髮複雜的構造與生理，一般民眾若注意到有不正常掉髮或禿髮的情形，宜儘速尋求皮膚科專科醫師的協助。一般來說，每天的掉髮量在一百根內是不需要擔心的。頭髮生長的速率約為每個月一公分，隨著年紀速度變慢。

## 掉髮原因：

### 不適當的美髮與護髮

染髮、燙髮若方法正確，通常所使用的化學藥品很少造成頭髮的傷害。可是如果次數太頻繁，則頭髮可能變得脆弱容易斷裂，此時最好能停止這些動作，讓新的頭髮長出來。髮型方面喜歡綁馬尾或者編髮的人，最好不要拉得太緊，且應當適時變換較鬆散的髮型，以免因持續拉扯造成掉髮。頭髮梳洗若過於頻繁，也可能導致頭髮斷裂。頭髮濕的時候較脆弱，此時宜避免大力梳理。每天用刷子梳一百下的說法是不對的，梳子宜選購寬距且齒尖較圓滑者。

### 雄性禿

雄性禿，又稱為遺傳性禿髮，是異常掉髮最常見的原因。其遺傳可來自父系或母系(觀其外公或母舅)。女性患者在更年期以前由於有女性賀爾蒙的保護作用，通常只是頭頂毛髮變得較稀薄，不至於如男性般變成禿頭。雄性禿發生的年紀理論上從青春期以後即可開始，臨床上也偶爾會看到十六、七歲的年輕患者。其病因一般認為與皮膚的毛囊系統製造過多的強烈男性賀爾蒙有關。雄性禿目前並無法根治，迄今經醫學臨床證實

有效的藥物只有口服的柔沛與外用的落健生髮水兩種；前者主要是抑制男性賀爾蒙的生成，後者則可直接刺激毛囊細胞生長。可依嚴重程度搭配使用，效果更佳。當雄性禿已經造成嚴重禿髮時，則可考慮植髮。植髮的步驟通常是將後腦頭皮的毛囊分離出來移植到頭頂或前額禿髮的部位。由於手術耗時且花費不低，術前應與醫師好好溝通。

### 圓禿

圓形禿髮，形狀如銅板大小或更大，界線鮮明的禿髮，頭皮並無其他發炎症狀或疤痕。由於其掉髮常常在不知不覺中進行，且表面光滑，掉的幾乎一根都沒有，因此俗稱“鬼剃頭”。少數患者會進行至全頭禿髮，甚至連眉毛、睫毛、腋毛、恥毛都脫落。圓禿可發生於幼兒、成人等各個年紀。病因目前不明，但大多數病人都與壓力有關。患者除了掉髮以外，通常身體的一般健康狀況是完全正常的。由於輕微的圓禿多半會自行恢復，治療上可輔以皮質類固醇的外用擦劑或頭皮局部注射，加速其恢復的過程。對於嚴重型圓禿(禿髮面積大於 40%)，治療上則較為複雜，可考慮藥物或紫外線治療。

### 產後掉髮

產後因為賀爾蒙的改變，許多頭髮會同時進入休息的狀態，在兩、三個月之後大量掉落，形成所謂的“產後掉髮”，一般約持續二至六個月，多半會自行恢復，完全恢復約需半年至一年的時間。

### 重病

嚴重的感染、如流行性感冒發高燒，接受大型手術，車禍外傷或其他重病住院之後一至三個月，掉髮會明顯增加，一般持續幾個月後多可自行恢復，不需要任何治療。其他一些嚴重

的慢性疾病，如肺結核、肝硬化、糖尿病等，則可能會有持續掉髮的現象。

### 梅毒性禿髮

感染梅毒數月之後進入二期梅毒，此時可發生兩種不同的禿髮型式，一是所謂”蠹食型禿髮”，如蟲咬般出現多個散在的禿髮斑點，另一種是瀰散型的掉髮。

### 頭癬

頭髮被黴菌(皮癬菌)感染也會發生掉髮禿髮。依據不同的菌種，發炎紅腫的程度不一，嚴重時會導致癩痕性禿髮。好發於小孩，多因飼養寵物如貓、狗、天竺鼠、小白兔等而被傳染。

### 藥物

有些口服藥會導致掉髮；如癌症接受化學治療、治療痛風的秋水仙素、或水銀中毒，很快在服藥後一至三個星期就發生大量掉髮。另一類型則約在服藥後二、三個月才產生掉髮的現象，如治療乾癬的維生素A酸衍生物、某些精神安定劑/止吐劑/抗憂鬱劑、治療躁鬱症的碳酸鋰、治療深部靜脈栓塞的肝素等。服用避孕藥的婦女，若家族中有雄性禿的遺傳，則服藥期間可能掉髮會增加，此時可考慮改換別類的避孕藥。此外在停止使用避孕藥後二至三個月可能會發生類似產後掉髮的情形。

### 內分泌與新陳代謝

包括甲狀腺亢進或低下，泌乳素太高，卵巢或腎上腺腫瘤導致的男性賀爾蒙太高，都可能使掉髮增加，尤其是女性，須特別注意。此外，女性也有可能因缺鐵性貧血或紅斑性狼瘡而導致明顯禿髮。

### 營養障礙

蛋白質的攝取不足時，如吃減肥餐體重急速減輕的人，可能在二至三個月後產生大量掉髮的現象。預防之道，是減肥時維持足夠的蛋白質攝取。

### 拔毛癖

常見於學齡兒童或青少年，患者會不由自主地拔扯自己的頭髮、眉毛或睫毛。有些是不良的習慣，有些則是因為有心理方面的問題或壓力，此時往往需要專業醫師的協助。

### 結論：

導致異常掉髮的原因很多，特別是女性患者，常常不只單一因素的影響。有些掉髮的型式是會自行恢復頭髮生長，很多則需要皮膚科專科醫師的協助診斷與治療。

芝妍皮膚科 關心您

若有疑問，請電：02-29250886

參考資料來源：臺灣皮膚科醫學會