

# 認識頭皮屑

◎信義社區醫療群／懷思診所 許世昌醫師

## 頭皮屑～讓您困擾嗎？

每到秋冬之際，許多皮膚病的病號紛紛出籠，頭皮屑即為其中之一。其實，頭皮屑並不是很大的毛病，然而看著愈梳愈多的鱗屑，以令人難忍的癢感總會讓人覺得不適與尷尬。因此，頭皮屑並不是病，卻也足以影響到個人外交，造成生活上不小的困擾。更甚者，有人因為經常搔抓頭皮，而造成頭髮日漸掉落、稀疏……。

## 什麼是頭皮屑？如何形成的呢？

頭部的表皮細胞，與其他部位皮膚的生理狀況類似；在基底層增殖後，逐漸成熟而往外推出，最後成為無核、無生命的角質層而脫落。在正常的狀況下，其脫落是不易見到的粉末狀。但在某些狀況，頭皮細胞的剝落過於頻繁就形成了頭皮屑。頭皮屑除了製造許多雪花狀的細屑外，有時亦會伴隨著令人不堪的瘙癢。

## 引起頭皮屑的常見原因：

1. 頭皮或其他器官功能失調。
2. 營養失調：缺乏維他命A、B6、B2。
3. 生活緊張、起居不正常。
4. 季節轉換。
5. 微生物因素—皮屑芽胞菌 (Pityrosporum ovale)。
6. 其他因素：如洗髮精沒沖淨、使用脫脂力過強的不良洗髮精、自律神經容易緊張、使用不良美髮用品等。

## 頭皮屑治療方法：

以目前頭皮屑的治療概況而言，一般有效成分的作用可概括分為角質剝離劑 (Antikeratolytic products) 和抗黴菌劑 (Antifungal agents) 二大類。

主要成分包括：

- ◆角質剝離劑
  - Salicylic acid (水楊酸) --已少用
- ◆角質剝離劑／抗黴菌劑
  - Selenium Sulfide (硫化)
  - Zinc Pyrithione (Z.P.)
  - Octopirox (OTP)
- ◆抗黴菌劑 (藥藥物)
  - Ketoconazole -- 如科多洗髮精 (2% W/W)

## 如何預防頭皮屑的產生：

1. 使用溫和、無藥性的洗髮精。
2. 使用抗頭皮屑配方的洗髮精。
3. 洗頭髮最好洗兩回。
4. 在洗髮精起泡沫後戴上浴帽，可增進藥用洗髮精的效果。
5. 最好每隔數月換一次洗髮精品牌。
6. 按摩頭皮，幫助鬆弛頭皮與頭皮屑。
7. 避免使用髮膠，以免引發頭皮屑。
8. 使用潤髮乳，以防止頭皮屑因抗頭皮屑洗髮精而傷害髮質。
9. 偶然使用橄欖油，可幫助鬆弛及軟化頭皮屑。
10. 適度的曬太陽，因陽光中的紫外線對脫皮現象有消炎的作用，因此頭皮屑在夏天較不嚴重。
11. 平心靜氣，避免情緒誘發或惡化頭皮屑問題。

### 醫師簡介

許世昌醫師

信義社區醫療群／懷思診所

