

今 年二十六歲的何小姐，大學時期已經面對脫髮危機。

「我一向頭髮不算濃密，但在大學最後一年，可能因為壓力太大，特別是臨畢業前忙於寫論文，加上畢業後要投入社會工作，需要開始寫求職信，種種事情忙得不可開交。有大發現早上梳頭時有不少頭髮脫落，初時都不以為意，但後來脫髮數量愈來愈多，每當掃地和洗澡時，都會見到地上有一大堆掉落的頭髮，心頭不禁一冷……」何小姐說。

▼頭頂局部脫髮，若皮膚泛紅、有損傷、呈紫紅色，可能與扁平苔蘚、紅斑狼瘡症、真菌感染等有關。



髮線後移是不少男士的苦惱。



斑禿又稱「鬼剃頭」，很多時由於壓力引致。



脫髮困擾人生

越正常速度時，就必須要正視。

出生時有十萬毛囊

「當我們出生時，頭皮會有固定數量的毛囊，數量因人而異，亞洲人大約有十萬個毛囊，數量比外國人少。

正常頭髮的生長會經歷三個不同階段作為一個循環：生長期、退化期和休止期。一般人大約九成毛髮處於生長期，不過身體不同位置的毛髮生長期有別，例如頭髮的生長期大約是六年，其他位置如眼睫毛、眼眉、手腳的毛髮生長期較短，大約一個月。

生長期過後，便會進入退化期，毛髮會逐漸與毛囊分離，一般人有大約百分之一至三的毛囊處於退化期。

退化期之後便會進入休止期，毛囊會休息，不會長出毛髮，佔大約一成毛囊。這階段通常維持一至四個月，之後毛囊會回到生長期，重新生長頭髮，並把舊毛髮推出毛囊，令頭髮脫落。」龔醫生說。

正常情況下，這個生長周期會不斷重覆，令舊頭髮脫落，有新的頭髮長出。然而，當有某些原因打亂頭髮的生長周期，令頭髮生長未能追上脫落的速度，甚至不再生長，便會令頭髮變得稀疏，甚至光禿。



梳頭時如見到大量頭髮留在梳子上，心中不是味兒。

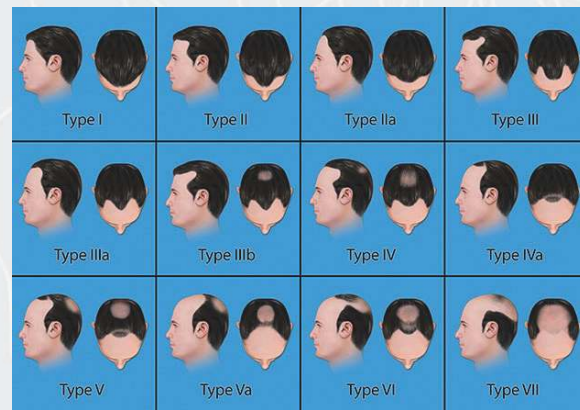
及早治療及挽救髮絲

有些人頭髮天生濃密，有些人髮絲較幼細和稀疏，這與遺傳基因有關。然而，部分人面對頭髮突然大量脫落，或者愈來愈稀疏、易折斷、頭皮光禿等，除了影響外觀，心理亦大受影響，十分苦惱。遍尋名醫，脫髮問題皮希望挽救，回復濃密頭髮不是夢。

▲龔家怡醫生說，脫髮愈早治療，效果愈好，否則當毛囊開始萎縮，更難令毛髮回復正常生長周期。



▼不同脫髮類型。(網上圖片)



▲每個毛囊正常會長出三至四根頭髮，若少於此數或髮根變幼，可能是脫髮先兆。

不同脫髮類型

脫髮的成因很多，主要分為兩大類：局部性脫髮或大範圍脫髮，其中局部脫髮又分為非疤痕性或疤痕性兩類。

龔醫生解釋，「非疤痕性局部脫髮，稱為斑禿，亦即『鬼剃頭』，這情況在年輕患者中很常見。研究數字顯示三至四成斑禿患者在二十歲前發病，通常是剪頭髮時或是家人發現其頭皮某個位置沒有頭

畢業後何小姐投入社會工作，擔心頭髮稀疏會影響個人形象，於是尋求方法處理，包括在朋友介紹下使用一些有助頭髮生長的洗髮水，但情況未有明顯改善。過了數年，何小姐見脫髮問題開始惡化，除了髮界愈來愈闊，頭頂的頭髮亦愈來愈薄，由於媽媽都有脫髮問題，令她更加擔心，在詢問朋友後決定到養和醫院皮膚科中心求診……

同樣二十餘歲的黃先生是金融從業員，有遺傳性脫髮問題，父親未到五十歲已經禿頭。黃先生在大學畢業後已見髮線後移及頭髮變得稀疏，由於工作關係經常要見客人，一向注重外表的他因髮線後移問題感到十分困擾，於是約見皮膚科醫生。醫生建議他使用生髮水，用了四個月後開始有改善，但停用後故態復萌。

養和醫院皮膚及性病科專科醫生龔家怡醫生說，脫髮是一個正常現象，但當脫髮超



▲有脫髮問題的女士，每當洗頭時都會掉落大撮頭髮，十分困擾。（網上圖片）

髮，頭皮表面光滑、沒有紅腫、增厚或脫皮，患者不痛不癢。這情況主要是由於免疫系統問題引發，身體製造抗體攻擊毛囊，導致局部性脫髮。

一般鬼剃頭不難醫治，若患者徵狀輕微、只有一至兩處位置斑禿，八成患者經治療後一年內頭髮會回復正常生長。不過部分病情比較嚴重的患者，若出現大範圍脫髮，甚至連眼睫毛都脫落，即使經合適治療後，只有少於一成能夠恢復正常。

而有疤痕的局部脫髮，即脫髮位置皮膚紅腫、有損傷、呈紫紅色，則可能與扁平苔蘚、紅斑狼瘡症、真菌感染等有關。」

至於大範圍的脫髮，常見的有兩類，第一是「雄性脫髮」，但患者可以是男性或女性，男性



時會進行簡單拉頭髮測試，執起一小撮約有四十至六十條頭髮，然後向下拉，如有超過百分之十頭髮脫落，就屬於不正常脫髮。」

外用及口服藥物

當確定有脫髮問題後，應如何治療？

「目前有兩種藥物獲美國食物及藥品管理局（FDA）認可用於治療雄性脫髮。第一種是含米諾地爾（Minoxidil）成分的外用生髮水，分為百分之二及百分之五兩種濃度，藥廠建議男士使用百分之五濃度，女士使用百分之二濃度，不過亦可視乎患者需要而定。建議早晚搽一毫升分量在稀疏位置，刺激毛囊生長頭髮，減少脫髮。使用首兩個月脫髮情況可能會變得更嚴重，但使用一段時間便會回復正常和見

女士脫髮常見是髮界愈來愈闊、頭頂頭髮變薄。



▲含米諾地爾（Minoxidil）成分的外用生髮水，為其中一種獲FDA認可治療脫髮的藥物。

▼聲稱可刺激毛囊生長頭髮的低頻激光頭盔，但未有大型研究確定其療效。



▲如發現頭頂的頭髮愈來愈稀疏和變薄，應及早治療。

效，若使用後皮膚感到輕微痕癢、泛紅或不適應停用。另外如果生髮水觸及面部皮膚，該位置有機會長出毛髮，故使用時需要小心，但搽生髮水時毋須戴手套，事後洗手便可以。

第二種獲FDA認可的藥物為口服藥非那雄胺（Finasteride），透過抑制男性荷爾蒙「辜丸酮」（Dihydrotestosterone，簡稱為DHT），減少脫髮。一般服用六個月會見效，不過此藥只處方予男士服用，不適用於女士。另外要留意其副作用，包括可能影響性功能、不舉等，不過機會率低。」龔醫生說。

脫髮愈早處理愈好

除了上述兩種藥物外，患者亦可考慮使用低頻激光治療（Low level laser therapy），透過佩戴一個像頭盔的儀器，其發射出的激光會刺激毛囊生長頭髮，但此方法目前仍欠缺大型研究確定其效用。

荷爾蒙與脫髮的關係

雄性脫髮是最常見的漸進式脫髮類型，大部分個案受遺傳因素影響。

龔家怡醫生解釋，人體內的男性荷爾蒙辜丸酮（Testosterone）會轉化成二氫辜酮（Dihydrotestosterone，簡稱為DHT），二氫辜酮會加速頭髮生長周

期，令頭髮不再生長。雄性脫髮患者主要是其頭髮毛囊對二氫辜酮較大反應，導致頭髮生長期縮短至數個月甚至數星期。當生長期縮短，毛囊便會慢慢縮小，有些男士頭頂光滑至完全看不見毛囊，就是因為這種男性荷爾蒙所致。



口服藥非那雄胺（Finasteride）抑制二氫辜酮的轉化，從而減少脫髮，但女士不適用。

龔醫生指出，脫髮問題愈早處理愈好，如果能在脫髮初期接受適當治療，有助防止情況惡化，甚至是毛囊萎縮。

事實上，頭髮生長速度會隨年齡逐漸減慢，五十歲以上人士幾乎都會有一定程度的脫髮問題，令頭髮漸漸變得稀疏。如果想改善頭髮稀疏問題，除了用上述生髮水、口服藥物、低頻激光外，情況嚴重的女性患者，亦可考慮選擇向醫生查詢藥品仿單標示外使用（Off-label use）的藥物螺內酯（Spironolactone）。

受脫髮困擾的何小姐，求診後醫生建議她使用百分之五濃度的米諾地爾生髮水，同時為她驗血，發現其鐵質偏低，詢問下得知她經期量多，於是同時處方鐵丸和轉介至婦科跟進。龔醫生指出，女士脫髮有機會與鐵質不足或甲狀腺等問題有關，一般都會建議女性患者先驗血，如確定因上述問題導致脫髮，改善後有助減少脫髮。

停用生髮水後再次受脫髮困擾的黃先生再度求醫，醫生建議他可考慮口服藥非那雄胺，他服用六個月後，脫髮情況有所改善。因

患者常見的情況為出現「M字額」、「地中海」，女士則會出現髮線後移或頭頂分界愈來愈闊；第二類是「休止期脫髮」，患者頭髮毛囊突然進入休止期，令頭髮不再生長並大量脫落，這類患者很多時是由於病發前三個月發生一些重大事件，例如壓力、生育、接受大手術、患病等，女士鐵質不足、經期失調、經血過多、甲狀腺問題等亦可引致「休止期脫髮」。

龔醫生說：「正常情況下，我們每天都會有約一百條頭髮脫落，如果超過一百條就算多；患者因脫髮求診，醫生在臨牀檢查