

頭皮護理及清潔用品的選擇

詹融怡（國泰綜合醫院 皮膚科及植髮中心主任）

本文部份內容已於 News98電台5月8日晚上播出

曾崑元：各位聽眾晚安，今天我們邀請到國泰綜合醫院皮膚科主任詹融怡醫師，我們要討論的主題是「頭皮護理及清潔用品的選擇」。先請問詹醫師我個人很好奇的幾個問題，首先，我們到底要多久洗一次頭？

詹融怡：其實大家都很有這個疑問，到底一個禮拜要洗幾次頭才算是正常？以台灣夏天的氣候來講，在我的門診當中，男生平均大概1天洗一次，女生平均大概是2天洗一次。

曾：洗太多次會不會引起掉髮？

詹：其實這是一種迷思。每次洗頭都會掉髮，是不是洗的次數愈多，掉的頭髮也愈多？其實這個答案是否定的，因為我們的掉髮總量有固定的數量，一個禮拜會掉多少頭髮，它的總量是一定的。假設每天洗頭，就變成平均7天掉完這些髮量；如果是3天洗一次，一次掉的髮量就會比較多。

曾：也就是說，3天洗一次頭，一次就是掉3天的髮

量。另一個問題是長頭髮的速度，到底多久才能長到1公分？

詹：一般是一個月長1公分，平均是這樣，夏天會長得比冬天快。

曾：頭皮是不是也會老化？

詹：頭皮其實是我們臉皮的延伸，臉上會長痘痘，當然頭皮也會長痘痘；臉皮會老化，當然頭皮也會老化。如果仔細觀察，會發現各個年齡層的頭皮，包括質感、真皮的厚度以及彈性，其實都不一樣，頭皮跟臉皮一樣都會老化。

曾：臉皮老化會有皺紋，頭皮也會有嗎？

詹：頭皮有頭髮保護，所以它的皺紋老化是比較輕微的。

曾：頭皮24小時有頭髮保護，因此若是光頭的話，頭皮比較沒有受到完善保護。

詹：對，如果沒有戴帽子，是會比較容易老化。

曾：所以頭髮本身就是有保護頭皮的功用，那頭髮受到陽光照射的話會受到影響嗎？

通訊作者：詹融怡 醫師

電話：886-2-2708-2121 ext 8710

傳真：886-2-2709-5197

地址：106 台北市仁愛路四段280號

電子郵件：Jungyi1007@yahoo.com.tw

詹：會。像紫外線會造成頭髮的蛋白質跟脂質變性，會讓頭髮變得比較乾，變得比較脆弱毛躁，比較容易斷裂，這樣的現象也出現在比較常染髮跟燙髮的人身上，若較常曬太陽，髮色也容易變淡，有時候會失去光澤。

曾：常曬太陽皮膚會變黑，但頭髮容易變白。皮膚顏色深淺對紫外線陽光有保護力強弱的差別，皮膚深的人比較能夠耐紫外線傷害，頭髮顏色深或淺也有這種效果嗎？

詹：有。在頭髮裡面有一些黑色素會吸收、過濾陽光中的紫外線，然後把它變成熱能，但是它所付出的代價就是原本在頭髮表層的黑色素會被分解或是變性，所以頭髮顏色就會變淡。因此，臨床上看到常常曬太陽的人，頭髮色澤會比較偏黃。

曾：這個跟我們一般對皮膚的看法不太一樣，太陽曬多了皮膚會變黑，但是頭髮反而顏色變淡。曬太陽除了剛講的頭髮顏色變淡以外，它本身的質量也會變化嗎？

詹：會，除了顏色變淡之外，黑色素也會隨著年齡增加。髮幹裡面的黑色素會變少，另外就是紫外線中的UVA光有比較強的穿透力，它會跑到頭髮的內部，造成裡面的蛋白質跟脂質變性，所以頭髮的質地就會變得比較乾、比較脆弱毛躁，也比較容易斷裂。

曾：您剛講到UVA，可以解釋一下什麼叫UVA嗎？

詹：紫外線當中分成A光、B光、C光，波長不一樣，A光波長比較長，大概是320至400 nm，也就是UVA。

曾：UVA比較不好嗎？

詹：它是穿透力比較強，波長愈長穿透力愈強。

曾：頭髮不是很細嗎？需要這麼強的波長才能夠穿透頭髮？其實用顯微鏡看頭髮看起來是滿粗的，所以頭髮的顏色與質地都很重要。那我們飲食的營養成份跟頭髮有關係嗎？

詹：有的。一般日常生活的飲食當中，差不多有五十多種成份跟頭髮的健康有關，比如說像蛋白質、脂肪、維他命、微量元素跟水其實都有關，講得比較細就是像蛋白質或是卡路里、脂肪，維生素的話就是C、B1、B12，另外就是鋅跟鐵，這些都跟頭髮生長比較有關。

曾：這些都是食物的成份，所以我們應該多吃哪些東西？

詹：如果說像微量元素，以鋅來講，大部份存在於海鮮中，例如：牡蠣、生蠔，這些都是鋅比較多的。另外還有紅肉，也就是牛肉、羊肉；而像南瓜子也會有鋅。鐵的話最常見是牛肉、羊肉，所以紅肉其實是滿重要的鐵質來源。另外像地瓜葉、菠菜這些深色的蔬菜，還有豬肝也都會有鐵。

曾：牛排、牛肉再加一些蔬菜是滿好的，因為裡頭含有很多有益頭髮的微量成份。

詹：對頭髮很有幫助。

曾：假設我們對頭髮這樣百般的照顧，給它很好營養，請問頭髮還需要防曬嗎？

詹：最近市面上還滿流行一些頭髮防曬的產品，但其實存有滿多爭議的。因為有人認為頭髮是死掉的組

織，它不是活的組織，受損的毛髮把它剪掉就可以了，頭髮還會再長回來，防曬的產品其實很容易被水沖掉，比如說防曬的洗髮精、潤髮乳，很難有它宣稱的防曬功效，因為很容易就被洗掉，很難附著在頭髮上面，如果是每天出門前噴上一些頭髮的防曬產品，或許有一點功效。

曾：如果讓頭髮防曬，就能保有它原本的顏色，那麼戴帽子不是也有這樣的效果嗎？

詹：對，可是在台灣很少人戴帽子。

曾：那抽煙呢？有關係嗎？

詹：抽煙一般是微循環會受到影響，早期就有人發現跟雄性禿、少年白會有一些關聯，會造成早期的老化。

曾：抽煙抽到肺裡面會引起肺癌，這個很容易了解。可是抽煙會影響頭髮，好像有點難以想像，可不可以請詹醫師再解釋一下？

詹：頭皮是一個微循環很豐富的地方，而抽煙會讓微循環變得比較不好，當頭皮的微循環比較差的時候，頭髮長得就會比較差。

曾：抽煙對人體百害無一利，一般認為抽煙會引起肺癌或慢性呼吸道發炎，都可以理解，但是扯到比較遠的地方，大家都認為沒有關係，其實還是有關係的。

詹：抽煙會導致容易老化，與皮膚的老化也有關係。

曾：其實不管頭髮或頭皮，臉部也是一樣，抽煙的

人容易老化。

詹：比較容易有皺紋。

曾：剛是講陽光、紫外線對頭髮會有影響，那對頭皮呢？

詹：對頭皮一樣有影響。就像臉皮一樣，會出現一些斑點、色斑，另外就是像皺紋、血管擴張、或是皮膚變薄、老人斑，這些會在臉上出現的症狀也都會在頭皮上出現。尤其是白種人，要更小心的是有癌前期的變化。比如說像日光性角化症，或是一些像是基體細胞癌、淋狀細胞癌等的癌症，都有比較高的發生率。

曾：那老人斑是跟陽光有關係嗎？

詹：是照射之後的老化現象。

曾：所以老人斑可以出現在任何有陽光照射的皮膚上嗎？

詹：是。像臉、手臂、脖子、腳、小腿都是很容易長的地方。

曾：頭皮也是一樣，很容易曬到太陽。如果頭髮可以保護頭皮，那頭髮少的人頭皮就比較容易老化？

詹：臨床上確實有這樣的徵兆。

曾：頭髮愈多的話，頭皮就愈受到保護，頭皮就比較不容易老化。甚至於陽光引起的皮膚病也會比較少，頭髮其實滿重要的。

詹：它除了是一個美觀的構造之外，也是一個可以保護頭皮的構造。

曾：您剛有提到頭髮其實是個死掉的組織，那頭髮

跟一般皮膚老化差別在哪裡？

詹：一般的皮膚組織是活的，所以有再生跟自我修復的功能，但頭髮其實是個死掉的組織，如果出現了損傷通常都是不可逆的，所以有損傷的話，都是選擇修剪，把損傷的頭髮剪掉然後再長新的出來。

曾：所以頭髮的髮幹部份是死的，但是毛囊部份是活的，所以它可以再長。因此只要毛囊是健康的，頭髮就可以源源不絕，我們所謂保護頭髮，其實毛囊是很重要的，可是髮幹也很重要吧？

詹：髮幹因為是露出來最多的地方，也是美觀上最重要的，美觀包括亮澤、顏色、是否滑順、造型，在美觀上是最明顯的。

曾：選擇洗髮精很重要嗎？

詹：洗髮精也會洗到頭皮，也會碰到髮幹，所以選擇很重要。

曾：那洗髮精要怎麼選？除了價錢以外還要注意什麼？

詹：選洗髮精就是看功能，如果是要讓頭皮洗得乾淨，清潔的功能就是洗起來不緊繃、不刺激、洗得乾淨，這是最重要的。另外再比較細節的話就是看裡面的成份，其實洗髮精最重要的成份就是一個「介面活性劑」，是透過一端親水、一端親油的結構，把髒東西帶走，它是一個很單純的成份，其它的成份比如說香味、或是針對乾性、油性、敏感性的髮質，或是強調柔順、護色、光澤，這些其實都是外加的，就看個人的需求。

曾：像我對洗髮精不是很挑剔，所以不是很了解。

在四、五十年前還沒有洗髮精的時候，用洗衣服的肥皂就可以洗頭髮，請問這有什麼差別？

詹：其實包括沐浴乳、洗面乳、洗髮精這一類的所有產品，裡面都是跟肥皂一樣使用介面活性劑，但是洗髮精另外訴求一些像抗屑或是美觀上的功能，會加了很多其它東西，尤其是女生用的洗髮精，裡面還會加了特殊的香味、幫助放鬆，選擇更多。

曾：我們該怎麼選擇洗髮精？要在意什麼？不要在意什麼？

詹：其實以一個最簡單的方式來講，一般可分成乾性、油性、中性頭皮，所以一般洗髮精是有針對油性、乾性跟中性。若是油性頭皮，就選看起來透明的洗髮精油性要選的洗髮精是看起來清澈透亮的，裡面就沒有含什麼油脂；如果是乾性的頭皮，就儘量選外表看起來是有點濁的洗髮精沒有關係，因為通常裡面都會加一些油脂的成份，對乾性的髮質會比較好。另外就是看裡面有沒有加上潤髮的效果，現在有些是洗髮跟潤髮合一，有潤髮的裡面就會加一些讓頭髮看起來比較柔順，比較有光澤；再來就是有沒有含抗屑的成份，就是這幾個方向。

曾：我有聽說洗髮精裡面含有「矽靈」，這個東西好不好？

詹：其實在很久以前網路上有一些關於矽靈的謠傳，大致上是說洗髮精裡面的矽靈會不斷的包覆頭髮，讓頭髮變得很重，失去彈性，甚至會阻塞毛孔，讓毛囊萎縮，造成掉髮禿頭。但其實矽靈並沒有這麼厲害的副作用，矽靈是一種液態的二氧化矽，它的化學結構跟沙子是很類似的，對人體及環境其實沒有那麼大的傷害。矽靈的功能是讓頭髮增加滑順感，所以

有時候它也被添加在臉部保養品裡面，看起來會亮亮的，沒有所謂的好壞，其實它只是為了迎合消費者喜歡滑順的感覺而設計。

曾：那跟潤髮乳一樣嗎？

詹：潤髮乳有時候的確會含有這個成份。

聽眾：我想請問有關PRP的問題。我有雄性禿，做了三次PRP，我對抽血的劑量有點疑惑，因為做第一次的時候只有抽5cc，萃取之後剩4cc；第二次是10cc剩8cc；第三次跟第二次差不多，可是我看有些資料好像是說一般都抽20、30cc，是這樣嗎？萃取之後所剩下的濃度跟身體的狀況有沒有直接關係？另外一個問題，我聽醫師講頭髮的生長通常是在半年之後才會開始生長，這是正確的嗎？

詹：有些坊間的診所在做PRP，不過每個地方的標準流程，比如說抽多少血、要打多少，都不盡相同，因此在療效感覺上不是那麼一致，在有些人的身上有一定的效果，但有些人的效果就沒有那麼明顯；而有些人覺得在施打的期間好像有效，但是一沒打就沒效了，所以我個人還沒有那麼積極建議做PRP。

曾：這個東西有沒有臨床試驗？

詹：沒有很好的臨床試驗。

曾：要臨床試驗證實有效，我們才認為它有療效。

詹：沒有那麼大型的實驗。

聽眾：一般人年紀大了頭髮就會慢慢變白，這是正常的現象。反過來說，到一個年紀頭髮都還黑溜溜的話，是不是有點不正常？我看一個報告說年紀大了都

沒有白頭髮，身體的某方面比如說內分泌可能會有點問題，請問這是不是真的？頭髮白的判斷標準是怎麼樣？

詹：我們的頭髮幾歲開始變白其實跟家族遺傳、基因滿有相關性的，如果您的父母跟兄弟姐妹都有少年白，您少年白的機會就很高；反之，如果您的父母跟兄弟姐妹到了五、六十歲都沒有白頭髮，您也會有這樣的遺傳基因，這是比較幸運的狀況，到五、六十歲都還沒有白頭髮，也就不需要染髮，這倒很少聽到跟身體狀況會有什麼關係。

曾：太早白或太晚白，其實跟疾病沒有關係。

聽眾：我有認識一個長輩今年大約六十多歲，身體很健康，精神也很好，前陣子不知道為什麼，耳朵旁邊掉了一撮頭髮，是人家說的鬼剃頭，接著連續一個禮拜他頭髮就陸續掉光，而且都掉黑色的，現在稀疏到只剩下白髮，找了幾個醫師好像都找不出原因，我們很擔心他是不是哪方面出了問題，可是看起來精神很好又很健康，麻煩醫師幫我們解釋一下。第二個問題是我女兒，她目前就讀國中，一直以來頭皮屑就非常多，不管換了什麼樣的洗髮精都一樣，她也都很早睡，並沒有超過12點睡，請問這是什麼原因？

詹：第一個問題是長輩的耳朵旁邊有圓禿，陸陸續續發現黑的頭髮都掉光了，這個情形其實是圓禿很常見的一個現象，產生圓禿時，大部份的淋巴球會攻擊有黑色素細胞的頭髮，所以黑色的頭髮會被攻擊掉，反而都是留下白頭髮。例如我們以前常聽到伍子胥一夜白頭的故事，其實我們判斷他就是圓禿。

曾：只有免疫反應才會發生這麼快。

詹：大部份95%以上都找不太到身上有什麼異常，

我們一般把它歸類為不曉得為什麼免疫反應被啟動了，淋巴球攻擊毛囊，可能跟壓力有關係。第二個問題就是女兒國中生頭皮屑很多，建議可以用有含抗屑成份的洗髮精，比如抗皮屑芽孢菌的洗髮精；另外就是配合早睡早起，不要吃辛辣刺激的東西，也會有改善。

曾：所以選對洗髮精對治療頭皮屑有幫助。

詹：有幫助，因為有抗屑的成份。

曾：是因為什麼原因會產生頭皮屑？

詹：一般是有一種「皮屑芽孢菌（Malassezia furfur）」這個菌種增生所致。

曾：所以把這個菌殺死了就會有幫助？

詹：對。

聽眾：第一個問題：染髮是不是對身體會有損害？

第二個，如果要染髮，要選擇什麼樣的染髮劑，比較不會傷害頭髮？第三個，要多久染髮一次比較合適？

詹：第一個問題關於染髮劑對身體的傷害，其實大家都會講不要太常染頭髮，怕會有膀胱癌。

曾：像染衣服等的任何染劑，研究結果確實是發現會增加膀胱癌的罹患機率，這個是教科書上都有寫的事情。雖然我個人沒有染髮，但是我也很好奇那些染髮的人是多久染一次。

聽眾：如果要染髮要選擇什麼樣的染髮劑？有沒有完全植物性的？

詹：市面上是有植物性的染髮劑。如果說多久染一次，這就要看個人頭髮的生長速度，一般大約兩個月

到三個月，都是可以接受的範圍。我的門診中碰過最短的時間是有人18天染一次的，只長出一點點，他就受不了要補染。

聽眾：請教醫師關於頭髮變白的問題。您剛說跟基因有關係，跟身體狀況沒有關係，可是您剛又說伍子胥因為生氣頭髮一夜變白，可見身體現象會影響頭髮的色素，既然有這種影響的話，頭髮該白的時候不白，是不是表示我們身體有某種情況使它該白的時候不白，比如黑色素增加了，是不是由這種身體的情況來判斷？

詹：伍子胥一夜白髮，是因為他還有另一個黑頭髮掉光的問題，他黑的頭髮都掉光了，所以只剩白髮。而若是因為年紀大了的白頭髮，這種白、亮是色素上面的變化，這是兩種不同的狀況。

曾：伍子胥頭髮變白是因為黑的頭髮不見了的關係，而年紀大了的白頭髮是頭髮變白可是數目並沒有減少，這是兩回事。

聽眾：我的孫女六年級了，她的頭髮是油性的，油油的也有異味，禮拜六帶她去剪頭髮，理髮師說這個狀況如果沒弄好，頭髮會掉光光。請問她要用什麼樣的洗髮精比較好？

詹：油性頭髮一般就是皮脂腺分泌比較旺盛，有的人頭髮會有味道，這種味道跟油脂要靠清潔來改善，洗髮的產品就要選擇針對油性髮質的產品，另外洗頭的頻率要比較高，每天都要洗，甚至夏天一天要洗兩次。

曾：男生頭髮也比較油，所以男生也是每天洗。

聽眾：第一個問題，如果是乾癬的體質，頭皮就特

別的乾，有什麼適合的洗髮精？第二個問題，我頭髮是油性的，通常每天洗一次，有時兩天洗一次，到第二天就已經癢到不行。是不是太常洗一次，頭髮會一直分泌油出來，或是洗掉了水份，是這樣的因素嗎？

詹：第一個問題是乾癬，它是一種體質性的皮膚病，也會長在頭皮上面，如果頭皮也有乾癬的話是比較容易有頭皮屑，就是「銀屑病」，所以頭皮上面會有一些銀屑，除了擦一些乾癬的藥物之外，建議可以用含類固醇的洗髮精，會比較緩解症狀。第二個就是油性的頭皮，其實一天洗一次跟兩天洗一次都是在可以接受的範圍內，不用太緊張，都是正常的，不用怕太常洗頭髮就會分泌很多油，這個是不太需要擔心的。

曾：含類固醇的洗髮精，這是醫生開立的洗髮精嗎？

詹：是處方用藥。

曾：剛聽眾有提到說洗完頭會癢，這是什麼原因？

詹：一般洗完頭會癢，都是選擇的洗髮精去污力太強了，就像皮膚很乾燥的人去泡溫泉，起來後沒有馬上補充乳液的話，也會全身乾癢，因為皮膚上一層保護的油脂被洗掉了，所以會有乾癢的現象。所以洗髮精的洗淨力太強也會癢。

聽眾：我看到一則新聞，有一位董事長他覺得自己禿頭很難看，沒有架勢，後來到台中中國醫藥大學用幹細胞植髮，請問這個有沒有效果？

詹：如果是植髮當然是會有它的效果，不過您講的那個新聞好像不是用手術的方式。如果植髮是用手術把後枕部毛囊移植到頂部的地方，這個是有效的，但

它是整個毛囊移植過去，不光只有幹細胞，而且現在我們還沒有辦法把幹細胞整個純化出來。

曾：到目前為止，除非是癌症治療的那種幹細胞以外，其它任何的幹細胞其實都是噓頭，尤其跟美容有關係的，沒有一個是禁得起考驗，植髮大概也不例外。剛剛提到潤髮乳，潤髮乳是擦頭髮的，那頭皮要擦嗎？

詹：一般髮絲的保養品就儘量不要碰到頭皮，因為潤髮的目的是潤髮絲，不是潤頭皮，所以無論是洗完頭後用的潤髮乳，或是吹髮前用的護髮素，還是油類的保養品都只能擦頭髮，儘量不要擦在頭皮上面，因為有時候會阻塞毛孔，造成頭皮癢、出油或是掉屑。

曾：所以潤髮時不用特別去擦到髮根的地方。

詹：對，一般潤髮乳大部份都是護髮梢，因為髮梢的地方會比較容易乾、澀、顏色沒有那麼飽和。

曾：剛聽眾有提到頭皮屑的問題，對於頭皮屑多的人，您有什麼建議？

詹：一般針對頭皮屑多的人，在洗頭上有個建議，第一個是如果使用抗屑洗髮精的時候，要讓泡沫留在頭皮上至少五分鐘再沖掉，這樣抗屑的成份才有辦法發揮它的效果；第二個就是不要用太熱的水洗頭。另外，洗頭髮的時候要用指腹按摩，不要用尖銳的指甲，否則都把頭皮摳破了；飲食上不要攝取太刺激的食物，像麻辣火鍋這種很辛辣的食物儘量避免；保持良好的睡眠，不要熬夜也不要過度的壓力。抗屑洗髮精的使用頻率可以依實際狀況來調整，狀況比較好的時候可以不用抗屑洗髮精，用一般的洗髮精就好，比較嚴重的時候再用抗屑洗髮精。

曾：頭皮需不需要去角質？

詹：除非頭皮屑非常的厚，很大、很大塊才會考慮需要去角質，否則一般使用抗屑洗髮精就會有改善了。

曾：今天節目進行到這裡，我是國泰綜合醫院曾嶽元醫師，非常謝謝大家的收聽，也謝謝國泰綜合醫院皮膚科主任詹融怡醫師，我們下次再會！



生物醫學
BIOMEDICINE JOURNAL