

脫髮勿藥石亂投 應求醫找出原因

怎樣才算有脫髮問題？養和醫院家庭醫學專科醫生張宇說，健康人士頭髮的生長速度為每個月長半寸，如每天甩頭髮超過一百條以上，頭髮稀疏、頭髮容易折斷或過幼，都顯示頭髮健康出現問題。脫髮可能由其他疾病引起，故必須先釐清病因，才能對症下藥。

張醫生說，醫生會先詢問病歷，例如病人是否曾接受手術或大量失血，女性是否剛生育，或服用避孕藥中或突然停服，或慢性疾病如肝、腎問題、甲狀腺問題（如甲狀腺功能亢進症或甲狀腺功能減退症），及接受化療中，都有可能引致脫髮。

「營養的吸收及進食失調亦是引致脫髮的原因，例如缺乏鐵質、鋅、維他命H (Biotin)，攝取過多的維他命A，又或是厭食、突然暴瘦等都會有影響；另外情緒問題，例如精神壓力下而不斷扯頭髮；長期

服用某些藥物，如降尿酸藥 (Allopurinol)、抗凝血藥 (Warfarin)、精神科藥物安非他命 (Amphetamines) 及鋰劑 (Lithium)、甲狀腺藥物 (Carbimazole)、抗癲癇藥 (Valproate)、化療藥、類固醇等等都有機會引致脫髮。」張宇說。

另有一種脫髮稱為「斑禿」(Alopecia areata)，俗稱「鬼剃頭」，患者頭皮上會出現一個個小範圍的脫髮現象，這類屬自身免疫力疾病，因為身體錯認頭皮上某些物質為外敵而發動攻擊，連毛囊也受襲故出現脫髮，醫生會處方強效類固醇或生髮水治療，而大部分患者數個月後會痊癒。

頭皮如曾受傷，受細菌或真菌感染都會脫髮，因此，脫髮切忌藥石亂投，應先諮詢醫生，排除背後其他原因，再對症治療。

▼ 養和醫院家庭醫學專科醫生 張宇



男士即使精壯健碩，活力充沛，然而若頭髮稀疏，髮線上移，則外貌看起來會像老了十年！不少男士都有脫髮煩惱，影響外觀亦影響自信心。當看見市面上五花八門的生髮產品，便會躍躍欲試。到底這些生髮產品是否有效用？我們應如何治療脫髮問題？

撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：張文彪



鬼剃頭

男人三十 三分之一有脫髮

脫髮問題是否退化現象？張宇醫生說，男士脫髮常見於三四十歲，但亦有不少人在更年輕時已經有脫髮煩惱。

「調查顯示，三十歲男士約有三分之一有脫髮煩惱，當中八成有家族遺傳，即父親、祖父或外祖父有脫髮問題。在一般情況下，如病人有脫髮困擾，對個人情緒造成影響，例如茶飯不思，影響日常生活或工作、朋友或伴侶關係，就需要求醫。」張宇醫生說。



地中海

生髮用品 有效嗎？

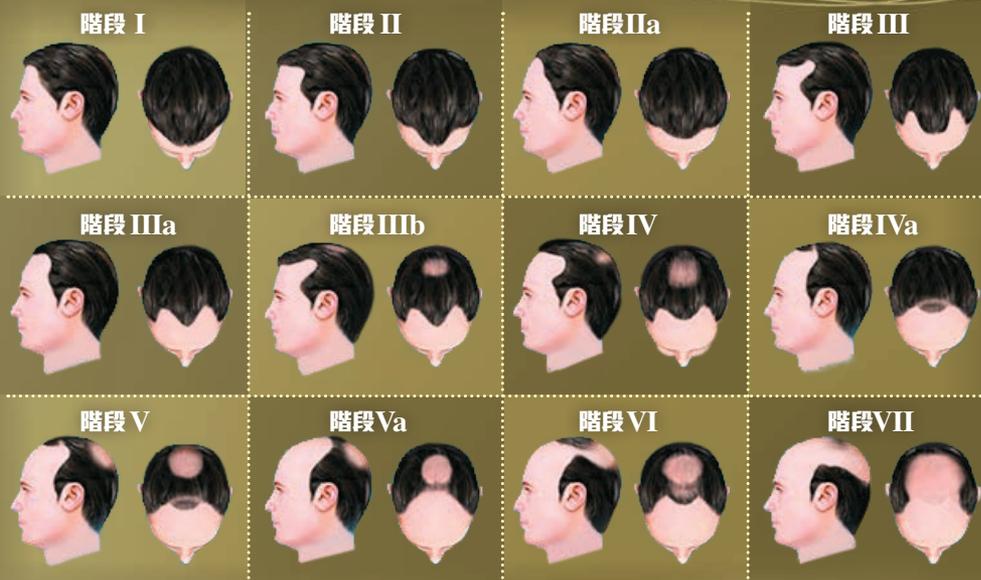
評估脫髮程度

張宇醫生說，在問清楚病歷後，病人可能要進行相關病症的檢查，例如驗血查看是否有甲狀腺毛病、有否缺乏鐵質貧血，又或是否患紅斑狼瘡症、荷爾蒙失調等。

醫生亦會評估脫髮嚴重程度，男士常用 Norwood Hamilton Stage I至VII為評估指標，I為最輕微，VII為最嚴重。女士就用 Ludwig-Savin 作分類指標。男女脫髮類型不同，女士脫髮大多是頭頂中間位置擴散出去，男士就多數是髮線後移（俗稱M字額）及頭頂中心脫髮（俗稱「地中海」）。

找出病因後，就要針對源頭治療，例如缺乏鐵質，就要補充相關營養，如有甲狀腺毛病就要治療甲亢或甲減。

如確定沒有其他疾病、壓力或突然體重改變等，就可以開始治療脫髮問題，醫生會與病人商討治療方式。



外塗藥物米諾地爾 (Minoxidil)

治療脫髮的生髮藥物主要分為口服及外用兩類，有些人不喜歡口服藥，就可以選擇塗擦藥物。現時市面有含米諾地爾 (Minoxidil) 生髮產品，有較多研究確定其效用。

「米諾地爾令血管擴張，增加血液流動，有延長頭髮生長週期、改善毛囊血液供應的作用，早晚一次將液體通過唧嘴啣在頭皮上，適合仍然有頭髮或頭髮不太稀疏人士使用。」

含米諾地爾成分的產品分別濃度百分之二及五，前者男女合用，後者適合男士使用。

研究指使用後，百分之九十七使用者脫髮情況沒有再惡化，當中使用濃度百分之五的用戶中，百分之六十二有頭髮再生的情況；對於改善頭頂脫髮及早期脫髮較為有效。惟停用後，有機會打回原形。而其副作用包括頭皮受刺激而發紅或痕癢。」



鐳射梳及洗髮水產品

市面另有一種鐳射生髮梳，聲稱梳子的鐳射頭所產生的低劑量激光，能給予頭髮細胞能量 (ATP)，刺激其生長。張宇說，產品的研究指九成使用者的脫髮情況有輕微改善，但要留意參與研究人士數目為男士128人、女士141人，規模較小；另外產品說明指獲得美國食品及藥物管理局承認，但只限於其安全性，有效性未被FDA確認。

最新有含咖啡因生髮用品（防脫髮洗髮水及生髮水），產品研究指咖啡因可以延長頭髮毛囊生長週期，並可抑制二氫睾酮。但張宇醫生提醒，產品理論上可以改善脫髮，但未有大量臨床數據支持，同時洗髮用品停留在頭皮上時間極短，未必能有效吸收而產生效果。

總括各類產品，以外塗的米諾地爾及口服的非那甾胺有較多研究數據證實其效果。有脫髮或有頭瘡問題的人士，宜先求診家庭醫生檢查清楚，確定脫髮背後沒有其他疾病後，再處方適合產品治療。☺

口服藥物 抑制男性荷爾蒙轉化

治療脫髮的口服藥物為非那甾胺 (Finasteride)，只適合男士使用。張宇醫生解釋，其原理為乙類5 alpha 還原酶抑制劑，能抑制人將睪丸素轉化成二氫睾酮，當頭皮減少二氫睾酮，自然會受較少活躍的睪丸素所影響，可以減少男士脫髮情況。

研究指約百分之八十三非那甾胺使用者減少脫髮的情況。研究亦顯示這口服藥對改善頭頂脫髮效果比前額禿髮較有效。選擇藥物時，應先徵詢醫生的意見。

研究亦發現約有百分之二使用非那甾胺之男士出現性慾降低和/或不舉；少數人會有精液排出量減少。在臨床實驗中，若停止服用非那甾胺又或繼續服用，以上副作用通常會消失。

