

篇名

頭皮屑的形成與對抗擾人的頭皮屑

作者

鍾心儀。台中市私立曉明女中。二年乙班。54 號

頭皮屑的形成與對抗擾人的頭皮屑

壹●前言

「咦？你有頭皮屑！」「真糗…」頭皮屑是現代許多人的一大煩惱，常常甩甩自己柔順烏黑的秀髮，卻發現雪花滿肩飛，真糗！有些人因為頭皮屑而不敢穿深色衣服，深怕自己那片頭皮屑有礙觀瞻，「預防勝於治療」，了解頭皮屑進而預防頭皮屑的產生，發現頭皮屑進而有效的治療，這些目的引起了筆著想深入的探討。

貳●正文

一、頭皮屑的形成原因

01. 皮屑芽孢菌的影響

皮脂腺分佈的部位，有一種微生物存在皮屑芽孢菌 *PITYRO -SPORUMOVALE*，一種似酵母菌的真菌，正常時與人和平共存，但某些人會突然失去對此種微生物的抵抗力。皮屑芽孢菌會使皮脂分泌旺盛產生頭皮屑。(註一)

皮屑芽孢菌是一種與人體正常共生的黴菌，通常存在於人體皮脂腺分泌較多的部位，當量少時可以與人們和平共處，但當皮脂腺分泌過度旺盛時，皮屑芽孢菌會迅速增加。如此不但會造成頭皮問題的產生，嚴重時還可能引起皮膚炎、皮膚發紅等現象。皮屑芽孢菌在夏天悶熱的氣候與環境下容易造成滋生，加上工作環境需常戴安全帽，或頭皮長處悶熱環境等因素影響下，可能會進一步引發脂漏性皮膚炎，導致大量掉髮。(註二)

順便一提，脂漏性皮膚炎在皮膚上會造成發炎性反應及角質增生，才會形成臨床所見的紅疹及油膩皮屑。脂漏性皮膚炎的致病機轉仍未十分明確，但可能與皮屑芽孢菌的過度增生有關。除了臉部的症狀之外，在頭皮上以頭皮屑表現，嚴重者耳朵、胸部中間、肩夾骨間、腋窩及肛陰部位，都有可能出現皮疹。(註三)

皮屑芽孢菌的比較：

正常人皮屑芽孢菌含量：46%，

頭皮屑者皮屑芽孢菌含量：74%，

脂漏性皮膚炎皮屑芽孢菌含量：83%(註四)

顯示皮屑芽孢菌對於頭皮屑等頭皮問題的主要原因

02. 頭皮細胞功能失調

頭皮的細胞也如皮膚一樣有一定的新陳代謝過程。在基底層細胞增殖後，逐漸成熟往外推出，最後成爲無生命的角質層的角質層脫落。如果這個過程有了毛病，使頭皮細胞成熟過程不完全。即會以片狀剝落。譬如老年人、營養不良、接受化受化學治療或乾癬的病人，頭皮屑增多即肇因於此。(註五)

青春期和幼兒時期是油脂分泌較旺盛，所以頭皮細胞功能常會失調，造成頭上雪花片片飛的景象。

另外赫爾蒙失調和自律性神經失調而造成的精神緊張也會造成頭皮屑。

03. 其他因素

太油、太膩、太鹹、太甜、高熱量和高脂肪等刺激性的飲食以及腸胃障礙導致的營養不良都是形成頭皮屑的原因之一，還有不當的飲酒也會使頭皮屑更加惡化。

另外，一些用於頭皮上的化學藥劑，例如：染髮劑、髮臘、燙髮劑等，還有使用保養品不當、過度清洗、頭皮不潔、季節的變化，也會造成頭皮屑。

除此之外，一些身體上的疾病，如糖尿病、肥胖症、內分泌失調、巴金森氏症等，都可引起脂漏性皮膚炎的惡化(註六)，進而造成頭皮屑的產生。

二、對抗頭皮屑

01. 注重飲食及生活習慣

避免吃刺激性的東西，注意睡眠，並常保持精神愉快。雖然這些都是老生常談，卻是保養的基礎。並且多攝取各種礦物質與維他命 A、B2、B6 等，幫助表皮組織的新陳代謝(註七)。多吃點含有植物性蛋白質食物，或含維他命之食物，少吃甜食脂肪等食物。(註八)

02. 慎選洗髮精

選擇適合自己的髮性的洗髮精很重要，但盡量避免多效合一的產品。

含硫化硒 (Selenium sulfide) 的洗髮精對於頭皮屑之效果非常好。其主要作用是

抑制細胞的分裂以及殺死橢圓形皮屑芽胞菌。一個禮拜約洗二至三次，每次使用五至十分鐘。它唯一的缺點是常常使頭髮變得較油膩。除非誤食，否則不會造成毒性，但在小孩使用須特別注意。(註九)

許多抗頭皮屑的洗髮精都標榜著含 ZP 成份，ZP 就是硫代嘧啶氧鋅（Zinc Pyrithione）。它也具有直接殺菌的作用，減少橢圓形皮屑芽胞菌的數目。其效果與硫化硒一樣好，且至目前為止仍無明顯的副作用報告。(註十)

含煤焦油（Tar）的洗髮精在使表皮短暫地快速增殖之後，可以抑制表皮的增生達到其效果。除了可以有效抑制頭皮屑，對於乾癬及濕疹的效果更佳。(註十一)

含水楊酸，硫磺（Salicylic acid-Sulfur）的洗髮精也有某些程度的療效，因水楊酸可打斷角質層中細胞之間的連結，使其不會緊粘在一起形成皮屑。(註十二)

最近越來越受重視的就是含抗黴菌藥物（Ketoconazole）的洗髮精。他的作用包括抗發炎及抑制黴菌細胞壁之合成，進而抑制其增生。實驗證明有百分之七十五至九十五的改善。(註十三)

但是由於很多這類洗髮精具有藥效，最好遵照說明指示使用。最好不要長期使用，以免產生抗藥性。

在接受頭皮屑的治療之前，有幾個觀念必須要清楚。有些人以為頭皮屑的產生是由於頭皮乾燥而引起，因而避免洗頭，如此一來反而造成皮屑增加、累積，進而引發發炎反應，甚至造成掉髮或禿髮等嚴重後果。洗髮是最好的治療方法，然而面對用於對抗頭皮屑種類繁複的洗髮精，唯有患者親自使用體驗，才能找出最適合自己的一種。另外，頭皮屑是不會傳染的，但是它卻無法完全治癒，也就是說它是無法「斷根」的。不過也不要因此氣餒，因為只要適當的治療，可以將它控制得很好。(註十四)

03. 保養頭皮

蒸氣或熱烘，使頭皮毛孔擴張，促進汗與皮脂累積物排出，並可降低皮脂黏度。做頭部按摩，並用紅外線照射以促進血液循環。油性髮質者，勤洗並保持頭皮乾淨，並使用鬚毛刷。

另外，精油也是防止頭皮屑的好工具。甜橙精油可以用來防止頭皮屑，並滋潤乾燥頭皮（適合乾性-頭皮屑過多者）；佛手柑精油則可以調理頭皮出油，清除過多

的油脂 (適合出油性-頭皮屑過多者)。不過請務必確定是否為百分之百天然純植物精油，具有農產品進口證明。以農產品進口之精油，才建議使用於頭皮上，千萬不要拿夜市販賣或是來源不明的精油往自己頭上塗噴，安全比較重要啦！(註十五)

04.其他預防小偏方

A. 柳橙

方法：將柳橙切成圓片，用火稍微烤一下，再用布包起來擠汁，將汁液塗抹整個頭部。(註十六)

功效：預防頭皮屑。

也可以試試看利用柳橙的汁液來預防頭皮屑，因為柑橘類的水果通常含有芳香成分及有機酸，能給頭皮適度的清涼感和刺激，可當作頭髮專用的滋潤劑使用，用完再用清水沖洗一遍。(註十七)

B. 綠豆薏仁湯和菠菜粥

頭皮屑就中醫來說，這是因為身體裏面有「火」，才會在人體的最高處—頭皮，出現病灶。所以喝碗清涼降火的綠豆薏仁湯或是菠菜粥也可以降火，進而治療頭皮屑。

台北市立中醫醫院皮膚科主任邵士琛指出，頭皮屑的產生是因為身體內部有「火」，自然往上走，到達身體最高處—頭皮，所以頭皮就容易出現病灶，只要稍有外來刺激，就形成大量頭皮屑，中醫在治療頭皮屑上以降火為主。中醫屬濕熱內蘊型，可採用清熱利濕之法，常用黃芩、薏苡仁、陳皮等藥治療。(註十八)

菠菜粥(每日 1 次)—菠菜味甘性涼而質滑，有養血潤燥的功效，配以白米健脾益氣，兩者合用而成養向潤燥解毒的功效，適用於血虛風燥型服用。(註十九)

綠豆薏仁湯—清熱除濕、利水消腫，薏仁淡涼，清熱除濕，綠豆甘涼，清熱解毒，除濕利水，適用於濕熱內蘊型服用。(註二十)

05.病情嚴重者

看皮膚科醫生尋求治療，並聽從醫生指示服用藥物。

參●結論

對抗頭皮屑絕非一天兩天的事，頭皮屑是需要長時間的治療及預防，所以必須有耐心，不但要選擇屬於自己合適的洗髮精，更重要的是要有好的作息和飲食習慣，少吃一些高熱量的食物，不只頭皮屑沒了，就連討人厭肥肉也不見蹤影，真是一舉兩得呀！或許頭皮屑的產生正是提醒我們：該注意健康囉！一發現頭皮屑就要立即處理，如次一來才能向頭皮屑說拜拜！讓自己除了一頭烏黑亮麗的頭髮，也能同時擁有健康的頭皮，頭皮屑不再來，以後出門就可以大膽的穿黑衣服了！

肆●引註資料

註一、專屬女人—毛髮的疾病與治療。<http://www.seeku.net/hair/la.htm>

註二、高雄線上一南方新聞網。西元 2005 年 1 月 6 號。

<http://news.kaoh.com.tw/show.php?id=3217>

註三、健康小百科—脂漏性皮膚炎。

<http://www.e-face.com.tw/bh/health/h04.htm>

註四、同註二。

註五、同註一。

註六、健康小百科—頭皮屑。<http://www.e-face.com.tw/bh/health/h05.htm>

註七、美麗小資訊—討厭的頭皮屑。內容參考自台大椰林 BBS BeautySalon 版。

<http://home.kimo.com.tw/candy4433/gb065.htm>

註八、同註一。

註九、同註六。

註十、同註六。

註十一、同註六。

註十二、同註六。

註十三、同註六。

註十四、同註六。

註十五、同註七。

註十六、Yahoo！奇摩健康生活。摘至《還給你美麗人生—謝老師的食療小秘方》。世茂出版社。<http://tw.health.yahoo.com/030528/11/14wq.html>

註十七、同註十六。

註十八、記著黃惠玟。2000/10/01. 12:49。台北 報導。合作媒體 明日報。2000/10/2。 <http://www.wedar.com/library4/ttimes/ttimes001002.htm>

註十九、同註十八。

註二十、同註十八。