



# 認識掉髮與治療藥物



國泰綜合醫院 藥劑科

## 認識掉髮

### ◆ 認識頭髮生長週期？

亞洲人平均有 10-15 萬個毛囊，  
同一時間每根頭髮處在不同時期

-生長期:約 90%，2-6 年

-衰退期:不到 1%，2-3 周

-休止期:約 10%，2-3 個月

休止期的頭髮，每天約有 **50-150 根** 掉落，對一般人來說是正常數量。

### ◆ 什麼是不正常落髮？

當你發現出現以下四種情形，可能是不正常落髮的表現

-落髮量增加

-頭皮可視範圍變大

-髮質改變(變脆弱、變軟或變細)

-髮際線後退

### ◆ 發現不正常落髮怎麼辦？

找專業醫師作諮詢，確認真正的落髮原因並做治療。

### ◆ 常見掉髮分類

	型態性掉髮	局部掉髮	瀰漫性掉髮
範圍	一定型態	局部	整個頭皮
常見診斷	雄性禿 女性雄性禿	圓禿	休止期掉髮 代謝性異常掉髮

## 常見掉髮分類及藥物治療

### ◆ 雄性禿

雄性禿是男性常見的落髮原因之一，主要受到基因遺傳以及雄性賀爾蒙的影響。目前的治療方法主要有：

- 外用生髮產品
- 口服藥物
- 低能量雷射
- 植髮手術

### ◆ 治療雄性禿藥物介紹

目前常見的口服藥品成分為 **Finasteride**(如柔沛、波斯卡)以及 **Dutasteride**(如適尿通)，主要是抑制雄性賀爾蒙生成來達到效果。

注意事項：

1. 可能需數個月後才有明顯的改善，需按時規律服藥
2. 這類藥物對孕婦、育齡婦女、小孩有危險性，以上族群須避免接觸到這類藥品，若有生育計畫，需和醫生討論用藥適當性
3. 服用藥物期間禁止捐血

### ◆ 女性雄性禿

女性雄性禿發生的機轉至今仍然不完全明確，發病原因可能與毛囊對雄性荷爾蒙較為敏感，或是跟雌激素的濃度變化有關。治療方法與男性雄性禿類似：

- 外用生髮產品
- 口服藥物
- 低能量雷射
- 植髮手術

### ◆ 圓禿

與自體免疫系統有關，體內的淋巴球攻擊自己成長中的毛囊，造成毛囊發炎而產生掉髮。

- 第一線治療：每 2-4 周接受局部注射類固醇
- 輔助治療：外用類固醇藥膏、生髮水

### ◆ 休止期掉髮

突發壓力事件(產後落髮、過度減重、生病或手術後恢復期、身體遭受創傷及精神壓力大)讓毛囊一起進入休止期，造成明顯掉髮

➤ 找到並解除壓力事件，解除壓力事件後，頭髮會自行生長回來

### ◆ 代謝性異常掉髮

疾病造成，反應體內的健康狀況，需更進一步血液及超音波檢查

#### ➤ 甲狀腺疾病

甲狀腺素過多或過少影響新陳代謝，干擾毛髮生長速度

#### ➤ 缺鐵性貧血

缺鐵導致紅血球減少，頭皮毛囊無法得到足夠血氧而導致掉髮

#### ➤ 多囊性卵巢症候群

體內卵巢分泌荷爾蒙失調，導致髮質變差、掉髮

## 預防掉髮保健

### ◆ 攝取適當的營養

➤ 蛋白質及胺基酸

➤ 鐵

➤ 鋅

➤ 維生素 B 群

➤ 微量元素：維生素 A、D 和 E、硒、葉酸

### ◆ 健康的生活習慣

➤ 減少熬夜、睡眠充足

➤ 適度釋放壓力

➤ 遠離菸與酒刺激

### ◆ 注意頭皮清潔及保養

➤ 選擇適當的洗髮乳

➤ 不過度染髮、燙髮