

換季頭皮護理與健髮療護

國泰綜合醫院醫學美容中心植髮中心護理師 張蕙薇

國泰綜合醫院皮膚科主任 詹融怡

大多數人只注意頭髮的吹、整、染、燙，當季節轉換時頭皮健康往往被忽略而頻出狀況，例如：頭皮癢、頭皮出油、頭皮屑、毛囊發炎、頭皮紅腫，最後嚴重時影響毛髮生長，甚至開始落髮，才了解頭皮問題更是不容小覷。以下介紹換季頭皮護理方式。

1. 正確清潔：洗髮重點為清潔頭皮，而非髮絲

正確洗頭，需洗兩次。第一次搓揉頭皮約 30 秒，先沖掉油污，第二次再洗淨頭皮。頭髮和頭皮潮濕的時候，髮幹較脆弱，洗完頭要快把頭髮按乾，不能過度搓揉，以免破壞頭髮毛鱗片，或用吹風機把頭皮吹至 8 分乾，以免髮幹過度毛燥。

現在當紅的植髮手術，建議患者七天內勿洗頭，避免植髮區毛囊株脫落，也勿自行清除傷口上的痂皮，因為痂皮對於毛囊有固定保護的作用。待拆線後，洗頭皮時用指腹輕輕按摩，勿用指甲搔抓，避免刮出傷口而造成感染，勿用力拉扯可能使頭髮脫落。

2. 頭皮屑、頭皮搔癢

季節轉換，皮膚水分下降，角質不穩定，頭皮乾燥易造成頭皮搔癢，也會刺激頭皮角質細胞快速脫落，也就是「頭皮屑」。台灣民眾有七成以上是屬於中性偏油頭皮，頭髮容易油膩扁塌，建議可每日洗頭，選擇洗完感覺偏澀洗髮精為佳，中性偏乾頭皮的民眾，約 2-3 天洗一次，可選擇滋潤型的洗髮精。洗髮和潤絲最好分兩瓶，雙效合一恐效果不彰。有去屑或有健髮的功能性洗髮精，必須在頭皮停留 2-3 分，才有療效。

3. 均衡飲食、充足睡眠

工作壓力大、過度減肥、失眠，會影響到毛囊的生長週期。頭髮 90% 都是角質蛋白，所以奶、蛋、魚、豆、肉均衡攝取相當重要，此外含鋅食物（海鮮、肉類、肝臟、蛋、牛奶）含鐵食物（肝臟、豬血、穀類、深色蔬菜、乾果類）若是缺乏，也會導致落髮。

4. 健髮

頭髮的營養源自頭皮毛囊周圍的微血管叢，利用頭皮按摩可加速頭皮血液循環。此外，育髮雷射也是為健髮的輔助治療，可加速毛囊細胞分裂，刺激細胞增生，幫助毛囊長出更健康的毛髮。

遇到落髮問題，可儘早諮詢皮膚專科醫師，由醫師確立診斷後會依照落髮程度，給予建議的治療方式，賦予生髮新契機。相關諮詢請洽 02-27082121 轉 8800 或 8820。