

治療雄性禿 應有的正確觀念

鄭煜彬

國泰綜合醫院皮膚科主治醫師

阿登考完研究所後就陷入了掉髮的恐慌中。每天起床他都會發現枕頭上有大量落髮。為此他已經完全戒除了晚睡、吃辣、天天洗頭的習慣，但頭髮還是毫不留情地逐漸減少。

每次跟老爸提及這個問題就令他更火大。老爸總是漫不經心地回他：「我到五十多歲才微禿，你怎麼不到三十就弄成這樣。」彷彿完全跟他無關似的。老媽則是常常從街坊鄰居那裏拿來一些高貴藥材提煉成的秘方給他用，但砸了許多錢，頭上依舊是童山濯濯。

雄性禿與健康無關，對外觀卻有嚴重的影響。大部分雄性禿與晚睡、吃辣等生活習慣無關，和遺傳則有絕對關係，除了父系遺傳外，母系遺傳的比重也很大，但母親常無症狀，往往要詢問外公、舅舅是否有雄性禿才能真相大白。此外台灣早年的生活條件較差，吃肉的機會少，很多人的雄性禿因而很晚出現，才會有父親不太掉髮，兒子卻很早禿頂的現象。至於基因或毛髮微量元素的檢測，對診斷與治療的價值不大，臨床上不建議花這些冤枉錢。

目前美國食品與藥物管理局(FDA)認定有效的治療方式有外用的minoxidil(俗稱落健)，口服的finasteride(俗稱柔沛)，以及低能量雷射。這些方法能抑制雄性禿進展，也能讓退化的毛囊重新生長。

Minoxidil能增加頭皮的血液循環，男性平均有30-45%的人髮量明顯增加。男性如果可以忍受藥水的輕微刺激感，建議可以使用5%或10%的劑型效果較佳。Minoxidil原本是降血壓藥，因此應把頭

髮吹乾再使用，避免藥物吸收過多導致低血壓。

Finasteride原本是治療攝護腺肥大的藥，長期使用相當安全。普遍來說finasteride治療雄性禿的效果比minoxidil好，平均有60-70%男性病人的髮量增加。由於Finasteride會使嬰兒發生尿道下裂，千萬不能讓孕婦碰到使用者的尿液或精液。此外有些男性病人有性慾稍微下降的副作用，但甚少造成性生活的問題。

低能量雷射也是FDA通過的雄性禿治療方法，但療效不如前述藥品明顯。但由於無副作用、一週只需用三次、目前上市的家用產品價格也還能接受，可以作為minoxidil或finasteride使用時的輔助療法。

鋸棕枙(Saw Palmetto)可抑制雄性素，理論上可減緩雄性禿，但還沒有大型研究可證實有療效。藍銅勝肽則只有體外實驗有效，沒有足夠的人體試驗可作參考，一般不建議作為第一線治療。至於其他標榜有效的成分，幾乎都提不出明確的臨床試驗效果，並不值得嘗試。

上述治療都要過三到四個月才會感覺到落髮變少，之後也需要持續使用才能維持髮量。一般說來越早治療的效果越顯著。太晚開始的人就算持續用藥，效果也無法追上早期用藥的人。早期面對，早期治療，使用正確的方法，才是治療雄性禿最正確的態度。

