

隨著冬天的腳步接近，不少民眾出現頭皮屑變多、乾癢、泛紅或是起紅疹的症狀。頭皮是身體皮膚的一部分，但因有頭髮覆蓋，平時較難察覺出問題，以致頭皮健康往往被輕忽，最後影響毛髮生長，甚至開始落髮。

對待頭皮應如同肌膚保養一般，除了平時的清潔之外，針對問題點可再加強使用植物精萃。建議平時可將洗髮與洗頭皮的清潔劑分開使用，才能真正達到清潔頭皮的效果。

要解決頭皮問題，首先得找出真正的問題所在。有時候民眾自以為是頭皮敏感，但檢查後才發現，是因乾性頭皮所引起，若持續使用抗敏感產品，不但無法解決頭皮問題，反而會讓情況更加惡化。

建議大家，先清楚了解自己的頭皮狀況，才能選擇正確的產品，讓頭皮處於健康的狀況。（文／臺北醫學大學·雙和醫院皮膚科主治醫師 鄒嘉倫 第153期/101年12月發行）

臺北醫學大學·雙和醫院皮膚科主治醫師 鄒嘉倫

學歷：

· 高雄醫學大學醫學系

經歷：

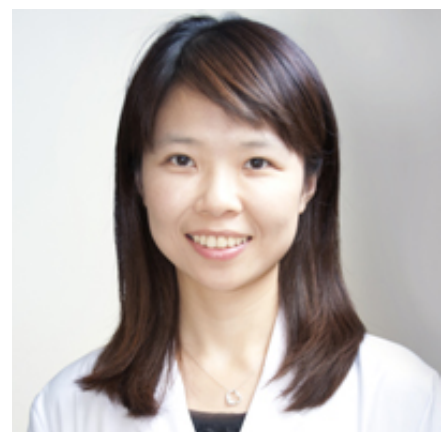
· 臺北醫學大學萬芳醫院皮膚科住院醫師

· 臺北醫學大學萬芳醫院皮膚科總醫師

· 台灣皮膚科醫學會會員

專長：

一般皮膚科疾病、皮膚免疫疾病、皮膚感染性疾病、毛髮疾病



治療、指甲疾病、皮膚外科、雷射治療、美容治療、皮膚及皮下組織超音波檢查診

門診：週二、四上午／週二、三下午／週一、五晚上