

如何選擇抗屑洗髮精

[發表醫師] :鄭國良 醫師(皮膚科)

[發布日期] :2004/3/25

每到秋冬換季之際便有人苦於頭皮屑增加及惡化的煎熬，不只頭皮發癢發紅不舒服，還得不厭其煩的拍去落在深色外套上怎麼拍也拍不完的頭皮屑。然而市面上琳瑯滿目的洗髮精究竟哪些才有抗屑的效果??

首先你必須知道過度的頭皮屑其實便是一種脂漏性皮膚炎，這種脂漏性皮膚炎治病機轉雖然還沒有定論，但一般認為與頭皮上橢圓形皮屑芽胞菌的增生有關。橢圓形皮屑芽胞菌是一種酵母樣真菌，它好發於脂漏部位。若在有頭皮屑頭皮上偵測橢圓形皮屑芽胞菌的數量會比正常人頭皮多而且在能有效治療頭皮屑洗髮精的成分裡多少對橢圓形皮屑芽胞菌都有抑制效果，足見橢圓形皮屑芽胞菌在頭皮屑的形成過程中必然扮演著某種重要的角色。

而目前市面上的洗髮精產品中具有抑制橢圓形皮屑芽胞菌及抗屑效果的洗髮精成分主要包括 ZPT(zinc pyrithione)，2%及 1% Ketoconazole 。

ZPT 使用已有十幾年目前仍無明顯之副作用報告，但對於去頭皮屑的作用一般比具相同抗菌性藥物為佳，此制劑亦可使用於染髮劑中。而 2%及 1% Ketoconazole 乃是一種抗黴菌藥物的洗髮劑型能有效的抑制橢圓形皮屑芽胞菌，其中有文獻指出含 2%

Ketoconazole 洗髮精在抑制橢圓形皮屑芽孢菌效果約為 1% Ketoconazole 洗髮精的 10 倍而為其他抗屑洗髮精的 100 倍。

另外 selenium sulfide 對頭皮屑患者約有 75-90% 的作用，主要控制橢圓形皮屑芽孢菌效果在於硫的代謝上，但此劑的主要缺點在於偶而會有頭髮過乾的現象，而且少數使用者會有掉髮及頭髮便成黑褐色的情形。而皮膚科常推薦的 Coal tar 對於頭皮同時併發於其他皮膚病如乾癬及其他皮膚炎治療效果最佳。最近也有人使用 1% terbinafine solution 效果也還不錯，其他可以有效的抗屑成分還包括 sulfur, benzoyl peroxide, salicylic acid 等等。

除了選擇抗屑洗髮精洗頭外，還需兼顧到洗頭的正確步驟避免用過熱的熱水洗頭並以指腹按摩頭皮以免抓破頭皮造成細菌感染。另於洗髮的過程中可儘量透過頭皮按摩的步驟將頭皮屑清除乾淨，最後在飲食上則應避免過分攝取咖啡等刺激性食物，日常生活上更應保持良好睡眠，避免熬夜或過度心理壓力。如此一來擁有一頭柔柔亮亮閃閃動人的秀髮應該就不難了。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。