

大量掉髮掀起禿頭危機？找出病因解決頂上困擾

32 歲的王小姐是朝九晚五的上班族，近期因為同事陸續確診，讓她的業務量逐漸增多，而下班後的她還要料理家中瑣事，同時兼顧工作與家務讓她壓力感爆棚，開始大量落髮甚至出現局部毛髮稀疏的情形，焦急的她前往萬芳醫院皮膚科就診，在檢查治療後現已恢復以往的髮量。

萬芳醫院皮膚科林怡慈醫師表示，正常頭皮至少有 10 萬個毛囊，且頭髮生長週期可分三段：成長期、衰退期、休止期，每天都會有生長週期結束的頭髮掉落，平均落髮量在 100-150 根都屬於合理範圍，當頭髮掉落後，毛囊會再長出新生頭髮，重新開始一個生長循環。

女性常見落髮成因：

休止期落髮—健康的毛囊受到突然的外力影響，導致階段性停止生長，如產後落髮、維生素缺乏、壓力過大、減肥，臨床上會看見廣泛的頭髮掉落。

遺傳性/型態型落髮—俗稱雄性禿，女性也是有可能因為基因遺傳，使毛囊對雄性賀爾蒙的敏感度高，逐漸萎縮退化，而在頭頂變得稀疏、髮線分離，逐漸往外延伸。

圓形禿—俗稱鬼剃頭，因為免疫細胞攻擊毛囊或是自體免疫疾病影響，出現明顯範圍的局部落髮。

病理性/疤痕性落髮—毛囊長期受損永久萎縮無法長出頭髮，如毛囊發炎長膿包、傷疤，或是慢性疾病，像是化療、自體免疫系統異常。

受到落髮困擾的病人在門診中並不少見，對此林怡慈醫師以產後落髮為例，懷孕時女性荷爾蒙高漲，因此延緩落髮的週期，等到產後 2~3 個月女性荷爾蒙逐漸低下，讓原先孕期該脫落的毛髮同時掉落，且部分產婦還伴隨照顧新生兒的壓力，才會出現驚人的掉髮量，這是相當典型的階段性落髮症狀。不過上述情況不用太過擔憂，通常快至 3~6 個月，慢則 6~12 個月，媽媽們就會回歸正常的生髮週期，恢復以往的髮量。

雖然大量落髮讓人看著觸目驚心，讓民眾感到恐懼與壓力，難以平常心面對，對此林怡慈醫師說，壓力賀爾蒙也會影響生髮狀況，因此保持正面的心態，耐心治療與配合非常重要。她也建議，日常掉髮狀況若超過 200 根、頭皮有不適等情形，

應即早尋求皮膚科醫師的協助，及時診斷接受相對應的治療。而平日適度補充蛋白質或是鐵、鋅這類的營養素可以強化髮根，幫助頭髮生長，也應避免過度染燙，讓頭髮維持最單純的環境生長，自然就會減少落髮的可能性。