



你的馬尾巴越來越小撮了

恩主公醫院皮膚科暨美容醫學中心主任 王綺嫻

天氣變熱，綁個馬尾巴好涼快，馬尾巴一年比一年小撮，是很多女生發現自己髮量變少的第一個證據。建議先確認掉髮量是否增加，枕頭上、淋浴間出水孔或梳子上是否有較多的掉髮？如果掉髮量有增加，馬尾巴變小撮的原因可能是落髮導致；如果掉髮量沒有增加，則可能是頭髮越來越細的緣故。



女性型態禿，頭頂髮量減少及頭髮變細

型態性落髮(俗稱雄性禿)會讓女性頭頂至前額部位的頭髮越來越細，落髮的情形是漸進式的落髮，並非突然在一兩個月之間大量的落髮。好發於有型態禿(俗稱雄性禿)家族史、抽菸或血糖過高的女性。和罹患型態禿的男性相比，有女性型態性落髮的患者，心情沮喪、影響工作及睡眠的比例更高。

女性型態性落髮的常見治療為外用生髮藥水及口服藥物治療，以低能量雷射照射頭頂至前額部位也是選擇之一。患者通常還會關心平常要怎麼保養，才可以保住珍貴的頭髮。建議如下：

1. 減少染燙的頻率，染燙的溫度及使用的化學產品，多少會傷害髮質及增加落髮或斷髮的機會。
2. 頭髮潮濕的時候，梳理頭髮建議動作輕柔及使用寬齒的梳子。避免過度用力梳理糾結的頭髮，以免造成斷髮及落髮。
3. 維持正常的飲食。頭髮的組成，有九成為角質蛋白，蛋白質含量不足及過度限制卡路里的飲食，會導致頭髮的營養不足，造成落髮。鐵、鋅以及生物素(Biotin)的攝取不足，也會導致落髮。
4. 減少紫外線對頭皮的傷害。每周大於十六小時的紫外線的暴露，會讓頭髮變得乾燥、脆化以及容易斷裂。
5. 戒菸及減重。體重過重以及抽菸的型態禿患者，落髮的速度比較快。抽菸會影響頭皮皮膚的血液循環，導致頭髮明顯變細。研究也指出，有抽菸習



慣的人發生型態禿的機率增加、開始落髮的年齡下降以及嚴重度也會加劇。

好好保護三千煩惱絲，可以有效減少你的煩惱喔。