

# 健康快遞

彙整多元化各式用藥、保健資訊，保障讀者健康權益。

整理 / 公關部 資料來源 / 食品藥物管理署「藥物食品安全週報」

## 染髮一族看過來 醫師帶您透視染髮原理

許多人都有染髮經驗，目的多是為了換新造型或遮蓋白髮。由於坊間有許多關於染髮會傷害身體的傳聞，因此，號稱天然染髮的「植物染」如雨後春筍般出現。但是，這真的不會對頭髮與身體造成影響嗎？食品藥物管理署（下稱食藥署）邀請台灣皮膚科醫學會蔡逸姍醫師來帶大家一探究竟。

### 認識毛髮組成與染劑特性

蔡逸姍醫師指出，毛髮是由鱗片層、皮質層和髓質層組成，其中，鱗片層是由多層鱗片構成，覆蓋在毛髮表面，保護髮幹。染髮的過程是將染劑中的顏料或化學物質穿透鱗片層，進入皮質層，從而改變髮色。不同程度的染髮，如半永久或永久性染髮，主要是因染劑成分不同，導致染劑附著在毛髮的深度不同。

許多髮廊店家有一說法：「染髮會傷髮質，所以一定要當天護髮」！蔡醫師表示，染髮與護髮（修護頭髮毛鱗片）是兩種不同的處理方式，無需硬性規定在同一天處理。而店家建議 48 小時不洗頭，是為了讓染劑穩定附著、減少毛鱗片傷害及頭皮刺激。若真想洗頭，可用較溫和的洗髮精，減低頭皮或頭髮傷害。

### 號稱天然染劑 仍會造成過敏

為了健康，有些人會選擇植物染或礦物染，以避免 PPD（對苯二胺）等化學成分。然而，「天然」並不意味完全無害，某些號稱天然染劑仍可能引起過敏反應，像是黑娜（henna，指甲花），是用指甲花的葉子製成，在印度多用於彩繪身體的天然色料，也常發生皮膚過敏。蔡醫師指出，曾有民眾使用號稱天然的染髮劑而導致頭皮發癢、起紅疹，甚

至長水泡而前來就醫。

因此，無論是植物染還是化學染都有過敏風險，即使標榜「天然植物染」，也不能保證對所有人無害。食藥署提醒，天然不等於不過敏，也不保證百分百安全。每個人對染髮劑的反應可能不同，使用時仍須審慎。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 978 期）

## 染髮 會對身體造成危害嗎

過去曾經有文獻表示，過度染髮可能提高膀胱癌的可能性！皮膚科蔡逸姍醫師指出，根據近期研究指出，只要按照產品的安全使用說明、保持身體良好的代謝、每次染髮間隔至少 3 個月以上，並不需要過度擔心。

食藥署也提醒，若頭皮有任何不適，像是濕疹、紅癢、毛囊炎、任何傷口，或正在孕期和哺乳的民眾，都不建議染髮。若想染髮，應先尋求醫師建議與治療，待頭皮恢復健康後再染髮。

### 染髮前後 謹記醫師小叮嚀

在選擇和使用染髮劑時，蔡醫師提出 4 項叮嚀：

1. 避免使用標示不清、來路不明的產品，應選擇完整標示成分的染髮劑。
2. 染髮當天喝大量的水，增加代謝。
3. 進行染髮之前，先在耳後或手腕等位置進行皮膚敏感性測試，確保產品不會引起過敏反應。
4. 使用後若有紅疹、發癢、脫屑、水泡等不良反應，請立即就醫，避免更嚴重的症狀或落髮危機。

蔡醫師也建議，染髮後若陸續有白髮或原髮色生成，可用暫時性的著色劑來取代染髮，可有效遮掩新生髮根，且無需太頻繁染髮，是相對安全的好

方法。（文字撰寫 | 遠見編輯群 · 本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 978 期）



使用染髮產品時，應按照說明使用、保持身體良好的代謝、且染髮間隔至少3個月以上。

## 落髮危機 靠避孕藥來幫忙

不少民衆有落髮困擾，坊間流傳可用避孕藥中的雌性激素來生髮！但是，這真的有根據嗎？食藥署邀請台灣皮膚科醫學會蔡仁雨醫師，談談落髮的正確治療與預防方法。



若想改善禿髮狀態，無論男、女，都應諮詢皮膚科醫師，採用正確的治療方式。

### 男性使用避孕藥 可能出現女性化特徵

各種落髮造成的禿髮，以雄性禿最常見。坊間流傳使用避孕藥可治療雄性禿，蔡醫師表示，有些女性會因為雄性荷爾蒙過高導致落髮，若想要同時達到避孕與預防雄性禿，可以諮詢醫師使用口服避孕藥；若僅是單純想改善禿髮狀態，無論男、女，都應諮詢皮膚科醫師，採用正確的治療方式。另外，男性若擅自使用避孕藥洗頭或塗抹頭皮，長期恐會造成體內雄性素減少，出現「女性化」特徵，切勿以身試藥。

研究指出，雄性禿患者的頭皮毛囊中含較高濃度 5 $\alpha$ -還原酶 (5-alpha reductase)，會將

睪固酮轉化成活性更強的雄性激素「二氫睪固酮 (DHT)」，可能會縮短頭髮生長期、導致毛囊漸進式萎縮、新生髮逐漸稀疏脆弱造成禿髮。

蔡醫師指出，目前治療雄性禿常用的方式是口服藥品及外用生髮水。口服藥的主成分是上市多年的 Finasteride，可抑制 5 $\alpha$  還原酶，降低 DHT 濃度，避免雄性禿惡化。雄性禿需長期治療，因此患者要認真配合醫師、持續治療，並隨時監控副作用的發生。

目前市售有效生髮的外用生髮水是衛福部認可含有 Minoxidil 成分。Minoxidil 能藉由延長毛囊生長期、縮短休止期，因此較不會落髮。但因生髮水含有丙二醇成分，有些民衆使用後可能會有頭皮敏感，造成頭皮癢或頭皮屑增加的副作用，蔡醫師建議，剛開始可先使用 Minoxidil 濃度 2% 的生髮水，或諮詢醫師建議。

民衆如想檢視自己是否有異常落髮情形，可參考下列 4 點：

1. 早上起床用手抓一大把頭髮，鬆開後，若超過 5 根掉髮；或在頭皮上數 10 根頭髮用力拉，掉髮超過 3 根，都屬異常落髮。
2. 平時或洗髮掉髮量每日超過 100 根以上。
3. 觀察頭皮，是否有頭髮掉空了一塊。
4. 落髮量不多，但頭髮變細、變稀疏或有合併頭皮的其它症狀。

有以上狀況，建議找專業皮膚科醫師評估診斷，找出原因對症治療，切勿亂用偏方以免生髮不成，反而危害健康。

食藥署也提醒，預防落髮除了生活規律，減少壓力外，也要多補充營養！因為頭髮是由蛋白質組成，平日攝取要充足。另外近來，重訓增肌流行，臨床上有健身者因蛋白質攝取不足導致短暫落髮（休止期落髮），也應特別注意。（本文引用自食品藥物管理署藥物食品安全週報第 979 期）