



## 告別白雪紛飛的日子

文／林開

梳頭就出現雪花飄飄，尤其穿深色上衣，即使是甩甩頭也是肩上一片白雪，常令人頗為尷尬。頭皮屑是個令人困擾的四季疾病，如果情況嚴重，光是使用坊間販售的專用洗髮精，效果也是有限。

頭皮屑最常見是脂漏性皮膚炎造成，這個疾病在健保上被列為慢性病；其次是使用不適合的洗髮精、燙髮劑、染髮劑引起的接觸性皮膚炎；還有可能是頭癬、乾癬等原因。

以上除了共同會有頭皮屑多的問題之外，屬黴菌感染的頭癬還有斷髮現象，常可在當事人頭上發現許多短短的頭髮；而輕度或早期乾癬也會以頭皮屑增多來表現，這主要是遺傳體質的關係，每100人就有1人會有這種體質。

最常見的頭皮屑原因是脂漏性皮膚炎，可能因熬夜、喝酒、吃得過辣、洗

二合一洗髮精、生病或壓力大，使身體免疫力減弱等原因引起。治療上除了消除以上病因，醫師會建議給藥用的洗髮精。其與坊間販售改善頭皮屑的洗髮精的差異，主要在含藥成分的濃度上，需醫師處方的洗髮精含藥濃度高，才有治療作用，藥使用幾周後就有改善效果。

另外，因接觸性皮膚炎而產生頭皮屑也是常見的。接觸性皮膚炎分刺激性和過敏性；刺激性皮膚炎以燙髮藥水引起居多，過敏性皮膚炎主要是對染髮劑（尤其是黑色染劑）過敏。不過，近來流行的挑染，多是染黑色以外的顏色，所以出現接觸性皮膚炎的人並不多。

要是頭皮屑又多又癢，已對生活或心理造成困擾，還是需要找皮膚科醫師對症下藥治療，以告別白雪紛飛的日子。

