

文／王鳳英 新竹教育大學

減肥過度小心禿頭

據統計，在美國有超過5千萬人受禿頭的影響，其中2千萬人是婦女。在2009年1月29日的Times健康與科學專欄中，由資深記者請禿頭醫學專家在洛杉磯進行訪談，發表一篇「如何對抗禿頭」。

基因的因素

99%雄性禿是由於基因關係。這表示他們承襲家族中某成員的型態，也就是遺傳因素。這並非是絕對的一對一關係：或許你的雙親可以滿頭頭髮而你可能禿頭；或許你可能滿頭頭髮而你的父親是禿頭，你的祖父也是禿頭。

這關係來自雙方家庭，男方與女方，影響是相等的，與一般認為禿頭是遺傳自母親的迷思有些衝突。

大約有45%的女性，一生中會有某種型態的禿頭（青春期圓形禿、產後圓形禿），其中多半是基因的因素。其餘的與其他很多的生理狀況相關，如：營養缺乏症、缺鐵、甲狀腺疾病、荷爾蒙變化、更年期後及接受化療後。

例如，當一名婦女進入更年期，支持毛髮的雌激素會下降。如同男性一般會具有一些基因殘餘物，女性體內的男性荷爾蒙過多沒有雌激素的拮抗時，會造成禿頭。

禿頭的原因

男性平均幾歲開始禿頭？20歲起。而那些嚴重禿頭的男性，早在其2、30多歲前就有很明顯的徵兆了。

而女性的平均年齡？女性通常是在停經後。但有一小部分的婦女在青春後期和20歲或30歲早期會有遺傳性的禿頭。這些婦女幾乎與媽媽和姐妹或是祖母有類似的遺傳狀況。

如何評估一位患者的狀況？對婦女，必須經過一非常全面的評估，檢查其正在服用的藥物——避孕藥可以導致禿頭。也需要進行一連串的抽血檢查，確認有沒有甲狀腺疾病，和血中鐵的濃度。

飲食會造成落髮是很特殊的原因。因此節食或是營養過盛或是有厭食症、過度的瘦（骨瘦如柴）的婦女可能營養非常缺乏，缺少維生素，同時將導致落髮、禿頭。

如果是男性，幾乎自然的習慣性認為其為雄性禿。在婦女身上，有很多原因會造成落髮，是什麼造成婦女的禿頭？可能同時不只一個原因。

性別與禿頭

在男性，在旁邊與後面有一圈頭髮，稱之為永久頭髮。因此沒有完全的禿頭除非有其他病。這部分的毛髮在男性一生中幾乎都存在。當然，毛髮移植界利用這個性質。將這部分毛髮移動到頭的其他部位，然後此毛髮將一直生長。

很不幸的，女性並沒有這樣的模式。女性會全面性落髮，因此移植頭髮的來源並不是專為女性的。大部分女性，8成，沒有那圈頭髮。所以，女性很少植髮。有些戴假髮會加重落髮的問題，但對某些人是不錯的解決辦法——舉例來說，接受化療的婦女。

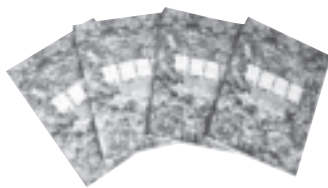
六月特價書籍

有效期間：98年6月16日至98年7月16日

1 園藝作物組織 培養實用技術

定價：530元
優待價：420元

2 精緻農業 實用技術



定價：450元 優待價：360元

3 蔬果芬芳錄

定價：300元
優待價：240元

豐年叢書 內容豐富實用

敬請讀者訂購 利用（郵購另加掛號郵資60元）

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥帳號00059300財團法人豐年社 洽詢電話：(02) 23628148分機30

有些頭髮逐漸變細的婦女會戴上薄薄的織品或配戴物使得頭髮看起來更豐厚，但是會拉扯現有的頭髮。這般的拉扯將造成醫療問題並使得這些婦女頭髮更加稀少。雖然這種薄織品或配戴物的假髮有美觀上的好處，它們有負面的影響，包括拉扯，然後加重落髮的問題。

藥物與禿頭

避孕藥是禿頭常見的一個原因。很多精神科藥物有落髮的副作用。Prozac有這樣的副作用。醫師對此處理落髮的忽視程度很普遍，因此少有醫師真正了解該過程，並容易忽略此問題。

有沒有藥物可以幫助預防禿頭？Propecia (finasteride) 是DHT阻斷物。人體將睪固酮轉化成DHT，此為合併落髮的遺傳因素，使得更容易禿頭。因此如果能阻斷DHT，就可以阻斷在落髮發生時阻止它。在非常年輕的男性，有的時候可以逆轉整個狀況。但是只適用於男性的藥物。

自然的療法

落健 (Minoxidil, Rogaine) 是唯一 (不需處方箋) 似乎有效的藥物，同時也是真正適用於女性的藥物。但是毛髮會變得很依賴Minoxidil。如果停止服用，將失去所有的效果。

每100名有落髮的女性，不到20人會接受毛髮移植。不幸的，由於生理因素，幾乎每個人的狀況都不同。

中草藥並加上洗頭、作息、飲食習慣的改變來對抗落髮。易掉髮者最常見的處理方式是使用防掉髮用洗髮精，其次為改變日常飲食習慣及生活作息 (如不熬夜)。真正的雄性禿無法光靠這樣改善。

中草藥有人參、黃耆、何首烏、細辛根...等6種，可以促進細胞的生長，讓毛髮再生。但這些中草藥必須2、3種混在一起使用才有效，單獨使用則沒有什麼效果，但那只是解決暫時性的掉髮。

鈣與健康

鈣與骨骼的健康

文／趙曲水宴

年輕時應該攝取足量的鈣質以累積骨本，應付年老之需。

身體從食物中吸收的鈣質跑到哪裡去呢？主要分布在兩個場所，一個是骨骼，一個是血液，骨骼中占99%，血液中占1%。

血液中雖然只有1%的鈣，卻與生命息息相關，含量過高或過低都會危及生命，因此身體需要讓血液中的鈣濃度保持「恆定」。

身體如何維持血液中鈣的「恆定」狀態呢？身體會將吸收的鈣質先貯存在骨頭裡，當血液中鈣質不夠時，再從骨骼提領出來，讓血液中的鈣濃度保持「恆定」。

骨頭就像鈣的銀行活存帳戶，可以隨時存款和提款，裡頭的「造骨細胞」和「蝕骨細胞」分別扮演存款和提款的角色。「造骨細胞」將血液裡的鈣質帶進骨頭裡，形成骨質；蝕骨細胞則把骨頭裡的鈣質溶蝕到血液裡，維持血液中鈣質的「恆定」。

20歲之前的年輕人，「造骨細胞」的活性比「蝕骨細胞」大，所以鈣質囤積會比流出多，骨質不費吹灰之力就能與日俱增，但骨質密度 (BMD) 大約在25歲底定，達到一生中的高峰，如果能持續補充鈣質，骨質密度的高峰頂多維持到35歲。30~40歲以後造骨細胞隨著人體一起衰老，骨質密度會開始走下坡，因此，年輕時應該攝取足量的鈣質以累積骨本，應付年老之需。

若身體吸收的鈣質不足，或者流失太快時，「蝕骨細胞」只好不斷提取骨頭裡的鈣質到血液中，骨質疏鬆也就悄然而來。

骨質疏鬆的症狀包括骨折、腰酸背痛、駝背、身高劇減等。腰酸背痛是最常見的症狀，早期，疼痛可能侷限在頸部、肩膀、腰部、背部等部位，然後會逐漸蔓延為全身酸痛、不適和乏力。

所以攝取充分的鈣質、適量的運動以及減少鈣質的流失，都是維護骨骼健康的重要措施。以下是一些會增加鈣質流失的生活習慣：(1) 抽煙。(2) 藥物，有利尿作用的藥物，像減肥藥、高血壓藥物，還有抗凝血和抗癲癇的藥物。(3) 有利尿作用的飲料，例如茶、咖啡。(4) 過多的蛋白質、甜食、脂肪、汽水等食物會讓身體呈酸性而增加鈣質的流失。