

從現代醫學看脫髮的原因(2)



崔紹漢教授

脫髮成因有很多，今天我們從多個角度解構脫髮的成因，以及一些中醫藥學食療角度看治療方法。 撰文：崔紹漢教授

外在因素 化學性

主要包括藥物、染髮劑、洗髮劑和燙髮劑。很多藥物都會導致不同程度的脫髮，常見的有抗癌藥(化療藥)、治痛風的秋水仙鹼、某些抗凝劑如肝素和阿斯匹林、甲亢平及避孕藥等。染髮劑所含的重金屬粉會與頭髮內層的色素結合而改變其結構及顏色，但長期或不正常使用染髮劑容易令頭髮的水分喪失而出現分叉、乾澀、脆弱及剝蝕的情況，並且容易脫落。一般洗髮劑含有很多不同的化學物質，容易對頭髮造成損害，尤其是洗頭後沖洗不足，

殘留於頭髮的化學物質會不斷刺激頭皮，造成脫髮。燙髮劑是強鹼性溶液，容易破壞部份頭髮的結構，令頭髮失去正常的彈性和牽拉力，再加上使用高溫熱燙頭髮，更加容易對頭皮及頭髮造成損害。

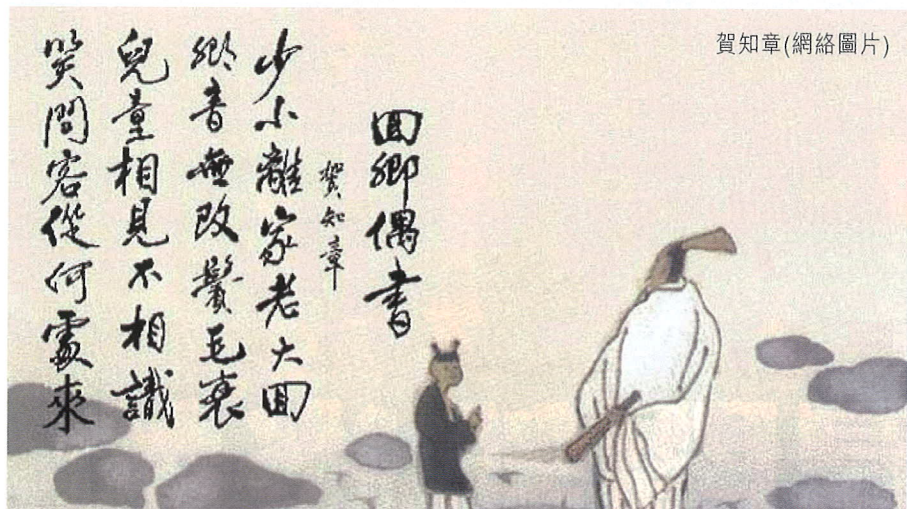
物理性

主要有機械性、放射性、紫外綫和高溫吹燙等因素。時常牽拉頭髮例如紮辮或用飾物纏髮過緊過久，或局部強力摩擦頭皮，例如使用粗糙的枕頭，容易引發機械性脫髮。梳子的物料也很重要，使用膠梳或金屬梳梳頭容易產生靜電，對頭

皮產生不良刺激，增加對頭髮的牽拉力和摩擦力，尤其是乾性的頭髮，最好使用木梳或牛骨梳。任何強度的輻射均可直接令毛囊受損，導致脫髮。直接照射紫外光會令頭髮的角蛋白斷裂，以致頭髮變得脆弱。用熱風吹燙頭髮會減少頭髮水份的含量，同時令角蛋白變軟，頭髮便容易變乾脆而斷裂。



天然木材造成的梳對頭皮和毛髮的不良刺激較少。



賀知章(網絡圖片)

感染

包括病毒(例如愛滋病毒、水痘 / 帶狀疱疹病毒)、細菌(例如結核菌和金黃葡萄球菌)、真菌(頭癬)和梅毒螺旋體的感染，均可導致短暫性脫髮或永久性的癍痕性禿髮。

相信大家都知道，生長在臉頰兩側，眼之後，垂在耳朵前的頭髮，稱為鬢髮(俗稱的水)。有一首很有名的唐詩，就是賀知章的《回鄉偶書》，相信大家亦耳熟能詳。詩云：「少小離家老大回，鄉音無改鬢毛衰，兒童相見不相識，笑問客從何處來。」詩中所說的鬢毛

衰，應是指人年紀大了，鬢髮霜侵，變成斑白。

唐朝另一詩人白居易的《除夜寄微之詩》亦寫道：「鬢毛不覺白毵毵，一事無成百不堪。」此外，王中亦有《干戈》詩云：「干戈未定欲何之，一事無成兩鬢絲。」後兩者都是慨嘆年紀漸大，光陰虛渡，一事無成。我今次要說的，就是與一事無成這句成語有關的故事。話說唐朝有一個人，是朝廷的省郎官，相信官職不十分高，而且官運不濟，以致心情不佳，時時出外遊玩散心。有一次，他到京國寺遊玩，覺得很疲倦，

便在寺內借宿一宵。當天晚上，他做了一個夢，夢中遇到一位老和尚，老和尚的面前擺放了一個很小的香爐，而且爐火未熄，輕煙裊裊上升。老和尚對這位省郎官說：「這個小香爐升起的煙，是你拜神許願時留下未熄的香煙，到目前為止，你已經歷了三世人，而且世世為官。你的第一世是唐玄宗時的劍南安撫巡官；第二世是憲宗時的西蜀書記；第三世就是當世的省郎官。」這位省郎官聽罷，恍然而悟，隱隱記起自己一連三世做官的事蹟，似乎都是平平無奇，無甚成就可言，覺得自己既然一事無成，何苦還要繼續在官場打滾，頓時對人生大徹大悟。 ㊦



首烏

健脾補腎美髮湯 (1~2人量)

用料：茯苓30克、製首烏30克、桑椹30克、瘦豬肉200克，蜜棗3~5枚。

製法：將用料洗淨，加水8 ~ 10碗用武火煮滾後，改用文火煮約2小時，調味即可食用。

功效：補益肝腎，養顏美髮。