

【落髮的真相】 你掉的不只是頭髮—— 認識常見落髮類型與治療方式



文 皮膚科
楊翔宇 醫師

每天因為正常代謝掉一百根頭髮是正常現象，但當洗頭、梳頭時髮絲明顯增多，或甚至開始出現局部稀疏或禿髮，許多人便開始焦慮：「我是不是快禿頭了？」其實，落髮的原因多種多樣，並非所有落髮都會演變成永久性禿頭，部分則是暫時性、可逆的變化。想要正確處理，第一步就是了解自己是哪一種類型的落髮。

最常見的慢性落髮類型是「**雄性禿**」(Androgenetic Alopecia)。

它是一種與遺傳與荷爾蒙有關的疾病，無論男女都有可能發生。男性常在青春期後逐漸出現髮際線後退或頭頂稀疏的現象，典型呈現M型或O型禿；女性則多在更年期前後開始，表現為整體頭頂變薄，但髮際線通常不會明顯後退，常被形容為「聖誕樹型」稀疏。造成雄性禿的主因是體內從雄性激素轉換而來一種叫做雙氫辜固酮(DHT)的物質會使毛囊逐漸萎縮，生長出的頭髮變細變短，最終停止生長。這類型的落髮雖為漸進式、不可逆，但目前已有多種經臨床證實的治療方式，例如外用藥minoxidil、口服藥finasteride，甚至是雷射治療、植髮手術，或近年興起的再生治療(例如PRP及外泌體)，都能有效減緩落髮與促進毛髮再生。

與雄性禿不同，「**休止期落髮**」(Telogen Effluvium)則是一種突發性、彌漫型的落髮。這種情況常在身體或心理受到重大壓力後的數週至數月間發生，例如生產、發燒、手術、快速減重、重大情緒創傷、嚴重營養不良，甚至某些藥物(如避孕藥或化療藥)都可能引發。正常頭髮的生長週期分為生長期、退化期與休止期，約有85%頭髮處於生長期，當身體受到壓力時，會有過多毛囊提前進入休止期，導致短時間內掉髮明顯增加。好消息是，休止期落髮通常是暫時性的，當誘發因素解除後，多數人會在6個月內自然恢復，不會造成永久性禿髮。然而，若落髮情況持續或反覆發作，仍應就醫檢查是否有慢性疾病或營養缺乏的問題。

另一種較令人驚訝但並不少見的落髮形式是「**圓禿**」(Alopecia Areata)，俗稱鬼剃頭。患者常在毫無預警的情況下，發現頭皮上出現一塊或多塊光滑、邊緣明顯的圓形脫髮區，大小如銅板不等，且可迅速擴大或出現在其他部位。圓禿是一種自體免疫疾病，身體的



治療前

治療2個月後

免疫系統錯誤攻擊自己的毛囊，使毛髮生長受阻。目前尚無明確病因，但研究指出可能與家族病史、壓力、自體免疫體質如甲狀腺疾病等相關。大多數圓禿患者可在半年至一年內自然恢復，但也有少數進展為全頭、甚至全身性脫髮。治療方面可視嚴重程度採用局部注射、免疫調節劑甚至脈衝治療。最近醫學的進步，新上市兩種小分子藥物，已獲得FDA核准，效果遠遠勝過傳統的藥物，是嚴重患者的福音。由於壓力常是誘發或惡化的因子，保持良好情緒與支持系統亦是療程中不可忽視的一環。

面對落髮，不少人會誤信偏方或過度焦慮，反而延誤病情。落髮的成因複雜，有些是生理性、有些則涉及荷爾蒙、免疫或心理因素，因此建議若發現異常掉髮情形，應尋求皮膚科專業診斷，針對不同類型採取正確治療策略。

落髮雖不致命，卻往往對心理健康與生活品質造成莫大影響。幸運的是，隨著醫學進步與大眾對毛髮健康意識的提升，越來越多治療方式與輔助療法可以幫助患者重拾自信。真正重要的，是我們對自己狀態的理解與勇敢求助的行動。



門診時間	一	二	三	四	五	六
08:30~12:00			●			
13:30~17:00	●				●	
18:00~20:30		●		●		

(本表僅供參考，若有異動，請依醫院診間公告為主)