

增加洗頭次數改善頭皮癢？醫：沒事千萬別多洗頭



頭皮屑、頭皮癢怎麼辦？醫教4觀念，沒事千萬別多洗頭！圖 / 今健康提供

頭皮屑、頭皮癢常讓人不適又尷尬，改善方式有些人會常是增加洗頭的次數，有人會用去屑洗髮精，也有人會用生薑洗髮精等各式產品改善，不過效果往往差強人意。美麗信義皮膚科診所曾奕騰醫師表示，頭皮屑、頭皮癢也有種類之分，改善方式不盡相同，不良的方式也可能使得情況加劇，民眾應當留意。

頭皮屑、頭皮癢4問題，防範重點各不同！

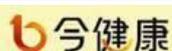
曾奕騰醫師指出，頭皮屑、頭皮癢的問題最常見的原因出自於「**脂漏性皮膚炎**」，約佔90%，其他包括**頭癬**、**乾癬**等各種原因造成的頭皮濕疹及發炎性疾病。

脂漏性皮膚炎主要與皮膚表面上皮屑芽孢菌以及人體免疫反應的平衡有關，好發於臉部、頭皮、耳朵、上胸及上背等皮脂腺分布較為密集之處，天冷、天氣轉變、或生活習慣及作息不佳都可能影響發作嚴重度，若反應在頭皮，患者就容易出現頭皮癢、頭皮屑等問題，更為嚴重的脂漏性皮膚炎，也可能出現皮膚泛紅甚至流組織滲液。**改善建議調整生活型態、正常作息、均衡飲食，治療上會雙管齊下**，以抗黴菌凝膠、外用藥物搭配外用或短期口服類固醇等控制皮屑芽孢菌及皮膚發炎反應，有時可合併服用特定種類口服抗生素藥物，降低發炎反應。

另有一疾病「**缺脂性皮膚炎**」名稱與脂漏性皮膚炎相似，民眾容易混淆，顧

名思義因缺少油脂而起，又稱「乾燥性皮膚炎」，是民眾所說的「冬季癢」常見問題，天冷之際可能使得患部乾燥，進而發癢，甚至乾裂、脫屑，較常發生在手臂外側、小腿前側、大腿、背部，且中老年人較好發。雖較少發生在頭皮，但有時民眾誤以為頭皮癢就是頭皮沒洗乾淨，過度清潔頭皮或皮膚，不斷的洗頭，造成頭皮油脂缺乏，也可能會造成頭皮發癢加劇，甚至刺激發炎。

至於頭癬，主要與黴菌有關，與皮屑芽孢菌不同之處，在於這類黴菌本不該生長於人體，皮屑芽孢菌則為人體皮膚本來就有的菌叢。患者受到黴菌感染後，也容易有頭皮癢、頭皮屑的情況，也可能出現落髮、化膿等症狀，改善重點主要在於治療黴菌感染。而乾癬是屬於較特殊的皮膚發炎性的疾病，頭皮也是好發的位置，患者除了皮膚乾癢、脫屑，也容易看得出境界分明的斑塊，和正常皮膚常有明顯的邊界區隔，改善重點在於控制疾病本身，並減緩症狀。

 今健康

頭皮屑、頭皮癢 4 問題， 防範重點各不同！

疾病	原因	防範
脂漏性皮膚炎 	最常見，佔90%。 和皮屑芽孢菌與免疫平衡有關，生活影響大。	· 控制皮屑芽孢菌。 · 調整身體免疫。 (治療、生活調整)
缺脂性皮膚炎 	頭皮少見。 主要因不當清洗，造成頭皮缺乏油脂所致。	避免頭皮問題出現時不當、過度清潔。
頭癬 	受到皮屑芽孢菌以外，本不該有的黴菌感染，生活習慣影響大。	· 治療黴菌感染。 · 改善生活習慣。
乾癬 	為自體免疫疾病，會有乾癢、脫屑情況。	· 控制自體免疫疾病。 · 減緩皮膚症狀。

資訊來源：美麗信義皮膚科診所 曾奕騰醫師

 今健康

頭皮屑、頭皮癢 4 問題，防範重點各不同！ 圖 / 今健康提供

頭皮屑、癢洗頭也沒用？醫：除非太油否則別多洗！

有頭皮屑、頭皮癢問題的民眾，常會以去屑洗髮精，一般而言效果不錯，但有時又不見效果，對此曾奕騰醫師表示，因為該產品並非治療藥物，平時使用有保養及減少脂漏性皮膚炎復發的效果，主要輔助控制頭皮狀況，但若已經發生脂漏性皮膚炎，或是原因是出自於如上述其他疾病、感染，效果自然不彰。在沒有掌控原因，又以加強洗頭次數、使用各種配方洗髮精等不良方式改善，便容易更進一步刺激頭皮，甚至如前述出現缺脂性皮膚炎，使得頭皮癢、頭皮屑的情況加劇。因此即便去屑洗髮乳有所幫助，但除非病人因工作或運動有大量出汗出油等情況，否則不宜多洗，一般而言一至三天洗一次屬正常範圍，一天洗兩次以上則相對不適合。

b 今健康

頭皮屑、癢洗頭也沒用？ 醫：除非太油否則別多洗！

皮膚疾病

常見脂漏性皮膚炎。



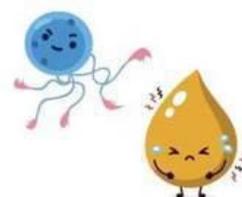
過度清潔

易刺激、頭皮缺乏油脂保護。



情況加劇

頭皮屑、頭皮癢情況更嚴重。



資訊來源：美麗信義皮膚科診所 曾奕騰醫師

Q 今健康

頭皮屑、癢洗頭也沒用？醫：除非太油否則別多洗！ 圖 / 今健康提供

頭皮屑、癢洗頭怎麼辦？醫：掌握頭皮健康 4 觀念！

曾奕騰醫師建議，有頭皮屑、頭皮癢的民眾，日常可用去屑洗髮乳控制保養，並留意自身的生活習慣及生活型態，若情況較為嚴重或洗髮乳已經無法控制，建議前往皮膚科檢查了解原因，並針對皮膚疾病改善，但千萬避免因頭皮屑、頭皮癢而貿然增加洗頭次數、加強力道等，以免沒有找出病因，甚至造成惡化的情況發生。

今健康

頭皮屑、癢洗頭怎麼辦？ 醫：掌握頭皮健康 4 觀念！

 <p>良好生活 包括衛生習慣、生活型態。</p>	 <p>去屑洗髮乳保養 可作為保養，但非治療。</p>
 <p>檢查治療 情況嚴重時尋求醫師協助。</p>	 <p>避免過度清潔 洗頭一天不宜超過一次。</p>

資訊來源：美麗信義皮膚科診所 曾奕騰醫師

今健康

頭皮屑、癢洗頭怎麼辦？醫：掌握頭皮健康 4 觀念！ 圖 / 今健康提供

出處：https://health.udn.com/health/story/5971/5896813?from=udn_indexrecommend_ch1005