

# 雄性禿

作者：內湖國泰診所皮膚科 劉春麟醫師

頭髮如何生長？

頭髮是從皮膚下的毛囊長出來的，平均一個月長約 1 公分。

單一株頭髮可持續生長 2~4 年(生長期)，然後停止生長 2~4 個月(休止期)，之後頭髮便脫落。接下來，在同一個毛囊裡，會再長出一株新生健康的頭髮。這樣的生長週期(生長、休止、脫落)，會不段地重複。然而，我們頭皮上所有的毛囊毛髮，通常都處在不同的週期階段，換句話說，整個頭皮，有大部份毛髮是處於生長期，有小部份頭髮是處於休止期，有極小部份是即將要脫落。因此，每天有頭髮掉落，都是正常的。一般一天掉 100 根以內，都屬正常。

禿髮的原因：

若每日掉髮量多於一百五十根，應及早就醫診治，找出病因，以對症治療。掉髮的原因很多，治療方法也不同，最常見到因生活壓力過大、或睡眠不足而引起的圓形禿或均勻落髮，其他如貧血、紅斑性狼瘡等免疫系統疾病患者、甲狀腺疾病、或是感染梅毒等病原，也都可能造成大量掉髮情形。因此民眾若發現自己有異常掉髮情形時，一定要仔細觀察或收集掉髮，並詳細數自己究竟一天掉多少根頭髮，好讓醫師做診斷。

雄性禿，則是青壯年男生，最常見的落髮原因，它常形成前額頭髮稀疏、髮線後退(M 型禿髮)、及頭頂禿髮(地中海型禿髮)。它是由於遺傳、以及一種特殊的荷爾蒙“二氫睪固酮(dihydrotestosterone, DHT)”，共同作用所造成的結果。

雄性禿為何都禿前額及頭頂？

DHT，是睪固酮在頭皮上的一個代謝產物，有雄性禿的患者，因為遺傳的關係，在他們的前額及頭頂頭皮的毛囊周圍，會有一種還原酶叫 5- $\alpha$  reductase。這種還原酶，會將睪固酮代謝而成另一個產物，就是 DHT，這 DHT 正是造成禿髮的原凶物質，它會使頭髮變細，使毛囊慢慢萎縮，進而落髮、禿髮。隨著時間越久，毛囊就逐漸消失而不再長頭髮了。由於 5- $\alpha$  reductase 及 DHT 都集中在前額及頭頂的頭皮，所以，這也是為何雄性禿患者，都是很特殊得掉前額及頭頂的頭髮了。這些禿髮現象，對男性來說，最典型的在 20 來歲便開始發生，並隨著年齡增長而越見普遍，一旦頭髮脫落經過很長的時間，很可能頭髮就再也長不回來了。

雄性禿的治療：

- 1 外用生髮藥水：如含 Minoxidil 的藥水，可促進頭皮血液循環，強化毛囊的生長能力，進而防止頭髮掉落。

- 2 口服藥: 每天 Finasteride 1 mg, 可抑制 5- $\alpha$  reductase, 以減少頭皮的 DHT 生成, 進而減輕落髮情況. 其副作用很少, 約 2% 會產生勃起障礙, 但對生殖能力是沒有影響的.
- 3 植髮: 如已嚴重大面積及長久禿頭, 口服及外用藥幫助已不大時, 則要考慮植髮一途 .

以上外用藥及口服藥的治療, 都是只能治標, 也就是說, 有使用時, 才有效果, 一旦停用, 則又會開始掉髮. 因此, 都必須長期使用. 也在此二種治療, 長期使用副作用都很少, 因此, 患者應可安心使用無虞.