

# 【脫髮危機】壓力大常電染頭髮毛囊受損 醫生解構常見吹頭習慣加劇脫髮問題

醫生診症室 17:56 2020/05/28

熱門

BNO

賭王離世

自助餐優惠

兒童健康

烹飪教煮

CuMask

降魔的

劇情預告

▼

Topick 健康

內附防脫髮護理貼士

頭髮濕時最易受損，吹頭髮前應把頭髮印乾。

註冊西醫 伍文輝

壓力大常電染頭髮毛囊受損  
醫生解構吹頭習慣加劇脫髮問題

▲ 壓力大常電染頭髮毛囊受損，醫生解構常見吹頭習慣加劇脫髮問題。

愛美是女士天生的本性，不過脫髮影響外觀，令不少女性相當煩惱。一項調查顯示，有6成受脫髮問題困擾的職場女性，認為這有損其工作待遇或晉升機會。註冊西醫伍文輝表示，精神壓力過大和經常電染頭髮都是脫髮的元兇，並分享了數個頭髮護理貼士。

## 2大脫髮成因

伍醫生指出，不少職場女性注重儀容，經常電髮、染髮，當拉扯力度過大或使用含化學成份的造型產品，例如高濃度的雙氧水，有機會破壞毛囊，令毛囊壞死。

此外，精神壓力過大亦是脫髮的另一元凶。他續指，正常的頭髮有80%毛囊處於生長階段，另外20%處於休息階段，但壓力可催使更多毛囊進入休息階段，造成脫髮。

## 護髮謬誤及正確防脫髮貼士

伍醫生表示，女性一般在35歲以後開始會出現脫髮問題，但近年來脫髮現象趨年輕化，向他求診的患者中，有3成屬30歲以下。

他又提到，日常護髮不當可加劇脫髮問題。他拆解一些護理頭髮的謬誤，並提供了正確防脫髮護髮貼士。

每天簡單的按摩頭皮、眉心及太陽穴附近位置，可改善和提升頭部的血液流動，減少因頭皮養分不足而造成的脫髮。

維生素D能刺激毛囊生長，但不少職業女性長期室內工作減少接觸紫外線，令身體缺乏維他命D，故建議作適當補充。

洗髮前先梳頭，減少污垢，亦可在洗髮前半小時塗抹椰子油，將其當成「洗頭前的護髮素」。

洗頭時避免將洗頭水和護髮素同時混合使用，洗髮後應徹底沖洗乾淨，避免洗頭水或護髮素殘留於頭皮，導致敏感

頭髮濕時最容易受損，因此吹頭髮前應用毛巾擦乾，避免滋生細菌。

睡眠時間短會減慢新陳代謝，而睡眠質素差亦會影響生長激素分泌，抑制頭髮生長，因此睡前應減少使用藍光產品，確保有良好睡眠。

面對脫髮，不少人會選擇使用生髮水或纖維粉，甚至是植髮及紋頭髮。伍醫生指出，一般坊間的紋頭髮服務不是由醫生提供，亦不受政府監管，存在一定風險。伍醫生花了8年研究，在本港首推「醫學紋髮」技術，他指出醫學紋髮較一般坊間的紋頭髮較為持久，並較少出現傷口感染的情況。

**【脫髮危機】孕婦難逃產前產後脫髮煩惱 中西醫拆解成因兩招重點改善**