

雪花片片 — 談惱人的頭皮屑

文/皮膚科主治醫師邱綉惠

頭皮屑是常見的皮膚問題，常伴隨著頭皮癢、頭皮出油的狀況，除了造成患者本身不適，也會影響社交與人際關係，深深困擾著許多人。

頭皮屑是什麼東西呢？

頭皮屑主要是脫落的角質，再加上頭皮皮脂腺分泌的皮脂及外界環境或多或少飄落的灰塵...等的混合物。皮膚本身會新陳代謝，頭皮也不例外，正常的狀況下老死的角質層以肉眼無法察覺的方式脫落，當頭皮發炎、代謝異常時，會形成肉眼可見的皮屑，就是我們熟知的頭皮屑，也就是說出現頭皮屑的時候代表頭皮生病了，最常見引起頭皮屑的疾病是脂漏性皮膚炎，但其他發炎性疾病(如：乾癬、接觸性皮膚炎...)或感染性疾病(如：頭癬、甚至疥瘡)，都可能造成頭皮屑的問題，礙於篇幅，本文僅介紹頭皮屑最常見的疾病：脂漏性皮膚炎。

什麼是脂漏性皮膚炎呢？

脂漏性皮膚炎，是一種慢性、反覆性的皮膚病。患處會有紅及脫屑的現象，嚴重的會出現偏黃而油膩的皮屑，癢感則因人而異，大部分的患者不太癢，好發於皮脂腺較豐富的皮膚，如頭皮、臉部(尤其鼻翼兩側、眉毛、耳)及前胸...等，頭皮的脂漏性皮膚炎就是造成頭皮屑最常見的原因。

脂漏性皮膚炎的成因為何？

這個問題是許多患者心中的疑惑，目前認為脂漏性皮膚炎的病因是相當複雜的和許多因素有關，其中跟「皮屑芽孢菌」有密切的關係，皮屑芽孢菌的菌數愈高，脂漏性皮膚炎的症狀愈嚴重；反之，減少菌數則脂漏性皮膚炎的症狀會改善。另外跟個人體質也有關係，有這個體質的人，在忙碌、熬夜和壓力大時，特別容易發作，有些人跟季節變換有關。

如何治療脂漏性皮膚炎？

局部使用低強度外用類固醇可快速見效且大部分效果都很好，但為了避免外用類固醇長期使用的副作用(如皮膚萎縮、血管擴張...)，只適

合短期使用；外用抗黴菌藥物或外用免疫調節劑則是非類固醇藥物的治療方式。

頭皮的脂漏性皮膚炎可以配合洗髮精的使用，如含焦油的洗髮精或含抗黴菌成份(如Ketoconazole、Zinc pyrithione...)的洗髮精；洗髮時，應儘量使用指腹按摩頭皮，不要用指甲搔抓，同時讓洗髮精在頭皮上多停留五分鐘再洗淨，以加強療效。

其他日常生活應注意事項有哪些？

脂漏性皮膚炎的患者應避免喝酒及辛辣的食物；另外充足的睡眠，不要熬夜再加上適當紓解生活上的壓力，也是脂漏性皮膚炎的患者日常生活應注意的。