

## 毛囊集體罷工——談休止期落髮

王國憲/台北醫學大學附設醫院皮膚科主任

32 歲的小琪半個月來發現她突然間頭髮稍微一拔，就有七、八根甚至十幾根頭髮掉下來，每次洗頭，更是可以洗出一坨幾乎一個拳頭大小的頭髮，這還得了，每天不停照照鏡子，找家人一起看看，甚至不敢洗頭，但前後左右查看了幾遍，並沒有發現大家懷疑得到圓圓錢幣狀俗稱的”鬼剃頭”的圓形禿，也沒有頭皮紅腫現象，小琪的父、母親、家人也都頭髮茂密，小琪心裡非常納悶，也深怕自己在這樣繼續下去，頭髮可能會掉光，焦慮不安的小琪連帶影響了她與另一伴相處的情緒，工作也不順……

於是小琪去看了皮膚科醫師，在作過詳細問診、抽血、頭皮切片檢查後，醫師告訴她是得到了”休止期落髮”。

NACS  
NATIONAL ACADEMY OF CIVIL SERVICE

### 一、毛髮不斷生長，可分生長期、退化期、休止期

頭皮的毛髮是不斷在生長，掉落，週而復始，可以分為生長期、退化期、休止期。拿勞工做比喻，頭髮大約有百分之 90 以上是屬於生長期，也就是從事生產，有百分之 5 到 10 是處在休止期，還有一小部份(<2%)是處於退化期，退化期和休止期的毛髮可以比喻成不事生產、失業的狀態。

## 二、正常落髮每天約掉髮 50 至 100 根

這些休止期的頭髮會掉落，造成每日大約會有 50 至 100 根的生理性落髮，這是正常現象。休止期落髮時每天掉落的頭髮會遠大於此數目，最後常常造成頭髮量的 30~50% 掉落，相當可觀。

為什麼頭髮會突然由生長期大量轉變為休止期呢？目前原因仍不明，但是生命中的重大事件通常是導因，例如嚴重疾病、生產、高燒、手術、極端的節食等，在這些事件發生後，毛囊下方的細胞開始發生“凋亡”，幾週之後，毛囊因為凋亡，逐漸退縮，漸上升至中段豎毛肌的位置，於是在事件發生後 2 到 4 個月後，大量頭髮開始掉落；另外、缺鐵性貧血、甲狀腺疾病、及某些藥物也會引起休止期落髮。

除了慢性休止期落髮外，一般休止期落髮在壓力源或疾病得到改善後，會自行痊癒，長回的速度一般大約每一個月長 1 公分，所以上文中的小琪不必太過擔心。臨床上醫師會做詳細的問診、拔頭髮測試、毛髮鏡檢、抽血、甚至做頭皮切片檢查。值得注意的是，休止期落髮要與其他落髮疾病有許多類似處，醫師臨床上要與廣泛性圓禿、雄性禿、梅毒導致的落髮做區分，其中常見的三種落髮比較如下表(表一)，後兩者常需要藥物或局部治療，才會慢慢改善。(本文承蒙高明見教授修改)

表一、三種常見禿髮的比較

	休止期落髮	圓形禿	雄性禿
掉髮方式	廣泛性	廣泛性或局部性	廣泛性
拔頭髮測試(註)	陽性	陽性	陰性
髮質粗細	大多未變細	未變細	變細
好發年齡	二十至四十五歲	孩童至成年	二十歲以上成人
預後(治療)	大都在壓力源或疾病改善後痊癒。	局部注射、外用生髮水、外用刺激劑、低能量雷射、口服類固醇。大約 70% 會痊癒。	每人進展速度不同。男性:口服藥物,生髮水。女性:生髮水、少數可使用口服抗雄性荷爾蒙或避孕藥。

(註) 測試者以拇指及食指間抓取 40 至 60 根毛髮，穩定拉出，如有超過 10% 以上掉髮，即為陽性。