

## 養髮、生髮大不同！ Part 1

不少人都有頭頂上的問題，像是頭皮屑過多、頭皮搔癢、落髮嚴重的症狀。面對這些問題，食品藥物管理署（下稱食藥署）特別邀請澤林毛髮診所謝宗廷醫師為民衆說明，到底你應該要養髮還是生髮呢？



謝醫師指出，針對頭皮與頭髮問題，市面上有許多產品，但是民衆要先釐清需求。若是想保養髮質、減少頭皮屑與頭皮癢，應從「養髮液」著手；若是有雄性禿、休止期落髮問題，則要選擇含 Minoxidil 成分的「生髮液」才有效。

謝醫師進一步說明，養髮液與頭皮精華液，都是訴求強健髮根、活化毛囊，主成分大多是咖啡因、藍銅胜肽、生薑等。生髮液要有「生髮」效果，必須含有 Minoxidil 成分。Minoxidil 是目前唯一的外用藥品，可改善頭皮血液循環、延長毛囊生長期、縮短休止期，使毛髮長得更健康，比較不會掉落。

最後，食藥署提醒，Minoxidil 生髮液屬指示藥，購買時雖不需有處方，仍需詢問醫師、藥師或藥劑生後購買取

得，但若有頭髮問題時，建議先諮詢皮膚科醫師，才能儘早擺脫煩惱。

## Part 2

### 常見生髮液 QA

「為什麼不擦還好，一擦反而頭髮掉更多」、「使用 Minoxidil 生髮液會影響生育？」，食藥署為讓大眾正確使用生髮液，特別請謝宗廷醫師為民衆整理「Minoxidil 生髮液 QA 懶人包」。

**Q 1 哪些族群適合用 Minoxidil 生髮液？**

Minoxidil 生髮液對雄性禿、休止期落髮（如壓力型落髮）、圓型禿皆有效。但使用前須由醫師確認毛囊的萎縮狀況，進而決定單純使用生髮液，或需合併其他治療方式。

**Q 2 生髮液有分男用跟女用嗎？**

市面上有販售「女性專用生髮液」，但其實與一般生髮液成分一樣，因此，只要根據 Minoxidil 濃度及劑型選擇即可。

**Q 3 生髮液有分生髮水、生髮慕斯兩種劑型，該怎麼選擇？**

兩者有效成分都是 Minoxidil，針對髮量較多的男性及長髮女性，選擇生髮水，較容易擦到頭皮吸收。但若對生髮水中的「丙二醇」成分過敏，產生頭皮癢、長痘痘等情況，建議換成

慕斯劑型。

**Q 4 生髮液正確使用方式是什麼？**

男生雄性禿，使用 5% 濃度一天擦兩次；女生雄性禿，使用 5% 濃度一天一次，或是 2% 濃度一天兩次。使用前先將頭髮吹乾，塗少許（約一毫升）在落髮區，以指腹按摩至吸收即可。

**Q 5 生髮液有副作用嗎？會影響生育嗎？**

生髮液並不會影響男、女性的生育問題！主要副作用是頭皮過敏（生髮水劑型機會較高）、臉上長出小汗毛（女生機會較高）。孕婦或哺乳婦女、有心臟病史、十八歲以下六五歲以上者不要使用。另外，因 Minoxidil 有輕微降血壓效果，少數人會有頭暈、心悸現象，若低血壓者或大量使用者感到不適，應立即停用並諮詢醫師。

**Q 6 用多久可以看到效果？**

通常連續使用三到四個月會出現效果。患者會覺得掉髮量減少、頭髮變得較粗，若沒有副作用，建議繼續使用。

**Q 7 生髮水停用後落髮會加劇嗎？**

不會，只是停用後保護頭髮的效果會消失！有人覺得停用後頭髮掉更多，主要是使用生髮水時，掉髮量已減少並趨於穩定。停用後，落髮恢復未使用前的狀態，所以覺得落髮量一下子變多了。

### Q8 生髮水也能長鬍子跟眉毛嗎？



少數論文提到使用 Minoxidil 可讓眉毛或鬍子變濃密，但臨床上並不建議使用。因為生髮液含有酒精成分，對於眼周、皮膚薄的地方，刺激性較大。

**Q9 聽說剛開始使用時，落髮反而會增加是真的嗎？**

因為 Minoxidil 會讓原本較不健康、較細的頭髮先掉，再長出健康頭髮，持續使用一個月以上就會緩解。若落髮問題持續增加，可諮詢皮膚科醫師，確認沒有問題再繼續使用。

最後食藥署提醒，使用 Minoxidil 生髮液前建議先諮詢皮膚科醫師，了解毛囊狀況及落髮情形，才能安全又有效的恢復豐盈髮量。

### Part 3 洗髮精千萬別混潤絲精

你曾經想過嗎，為什麼洗完頭，還要用潤絲精？那洗髮精混潤絲精可以一起用嗎？潤絲精真的只是為了讓頭髮變柔軟嗎？食藥署解釋，潤絲精的原文是 Rinse，是用清水沖洗的意思。由於早期洗髮多使用皂類洗髮化粧品，為除去殘留於頭髮上的鹼，維持頭髮的弱酸性，所以會使用潤絲，調整毛髮的

表面狀態。

### 潤絲可中和靜電反應 更易梳理

潤絲精主要由陽離子界面活性劑、油分、保濕劑，加上水、香料、色素及防腐劑等成分組成。由於洗髮後頭髮多帶負電荷，若使用潤絲精，潤絲精中的陽離子界面活性劑可附著在帶負電的毛髮上，中和靜電反應，減少頭髮間的摩擦，使頭髮柔順易梳理，並增加光澤度。至於潤髮乳、護髮乳的原理與潤絲精相同，有些更強調護髮功能。

### 從髮根到髮尾均勻塗抹 記得徹底沖洗

在使用上，不可將潤髮產品直接倒在頭皮上，而是要先取適量放在手心，從髮根均勻地塗抹到頭髮末端，再用大量清水沖洗乾淨，直到黏膩感消失為止。

此外，也不要因為怕麻煩，就將洗髮精與潤絲精混合使用。因為洗髮精的主要作用成分是陰離子界面活性劑，而潤絲精是陽離子界面活性劑，兩者作用相反，可能會發生洗不乾淨、又潤絲不完全的窘境。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第八〇二期）

### 不運動肌肉也能「電」出來嗎

近年來，隨著健康意識提升，運動健身風氣愈來愈盛，各式健身相關商品在市面上如同雨後春筍。為追求完美體態，網路上各種「腹肌神器」盛行，為此，食藥署特別提出說明與注意事項，

提供民衆進一步思考。

### 挑選第一步，認明核准許可證

所謂「腹肌神器」，經常宣稱以肌肉電刺激技術 (EMS, Electrical Muscle Stimulation)，利用接觸體表的電極所導出的電流，重覆刺激肌肉收縮，以達到訓練肌肉的效果，此類產品是屬於「動力式肌肉刺激器」的醫療器材。食藥署提醒，民衆購買前應多留意，避免購買來路不明的商品，並於合法藥商選購具有衛生福利部核准許可證的醫療器材。

使用前也應詳細閱讀產品使用說明書，留意不可長時間使用於同一部位，如果有身體不適或疼痛，應該立即停止使用，並尋求專業物理治療師或復健科醫師協助。

### 牢記三步驟，使用醫材最安心

食藥署提醒，民衆如欲購買醫療器材，應遵循「醫材安心三步驟」，一認、二看、三會用」。首先，認識哪些產品是醫療器材，第二是購買產品時，看清楚包裝上載明的醫療器材許可證字號及標示等資訊；三是使用醫療器材前詳閱說明書。如此，才能確保您挑選到適合自己的醫材、可正確使用、並得到應有的效能。（本文引用自食品藥物管理署「藥物食品安全週報」第七九八期）