

植髮新知

詹融怡（國泰綜合醫院皮膚科主治醫師）

本文部份內容已於 News98電台12月8日晚上播出

曾崑元：我們今天邀請到的是國泰綜合醫院皮膚科詹融怡主治醫師，今天討論的主題為「植髮新知」。請詹醫師先幫我們說明，一般正常人平均有幾根頭髮？莫非真如古人講的「三千煩惱絲」？

詹融怡：平均來講有十萬根。

曾：有些人頭髮稀疏，譬如只有五萬根，這樣算是禿頭嗎？

詹：若遇此狀況就需要跟自己原先的髮量來作比較，我們可以跟自己五年前比，或者是可以跟自己三年前比。

曾：經常我們在洗頭的時候，會在澡盆或臉盆發現有一堆頭髮。請問該如何判斷多大一團的掉髮才需要緊張呢？

詹：一般來說，一天的掉髮量大約一百根。如果超過一百根太多，比方說兩、三、四百根就建議要看醫生；但如果七十幾根上下就可以再觀察。

曾：所以當您洗完頭髮看到排水孔的頭髮時，先不

用煩惱頭髮將排水孔塞住，得先算算看有沒有一百根。如果超過，就來請教我們詹醫師。現在請詹醫師幫我們解釋什麼是「植髮」。

詹：其實植髮正確的名詞為「移髮」，意即為移動頭髮。我們主要利用頭皮後枕部的頭髮，將這部份不受雄性素（androgen）的影響的區塊，移到具有雄性禿（male-pattern baldness）的病人所需要的位置。因為我們頭皮後枕部的頭髮不受雄性禿影響，所以可以達成一個整體美觀的效果。

曾：請問除了將頭髮從後腦杓移到前面之外，還可以使用身體的其他部份的毛髮去移植嗎？甚至腿毛、腳毛也行嗎？

詹：可以，但是毛髮上的捲度、粗細及質地會不同。一般情況都是使用頭髮的後枕部去做移植，甚至可以將頭髮移植至眉毛、鬢角、鬍子等部位。若就移植眉毛而言，移植部位就會呈現比一般人的眉毛長得快速以及長得較長的狀況，被移植的眉毛將以頭髮的生長速度生長，就需要定時修剪。因為移植的頭髮會跟它的來源地相同，保留之前的特質。

曾：植髮後長出來的新頭髮是否和舊有的毛髮品質一樣？

通訊作者：詹融怡 醫師
電話：886-2-2708-2121 ext 8710
傳真：886-2-2709-5197
地址：106 台北市仁愛路四段280號
電子郵件：Jungyi1007@yahoo.com.tw

詹：做完植髮手術後一段時間，植進去的頭髮在髮幹掉落後，新生的毛髮會與原生地的毛髮品質相同。

曾：假設植入進去的是白髮，那麼長出來的也就是白髮囉！

詹：所以只要能夠選取的話，我們就會儘量從非受雄性激素影響的區域挑選黑頭髮來做植髮手術。

曾：所以經過移植的毛髮，即使到了新地方，還是沒忘本。請問移植頭髮非得移植自己的頭髮嗎？是否能移植他人的毛髮？如果可以達到能移植他人毛髮的技術時，那麼即便人已死去，他的毛髮也還是有價值，因為可以贈送給他人再利用。

詹：目前只能移植自己頭髮，移植他人毛髮的技術大概需要幾十年之後才有機會辦到。

曾：理論上必須用自己的頭髮來做植髮，那如果是雙胞胎可以移植對方的毛髮嗎？

詹：雙胞胎是否可以移植對方的毛髮，目前我們還沒有試過，理論上如果是同卵雙胞胎，就應該可以。

曾：我想到有一種可能性，如果是同卵雙胞胎，而其中一人是禿頭，那麼另一人也必然會禿，可能自己頭髮都不夠用了，所以也沒辦法救人了。

詹：對，基本上，為何會雄性禿？其實是頭皮有雄性荷爾蒙接受器（receptor）的基因，雄性素會造成毛囊變細變少，基本上就是跟受體有很大關係。

曾：請問哪一種掉髮情況適合植髮呢？

詹：包括雄性禿以及久治不癒的圓禿（alopecia areata）可以嘗試，或者像是癩痕性掉髮（scarring alopecia）、頭皮的燙傷以及外傷造成的疤痕，類似這些掉髮的情況者皆可以植髮。

曾：只要是原先有生長頭髮的區塊，現在處於沒有頭髮的情形，就可以植髮囉？無論什麼診斷都可以嗎？

詹：當然更要判斷原本的頭皮區塊的疾病診斷，是不是處在一個不穩定的狀態？假設頭皮狀態是不穩定的，很有可能「種下去」還是會繼續掉髮。類似癩痕性的掉髮者，當醫師在其患部發炎時植髮，將造成人體內的淋巴球細胞攻擊頭皮毛囊。舉例來說，當種植植物的時候，若土壤狀況不夠好，種植下去的植物也是會保不住。

曾：保不住的意思是指毛髮自己會掉落嗎？所以需要等到皮膚的狀態穩定，等疾病退掉了，才可以植髮囉？

詹：對。

曾：如果植髮非常成功，是否跟一般正常頭髮一樣牢固呢？我曾經看過馬戲團表演，表演者以頭髮將整個人吊掛起來，請問在這種支撐力非常大情況下，如果是移植的頭髮也可以辦到嗎？

詹：對。

曾：我們可以了解種植稻子時的情況，因為根部已經被土壤包覆住。然而以頭髮來講，只有毛囊，它有根嗎？

詹：毛囊裡面有幹細胞（stem cells），其實植進去頭皮裡的頭髮即是毛囊的幹細胞。剛剛提及須達到不會掉落的原理，是因為頭髮的毛囊會跟旁邊的肉黏在一塊。

曾：先前詹醫師提到「雄性禿植髮」，請問什麼是雄性禿？

詹：雄性禿是有此遺傳體質的人，隨著年齡增加，

頭皮呈現出毛髮掉落的區塊。雄性禿歸類於一個自然的現象還是疾病，目前界定還不明顯。但是不管男女都可能會造成雄性禿。

曾：那麼男性雄性禿的部位，會從哪裡開始呢？

詹：有兩個方向，男性一般最常見的狀況是髮線先往上推高變成「M」字型，髮線距離會有兩個角跑出來；另外，就是地中海型禿髮從中間頭頂開始禿。

曾：如果整顆頭禿到頭髮在耳邊繞一圈，就像游泳圈一樣，這種情況是多嚴重的程度？

詹：男性雄性禿的症狀依其嚴重程度大致區分為七期，曾主任所描述的情況也就是醫學上所稱的第七期。

曾：那麼整顆頭全都禿了，是第八期嗎？

詹：不是，男性雄性禿的症狀依其嚴重程度只到第七期。因為雄性禿到從耳邊繞一圈，就是游泳圈的那一區塊，是不受雄性激素影響的，只有頭頂部份才是受到雄性激素影響的地方。現在雄性禿的分級，除了傳統第一級至第七級之外，還有非常多種不同的分期，最主要區別就是正常、需要治療和異常，這都取決於如何定義中間的指向（cut point）。

曾：若全部頭髮已禿掉變成光頭，這種狀態跟雄性禿沒關係嗎？

詹：從整頭毛髮變成光頭全禿的狀態，我們醫學上稱為「宇宙禿（alopecia universalis）以及全頭禿（alopecia totalis）」。此為圓禿的一種，並非雄性禿。

曾：若為雄性禿患者，建議在哪一個關鍵時間點開始植髮效果最好？

詹：頭皮起碼一定要達到穩定的狀態，並且在患部擦藥治療以及服藥兩者並行的期間，使療效情況達到所有藥物治療的最高峰，然而當患者意圖為美觀上而增加髮量，就可以來醫院進行植髮手術。

曾：雄性禿患者可服用或塗抹藥物，這兩種藥物哪一個療效比較好？雄性禿症狀分為七期，假設在第一期就開始治療會比較有效嗎？

詹：第一、因為這兩種藥物的作用機轉不一樣，擦藥治療以及服藥兩者並行，以雙管齊下的方式效果最好。第二、很微妙的是這點，是否從第一期開始治療，與個人觀點在意不在意有關，有些人雄性禿已經到第三、四期卻完全不在意，完全無治療的需求，所以主要是個人主觀的關係。例如，我經常在皮膚科臨床治療時，遇到一些掛痘痘、香港腳門診的病患，同時患者也是禿髮者，就在我主動詢問需不需要治療，他們都是以無所謂的態度並表示不造成困擾。另一方面，有人頭髮多到像獅子一樣，反而積極地來詢問「醫師，我頭髮太少了，怎麼一直掉髮！」所以每個人的認知標準是不同的。

曾：無論男女都會因掉髮而煩擾。雖然雄性禿可能對男士而言不見得會造成困擾，但對於女士則可能會。

詹：當接受完醫師進行植髮手術後，植進去的頭髮一開始會先掉落，四個月之後才会有新生的毛髮長出，因為頭皮此時會進入一個循環的頭髮生長週期，所以會先掉落完畢之後再長出來。而植入進去的毛髮，將只會是髮幹掉落，因為幹細胞的毛囊已經停留在頭皮裡面。

曾：我很好奇的是，當進行植髮手術的時候，明明是柔軟的頭髮，怎麼能插得進頭皮裡呢？

詹：其實髮幹是硬的，我們在做植髮手術的時候，使用極細之鑷子一根根地插進去頭皮裡，就好像插秧一樣，醫師會戴著頭戴式放大鏡，在頭皮上先打小洞，然後再一根根地把頭髮插進去。手術前各方面都需要預先詳細設計規劃，可根據植髮者喜好及醫師雙方之評估設計髮線，就移植的頭髮株數、存活量的多少和個人臉部美觀的比例、毛髮密度及方向作一個設計。

曾：請問植髮時頭皮的洞會比針孔還小嗎？我曾經拿一條線試著穿過針孔，很不容易呢！

詹：植髮手術中，打在頭皮的洞會有不同的尺寸，例如移植毛囊過去目的地時，髮根會有單株或三株的情況，當醫師遇到比較胖的毛囊，就會打出比較胖一點的洞。醫師會使用像刀片般細小的植髮用打洞器，選擇適合的尺寸工具來做植髮手術。

曾：請問「植髮手術」怎樣才算成功？

詹：一般是觀察植完髮之後半年毛髮的生長狀況，基本上從植髮後四個月開始長，不過每個人的生長時間都不太相同，通常毛髮生長時間為期一年才是長到最好的時候。總而言之，當植髮手術過後一年就可以論成敗了。

曾：雄性禿症狀的嚴重程度可分級第一至第七級，假設我們想要更成功植髮而先從第三期做手術的話，必須插幾根頭髮呢？

詹：我們會觀察植髮案例的需要量來作評估。假設是由雄性禿第三期來手術會預計插到一千株。而進行手術的時間為早上七點半至八點開始，一直到下午三、四點。我們會有一整個手術團隊來執行。

曾：請問雄性禿的病患在執行完植髮手術後還要繼續擦藥嗎？

詹：這是一個很好的問題，其實由後面非雄性激素影響的頭髮移植到前面的稀疏區域，假設移植到前面的頭髮是存活的，它就會是永久的。但有狀況的是本地生長頭頂的頭髮，如果一直處於放任不管的方式，在不服藥物也不擦抹藥物的情況下，毛髮會隨著時間慢慢變少，所以擦藥吃藥的做法就是維持原本已在上面的這些頭髮。

曾：詹醫師的意思是指頭髮分為兩區，其一為受雄性激素影響會掉落的頭髮，另一區為不受雄性禿影響的頭髮。因此移植的時候，若移植受雄性禿影響頭髮的區塊，仍然會掉髮，這就要繼續吃藥、擦藥。若所移植頭髮的來源為不受雄性禿影響的區域，那麼植髮下去就是不會掉落。若是這樣，當然要移植不受雄性激素區域影響的頭髮。

詹：可是額頭的第三期雄性禿是髮際線往旁兩邊向上推高，所以植髮時，目的就是把髮際線形狀由大「M」字改成小「M」字。但是中間頭頂部位卻還是自己原本的受雄性激素影響的區域，因此久而久之慢慢就變少了，結果就會呈現只剩髮際線的永久毛髮存在，所以不維持還是會有問題。

曾：所以除了植髮之外，還要繼續服藥抹藥。那請問女性雄性禿也可以植髮嗎？也是將後腦杓區域的頭髮移植到前面來嗎？

詹：女性雄性禿也可以植髮，但是女性雄性禿與男性雄性禿的症狀不太相同。女性雄性禿的髮際線位置是固定的，而從髮線以後至頭頂這塊區域變稀疏，致使移植範圍變大，其困難點是植髮手術同樣將後腦杓區域的頭髮移植到頭頂，但是需要把有限的後腦杓頭髮，移植安排到廣泛部位，就要很有策略性的植髮。有人比喻這種情況類似於將杯水倒入大海裡面，因為就視覺改善的程度而言，移植的密度會無法像男性這樣理想。

曾：女性雄性禿與男性雄性禿的分別在於「植髮」手術的不同，但是機轉是類似的。我很好奇，只有一天的植髮手術怎麼可能有辦法植到一千根呢？另外，後腦杓頭髮的毛囊不夠使用怎麼辦？已經拿掉毛囊的部份還會再長出毛髮嗎？

詹：其實一千根不算很多。而且我們有一個受過訓練的植髮團隊，而醫學技術上的進步將會使得毛囊品質更好，整個植髮效率及各方面都會幫助植髮者的毛髮更穩定。萬一後腦杓頭髮的毛囊不夠使用，我們會採取分次進行的方式來作植髮手術，因為頭皮要關得起來，首次只能取出一定寬度的毛囊，如果還要取更多，也許就要等到一年半以上，直到等頭皮狀態更「鬆」了，才可以分次再拿一些毛囊。至於已經拿掉毛囊的部份是不會再長出毛髮的，因為拿掉的部份是毛囊，所以就不會再長了。總而言之，整顆頭總共的髮量是相同的，就只是移了另外一個位置。

曾：難道是將前禿改成後禿？

詹：後腦杓禿的部份，醫師會把患部縫起來，但是傳統植髮就只是一條疤，蓋在被植髮者原本的頭髮裡面。只有很仔細的時候才會看到一條疤痕。

曾：我們聽過無痕植髮，就是不會造成疤痕的那種，麻煩詹醫師解釋一下。

詹：其實就是「微創植髮」，只是有不同的名詞。它也不是無痕，只是它的疤痕的形狀，不是傳統的一條線，它是點狀的疤痕。我們是單點取毛囊，所以等於是小點狀的疤痕，散佈在被植髮者原本的後枕部的頭皮當中，其實就是讓後枕部可以視覺上的「混淆視聽」，看起來疤痕形狀不明顯，恢復期比較短。從原來的頭髮拔下來的是帶有旁邊的組織。

曾：這樣會很痛嗎？但市面上不是有無痛植髮嗎？

詹：其實是因應民眾需要，一般植髮只要局部麻醉就可以了，但是有些人比較怕痛，所以我們在醫院裡面跟麻醉科醫師團隊合作，萬一遇到很怕痛的患者，就可以採取一個稍微讓被植髮者睡著和放鬆的方式，在痛感比較強的那段時間，讓被植髮者入睡之後，比較不會害怕。

曾：掉髮問題只能看皮膚科嗎？不能看其他醫師嗎？

詹：其實只要看受過毛髮訓練的醫師，對外科需有基本的了解，另外對毛囊生理要有了解。

曾：最後再問詹醫師一個問題，如果妳有親戚朋友將要做植髮，該如何選擇醫師團隊？

詹：第一個當然要先確定診斷，需確定這個掉髮是不是能夠用藥物治療，診斷是什麼？才會去考慮植髮問題，而不是所有的問題都要靠植髮，這個觀念就不對，一定要先找皮膚科醫師確定診斷，而要當藥物治療過後，再來考慮植髮開刀手術。

聽眾：我有二個疑問。第一，我並不是頭髮稀疏的人，只是頭部的某一區域會疼痛，因此會一直拔那部份的頭髮。再來，一個毛囊內有三根白頭髮，假如經常拔掉其中一根白髮，是不是久了以後，整個毛囊就會死掉？另外，我的白髮都只在長在同一邊，請問是不是可以靠植髮手術把白頭髮變黑。第二，我的額頭是比較高的，但不是禿，請問有沒有其他方式去改變額頭的高度來達到美觀效果？

詹：第一個要釐清的是我們的頭皮裡，一個毛囊會有一根頭髮、也可以有兩根、三根頭髮，但是大多數平均值是兩根。另外，您詢問會不會一直拔頭髮而造成禿髮，答案是會的。其實醫學上有一個診斷叫做牽引性禿髮（traction alopecia），就是因為一直長期拔

頭髮，造成永久性禿髮。第二個，透過植髮改變額頭的高度是可以的，但還是需要依照個人需求及植髮技術去作評估。

聽眾：醫師您好，我今年才四十一歲，因為家族的遺傳性雄性禿髮，而現在我的禿髮狀態快像地中海的形狀一樣，我應該去醫院掛哪一科呢？那應該如何去保養？有沒有必要這麼早去看醫生，還是等到外觀有感覺了再去看？

詹：可以建議您去看皮膚科，因為皮膚科專科醫師在住院醫師受訓時，都受過相關的訓練，所以大型醫院都有。會困擾你的時候就可以去掛醫師門診。

聽眾：醫師您好，因為我的眉毛有受過傷，而導致長不出毛髮來。可以做移植嗎？

詹：建議您從頭皮的毛髮來移植比較好，因為其他部位可能會有捲度上面的問題。

聽眾：醫師您好，我現在已經六十九歲了，我的頭皮和臉上的油垢和油脂很多，經常每天都要洗，但是每天洗應該也不太好吧？什麼原因造成我的頭髮油脂很多，我應該要怎麼去避免呢？有什麼方法或是什麼藥可以治療？請醫師來幫我們解答。

詹：如果是油性的膚質，當然在換季的時候，例如是脂漏性皮膚炎（seborrheic dermatitis）會長得更厲害，建議使用一些外用的煤焦油洗髮精來收斂頭皮以達到改善。至於油脂太多會不會造成掉髮，這是兩回事，油脂太多並不會造成掉髮。對於頭皮當然最好不要過度清潔，儘量讓頭皮在一個舒服的狀態，不要常常使頭皮緊繃刺激或是乾癢。

聽眾：我平常洗頭的時候都會掉下數量滿多的頭髮，那如果持續下去的話是不是會容易有禿髮的問題存在？

詹：因為掉頭髮和長頭髮其實是一個平衡，如果說每天一直掉一直掉都沒長新的，當然會讓頭髮總髮量一直減少。另一方面，如果每天掉髮是屬於自然的代謝，而且每天也會長頭髮，這就會達到一個平衡而總髮量就不會減少。這問題其實很複雜，一般都需要門診來評估，尤其女性掉髮會受很多因素影響，比如荷爾蒙或是藥物都會影響。

聽眾：我請教詹醫師，您剛剛提到的手術為頭皮切除的模式，但我曾看過單一株一株取出來的方式，請問這兩種手術的差別，您能不能來幫我們作一個說明？

詹：現在有兩種取毛囊的方式，一種為傳統方法，即後腦杓有一條疤痕，是取一個皮瓣的方式。另外一種則是微創，它屬於單株單株的取，手術優點是傷口恢復期間很短，大概兩至三天，疼痛感也比較小，但是這種手術的困難處是一次沒辦法取巨量毛囊移植。目前就小範圍禿髮的人來講，微創植髮傷口恢復快，頗受歡迎。至於哪一種方法較好，必須以個案的禿髮面積、個人期待之髮線高度、頭髮密度及後腦杓可供給的髮量來評估。

聽眾：第一個問題，我太太生產完之後，她的掉髮比較嚴重，有沒有辦法去克服？第二個問題，如果要植髮，需準備多少預算？第三個問題，我今年四十一歲了，有地中海的禿髮以及前額「M」字型的禿髮，現在有沒有機會可以挽救？

詹：生產完掉頭髮是依照個人體質不同，我臨床上看到有的人兩年來掉得很厲害，小孩已經兩歲了還在掉，但是有的只有半年就過了。面對產後掉髮，絕對不能心急，最好的方式就是等待。若有其他的配套措施就是擦一點生髮水，多少可以幫忙，另外再補充均衡的食物至身體的營養素。產後休止期掉髮，是可以

靠時間自癒的。至於植髮要多少預算，需要評估您的期望及本身後枕部供髮區的條件，是非常個人化及客製化的（individualized and customized），所以要讓醫師評估後才知道實際價格，植髮是精密手工藝，不可能很便宜的。另外第三個問題，當然有機會挽救，如果很在意的話，就要趕快救。

聽眾：您好，我年輕的時候頭髮很多，從我停經之後頭髮就一直掉，現在頭髮變得好稀薄，每次掉都是掉得多長得卻很少，我曾經有數過一次，有一次掉了一百二十根。我去看過醫生，醫生叫我擦生髮水，洗煤焦油，但是我覺得效果不是很好。另外再請問，像我這樣掉頭髮的情況，這樣算不算是疾病？我們可不可以看健保皮膚科？

詹：女性一般停經前後三年，會大量掉髮，因為那個時期的荷爾蒙處在一個不穩定的狀況，至於還有沒有其他原因，我建議到醫院皮膚科門診或是健保門診，來做進一步的評估或抽血。

聽眾：您好，請問一下，關於禿頭，使用落建5%生髮水的效果好不好？

詹：就5%的生髮水效果好不好，要看你的疾病診斷是什麼。我大概提供大略的數字。雄性禿的話，一般是三分之二的人有效，三分之一的人沒有效，沒有試過半年，沒有人知道你是那三分之二或是三分之一。

聽眾：請問如果是頭皮屑有一大片一大片的皮屑剝落，這種人會比較有禿頭的問題嗎？另外關於母系舅舅這邊如果每一個都有禿頭的話，他的外甥禿頭的機率是百分之百嗎？如果不是百分之百，是不是成年以後的壓力會讓他的禿頭更嚴重？那如果外甥女也會遺傳嗎？

詹：其實頭皮屑有很多成因，比如脂漏性皮膚炎，或是乾癬（psoriasis）長在頭皮上，都會造成頭皮屑的產生。但其實這是兩件事情，頭皮屑不是必然會造成落髮。

曾：我來回答遺傳問題。我們節目前半段提到雄性禿是跟基因有關係，主要的基因就是雄性荷爾蒙受體的基因。由於雄性荷爾蒙受體是在X染色體上，而男士的X染色體是來自於媽媽，所以男人禿頭受到母系遺傳的影響，因此要看外祖父那邊是不是有禿頭。也就是要看舅舅那邊有沒有禿頭，而不是看叔叔那邊有沒有。遺傳造成的禿髮，除了主要的基因位於X染色體外，還有一個次要的基因，位於染色體20號，在這種情況下此男子的禿頭就和他爸爸有關聯了，因為20號染色體來自爸爸和媽媽。

聽眾：請教您大陸101生髮水，據說很有效，我有用過長了會長細毛，但不用就不見，請教醫師對於這罐生髮水有什麼意見？

詹：有聽門診病患提過，但是要看您的生髮水的成分才能判斷。很抱歉，我們對於大陸的產品無法了解，將來有機會研究一下，再來幫您回答。除非在台灣有販售，否則台灣的醫師不會了解。

曾：謝謝大家，也謝謝詹醫師幫我們解釋，再會！