

冬天乾燥有機會令頭皮屑增多。相信不少深受頭皮屑之苦的人，每次一撥頭髮看到那紛紛落下的白色雪花，十分無奈兼尷尬。其實除了天氣因素，頭皮屑增多可能與皮膚病和生活習慣息息相關。想要改善頭皮屑問題，就要先來了解頭皮屑的成因，以及你的頭皮屑是哪一種形態，以此來找到適合的調理方法。

皮膚的角質層會定期更新，當凋亡的老廢角質脫落後，底層的角質細胞就會往上推、形成新的角質層。而在更新代謝後，皮膚可能會產生微量的皮屑，當然頭皮也是。如果皮屑只有微量的話屬於正常現象，但過量的頭皮屑則屬於「皮膚角質層代謝異常現象」，並且通常與皮膚發炎有關。

頭皮屑成因大多因內在壓力或外在的刺激因素，而導致頭皮發炎，進而促使角質代謝出現異常，因此產生頭皮屑。除了乾燥或代謝失衡所導致的頭皮屑，一些慢性皮膚病也會造成頭皮屑問題，當中包含脂漏性皮膚炎、乾癬、濕疹，以及接觸性皮膚炎等疾病。

5大類型

頭皮太乾燥

(頭皮屑呈現細小、乾燥顆粒狀)

由於頭皮太乾燥，能保護頭皮環境的油脂分泌太少，以致出現頭皮敏感而產生頭皮屑現象。通常乾燥頭皮所產生的頭皮屑會有如雪花般細小、並呈現乾燥顆粒狀；頭皮變紅與發炎的可能性不高。

不常洗頭 (油性頭皮屑)

如果不常洗頭，也沒有定期做頭皮去角質，就有可能因為油脂與老廢角質堆積而形成頭皮屑。

脂漏性皮膚炎 (白色或黃色片狀頭皮屑)

常見的頭皮屑成因之一。脂漏性皮膚炎容易發生在皮脂腺分布豐富的區域，而頭皮富含皮脂腺，如果發炎就可能導致皮膚泛紅、出油，並形成白色片狀或因吸附油脂而變濕黃的黃色片狀頭皮屑。

乾癬性皮膚炎 (大塊片狀的頭皮屑)

乾癬所導致的頭皮屑，會是大塊大塊的脫落，並且表面或有細屑的現象，摸起來會像是頭皮表皮隆起般的感覺。出現於頭皮區塊或是髮際線的位置。

接觸性皮膚炎 (鱗屑型的頭皮屑)

除了常見的發炎現象，有些頭皮比較敏感，或是對洗護髮品、染髮劑成分產生過敏、刺激的人，就可能導致頭皮發紅、發癢，並產生頭皮屑。這時應避免過度清潔，並將洗髮程序簡化。

改善方法

如果你的頭皮屑狀況比較輕微 (短期現象、肌膚沒有發紅不適)，通常可以透過頭皮屑專用或是較溫和中性的洗髮精來改善；如果頭皮屑症狀明顯或稍微嚴重，就要去就診並請醫生為你診斷，確認病因再進行治療改善，通常會以處方洗髮精、類固醇藥膏等治療方式。洗頭頻率適當即可，切勿過度清潔；如果頭皮敏感可以透過縮短洗頭時間、用溫冷水沖洗等方式減緩不適感。

洗髮精推介

juliArt

深層抗屑胺基酸洗髮精 798元

洗髮精以生薑酊、薑精油舒緩頭皮不適感，葡萄柚籽萃取長效維持頭皮健康環境，薄荷精油則能為頭皮帶來清涼感，使頭皮清爽無負擔，並以胺基酸型介面活性劑為基底，以溫和不刺激的方式有效包覆油污。



Phyto

槐花抗屑控油能量洗髮精 236元

適合油性頭皮帶皮屑者，能溫和調理頭皮屑與油脂分泌，並深層淨化頭皮，讓頭皮更健康並預防頭皮屑重現，並且讓秀髮重獲光澤彈性。



Christophe Robin

棗樹淨化舒緩洗髮露 394元

這是一款控油、保濕兼具的天然抗屑洗髮露！棗樹皮萃取物能幫助調理頭皮並預防油性頭皮屑產生；櫻花萃取成分能舒緩頭皮，提供長效保濕。



SAHOLEA

茶樹精油抗屑洗髮精 195元

這款控油抗屑洗髮精，除了油性與頭皮屑者，一般頭皮膚質也能使用。以頭皮雙重配方調理抗屑，並以植萃甘草素舒緩頭皮不適感，讓頭皮重拾健康、展現蓬鬆輕盈的秀髮。



KÉRASTASE

極淨平衡髮浴 299元

KÉRASTASE淨屑頭皮奢養系列「極淨平衡系列」，能針對不同頭皮皮屑問題提供全面的改善方案，從根本原因對抗頭皮屑，打造健康頭皮環境。首創「微生態循環科技」，結合長效抗屑並維持健康頭皮肌膚健康更新的3大成分：煥活成分「水楊酸」、獨家「長效淨屑因子」與「益菌生」成分，能長效抗屑，調理頭皮肌膚角質代謝周期，並平衡頭皮微生態環境，打造健康頭皮。



避免頭皮屑重現

