挽救頭髮有方法！

認識脫髮原因

〈頭條開Live〉×〈東周網〉製作的「醫思．健康好easy」，今集繼續關心都市人較常見的健康問題「脫髮」，特別邀請髮理專家何啟天（Tim）和大家講講如何「髮森．髮生」，一起拯救脫髮問題，探究脫髮的多個原因，以及現今應付脫髮的方法和令頭髮重生的新技術，為一眾有青絲煩惱的觀眾上了寶貴一課。

脫髮以前好像是只有男性會面對的煩惱，但時至今日，不少女性也深受脫髮問題困擾，甚至有愈來愈年輕化的現象。Tim解釋脫髮與我們的毛囊有莫大關係，由於我們的生活習慣、飲食，導致毛囊營養不足，影響生長，又或者生活壓力大也會有影響，所以Tim認為若出現脫髮煩惱，便應該找專業人士作詳細檢查，看看是甚麼原因引致脫髮問題，然後對症下藥才能有效改善。到底有甚麼方法可以保持毛囊有足夠的血液及營養供應，減少脫髮的情況出現呢？Tim認為該由根本做起，首先就是很多男性都因為男性荷爾蒙於頭皮與蛋白質轉化成二氫睪酮（DHT雄激素），導致毛囊附近的血管收縮，影響血液供應，令毛囊的生長周期愈來愈短，休止期愈來愈長，便會變成脫髮。此外，鋅、鐵等礦物質，維他命B或D，都是頭髮生長必要的營養，缺少它們自然會受影響。

想防脫髮當然要找專家幫手，Tim說近年香港出現不少護理頭髮的公司，不少有脫髮煩惱的人都會正視問題，找專家解決。而且由於科技愈來愈進步，護理頭髮的方法也日益增多，節目中Tim就介紹了多個解決脫髮問題的療法，包括針對DHT的藥物及育髮療程、近年較熱門的再生因子療法、傳統植髮等，解構以上方法的優點或缺點。除了傳統植髮，最近一年香港引入了嶄新的「人工植髮」，以及非入侵性的治療如低能量激光，Tim會詳細講解這些方法的好處，如何幫助有脫髮煩惱的人士，想了解更多絕對要留意Tim的介紹喇！

想重溫今集的精采直播，大家快快嘟一嘟以下的QR code啦！

撰文、攝影：本刊記者

掃描QR Code收看相關短片。



節目邀請了髮理專家何啟天（右），與主持黃穎隆大談脫髮成因及治療方法。

▼很多脫髮問題都由於我們對頭皮和毛囊的護理不善，因此若發現自己開始脫髮，便應立即向專家求助。