



歡迎訂閱
電子報

藥物食品

安全週報 第802期

1 養髮、生髮大不同！醫師教你分辨頭頂上的需求

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眾說明，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，但是民眾要先釐清需求。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、藍銅勝肽、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。



2 生髮液到底是真有效 還是擦心安？ 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?」，食藥署為讓大家正確使用生髮液，特別請謝宗廷醫師為民眾整理「Minoxidil生髮液QA懶人包」。



Q1 哪些族群適合用Minoxidil生髮液？

Minoxidil生髮液對男生雄性禿、女生雄性禿、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。

Q2 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。

Q3 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。

Q4 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1毫升)在落髮區，以指腹按摩至吸收即可。

Q5 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、18歲以下65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。

Q6 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。

Q7 生髮水停用後落髮加劇嗎？

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。

3 別再這樣洗頭髮！ 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。

食藥署特別提醒，購買潤絲精、護髮乳、潤髮乳時，認清有完整的化粧品標示，確保自身權益。若想了解更多化粧品資訊與知識，快加入「TFDA化粧品安全使用」Facebook粉絲團，即可掌握第一手的化粧品安全選購及使用資訊。

聽說避孕藥

可以治療禿頭?

破解網路謠言快上食藥關謠專區

老婆...

老公啊
你拿那個是要?

隔壁阿明說
用這個**避孕藥**啊
因為含有**雌性激素**

拿來洗頭或塗抹
會有助於長頭髮耶
!!!!!!

蛤?!

想利用避孕藥，來對抗
使人禿頭的雄性荷爾蒙
是沒有根據的方法...
還可能導致皮膚炎耶...

親愛的
讓我們一起來看
食藥署開謠專區

 食品藥物管理署
FDA Taiwan Food and Drug Administration



食藥開謠專區



食藥署 Line@

刊名：藥物食品安全週報

出版機關：衛生福利部食品藥物管理署

地址：臺北市南港區昆陽街161-2號

電話：02-2787-8000

GPN：4909405233

ISSN：1817-3691

編輯委員：李明鑫、許朝凱、林蘭砮、李婉嬪、黃琴曉、傅映先、鄧書芳、高雅敏
劉淑芬、吳宗熹、林高賢、李啟豪、吳姿萱

美術編輯：郭儀君

出版年月：2021年1月29日

創刊年月：2005年9月28日

刊期頻率：每週一次

第802期 第4頁