「鬼剃頭」解讀

「鬼剃頭」在醫學上稱為「斑禿」，又名「圓形脫髮」。斑禿屬免疫系統失調的毛髮疾病，由於 T 淋巴細胞錯誤攻擊自己的毛囊組織，導致毛髮不能正常生長，以致出現局部禿髮；這種失調現象除了影響頭皮頭髮生長外，亦會影響眉毛或睫毛。因此，不但是身體健康的警號，也會影響外貌形象，讓人困擾。

斑禿這個情況不論男女皆有機會發生，但比例上女性較男性容易發生此問題。女性本身血氣普遍較弱，較易受到精神壓力或心情緊張情而引起心緒不穩，故較易誘發斑禿。大量臨床案例均顯示年齡與斑禿亦沒有必然關係，反而與精神壓力有關，例如學業、金錢、工作壓力、至親或伴侶離異等。不過，斑禿與細菌感染無關，因此不會傳染給他人。

斑禿與常見的脫髮如 M 字額、地中海表徵可能相似，但兩者並不一樣。專科醫生解釋說患者會出現局部性的脫髮，脫髮部位通常呈圓形，初時範圍可能只有五毫般大，脫髮可以是一塊或數塊，嚴重者在短時間內，更有可能全部頭髮脫落。雖然斑禿不會致命，但可能令患者失去自信、心靈受創，影響日常生活。

斑禿屬於一種慢性疾病，即使不予治療，3～4 個月後也會自然康復，但採取藥物治療，可縮短病程 1～3 個月。現時常用的方法，包括使用一些外塗類固醇藥膏、局部注射藥物等，大部份患者都可以藥到病除。

更重要的，斑禿治療是以心理治療為主，患者要學懂放鬆心情，可外出旅行、看電影、聽音樂。面臨壓力時可深呼吸，經常保持心境愉快、多做運動，適時紓解壓力，不要急躁，切勿「病急亂投醫」，須知頭髮不是一天就能長齊的。飲食方面要禁酒、少吃辛辣刺激性食物。發現斑禿後，不要老是用手去撫摸或撥弄，這是因為斑禿邊緣的髮根比較鬆動，容易撥下而擴大斑禿區。但當壓力過大或情緒不佳，已嚴重影響睡眠、生活品質時，就應就醫尋求協助。

積極趕「鬼」驅病魔 · 做個健康快活人！

資料來源：頭條日報/蘋果日報/經濟日報/太陽報