

## 甩掉頭皮屑，拒當白雪公主

### 09-11

輕輕搔搔頭，卻見白雪片片飄落眼前。下雪了嗎？可惜不是，你只是有頭皮屑而已。垂眼向下一瞥，你的肩膀現在彷彿袖珍版的冬雪仙境，這也顯示出問題的嚴重性。你快速地拂去一片片的死皮，心裡暗自祈禱著最好沒人發現，因為縱使有超過百分之五十的人有這方面的困擾，頭皮屑依舊令人尷尬不已。

頭皮屑基本的成因雖簡單卻也無可避免：人的皮膚會不斷自我更新。皮膚細胞老化後會被推擠到外，最終因死亡而剝落。對大多數人來說，這些死皮碎屑通常小到難以察覺。但是對頭皮屑患者而言，皮膚細胞剝落非常快速，或者會結合形成大片的皮屑。有若干因素會導致此種情況發生：食用某些甜食、經常暴露於極冷或極熱的環境中、流汗，以及對美髮產品有過敏反應等，上述均被認為會引發頭皮屑。不過，引起這種症狀的主因其實是生長在頭皮上的皮屑芽孢菌。那些易受此問題困擾的人，頭皮上的皮屑芽孢菌通常生長較快速，所以除了導致頭皮屑生成外，也會使頭皮發癢、發紅。

然而，化身為藥用抗屑洗髮精的救星就在眼前。這類洗髮精所含的化學成份有助於去除壞死的皮膚細胞，並能治療產生頭皮屑的皮屑芽孢菌。雖然這種洗髮精無法完全根治頭皮屑問題，但它至少可讓個人的「暴風雪」成為過去式。