

頭皮生瘡 真的很煩惱

自由
時報

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

●廖桂聲

頭皮生瘡雖不是什麼嚴重的疾病，但在現代交際頻繁的工商業社會中，卻常令人感到困窘不堪。頭皮生瘡與個人的體質、睡眠障礙、情緒、飲食、生活習慣、新陳代謝有關。一般來說，人在外感風寒化熱，或夜貓族晚睡、睡眠品質不佳，或嗜食辛辣刺激與油炸食物，皆易火氣上攻，致使頭皮脂腺因受刺激而肥大，分泌的油脂增多，皮脂腺開口，上皮細胞角化過度，致堵塞毛孔，油脂無法排出上皮，皮脂管內的細菌分解油脂後會形成脂酸，刺激真皮組織，形成臨床上所謂的「頭皮生瘡」。

肺主皮毛，肺主營衛，中醫治療「頭皮生瘡」，以頭皮風熱、發散肺邪為治療法則，常用臨床方劑有麻杏石甘湯加減方；若下腹有壓痛感、便秘，則加大柴胡湯。若有頭皮瘡腫硬紅赤，擠出有膿血淋漓、皮膚熱痛，加荊芥、連翹、桑白皮、牡丹、金銀花……。若頭皮屑像雪花片片，奇癢無比，加桑白皮、金蟬、浮萍、薏苡仁……。此外也

可用外洗劑，並以麻杏石甘湯（科學中藥藥粉）加薄荷、蒼耳子、苦參根、荊芥、百部、本黃柏……等加洗髮精洗頭，可見成效。

治療頭皮生瘡，病人一定要和醫師充分合作，定時定量用藥，通常治療約需兩至三個月才見療效，常有病人過於煩惱與心焦，頻頻換醫師、換藥物，以致事倍功半，徒然浪費金錢與心力。

對於嚴重的頭皮生瘡或頭皮屑案例，醫師有以下的建議：

一、飲食上的限制：少喝酒、少吃刺激性食物如辛熱食物，不可攝取過多的脂肪、含碳水之高糖份飲食，也不要吃零食餅乾。

二、生活上的控制：保持正常規律的起居生活，不緊張、不熬夜、不過勞，避免精神不安或興奮。

三、避免過度曝曬陽光，要常「洗頭髮」，保持乾爽清潔。避免不必要的護髮、染髮，可減少頭皮生瘡的煩惱。

四、病人耐心服用藥物、控制飲食，保持良好的生活習慣與心理。換言之，病人才是決定治療成功與否的最大關鍵。

頭皮保健的綜合維他命液（外用方）取適量麻杏石甘湯（科學中藥）十至十五克、薄荷二克、蒼耳子二克、苦參根二克、本黃柏二克、百部二克，最好能稀釋兩至三倍後，再塗抹於燙髮上按摩約三至五分鐘，滋養成分能滲透到毛囊，讓頭皮得到適量的刺激。儘量少用吹風機，再使用苦茶油或豬膽汁塗抹頭髮、頭皮，清潔、保養一次完成，

又快又持久。約三至四個月必能得到相當的療效。（本文作者為桃

園大昌中醫診所院長）→ [回頁首](#)

