



營養與女性落髮

大約有60%的女性在60歲時都曾經歷過落髮的困擾。女性落髮的表現與男性不同，女性通常先出現髮量稀薄的狀況，而男性主要則是髮線後退和禿頂。通常頭髮變細變薄是脫髮的先兆，且女性掉髮往往是從頭頂中間部分開始掉髮，然後髮量整體變稀疏，導致落髮難以掩蓋。

而環境因素對頭髮的理化結構也有累積的影響，包括紫外線、濕氣和風都會降低頭髮的密度，改變髮質並影響其生長。白人和亞洲女性的頭髮較容易受到氣候等環境因素的損害，而非裔女性的頭髮則是受到造型、化學藥劑等產品的損害較多。頭皮不健康例如發炎、發紅或是頭皮屑過多也都會導致掉髮。



休止期落髮

急性休止期落髮就是所謂的壓力性掉髮，指人體毛髮提早進入休止期而造成短時間內頭髮大量脫落，通常發生在壓力事件後大約三個月，通常此類落髮不會持續超過六個月。容易導致落髮的事件包括體重下降過快、壓力過大、荷爾蒙療法或藥物的影響、內分泌失調或蛋白質攝取不足等。急性休止期落髮常見於產後婦女或是營養不均衡的停經前婦女。

雌性禿

雌性禿通常與賀爾蒙的變化有關，好發於更年期左右，但最早也可能出現在青春期中。雌性禿的發生是由於頭髮生長期的縮短以及延遲，毛囊萎縮導致毛髮微小化的發展，新長出的頭髮會比以前來得細，也容易脫落。典型症狀就是整體髮量變得稀疏，尤其是頭頂部位，髮根的間距會越來越寬。雌性禿是女性禿頭最常見的原因，且受到遺傳影響。

圓形禿(鬼剃頭)

是一種突然出現的圓形塊狀掉髮，通常如硬幣般大小。是一種自體免疫疾病，免疫細胞會攻擊自身的毛根，導致部分至完全脫髮，呈現圓形或橢圓形膚色斑塊。圓形禿造成的脫髮區域的毛囊並沒有被破壞，大約80%會再生頭髮，但通常反覆發作。

牽引性脫髮

長期綁馬尾、包頭或是配戴宗教頭罩等束縛頭髮的髮型，前髮際線及頭髮分線處的頭髮會慢慢地減少，這些髮型之所以會造成髮量減少，是因為把頭髮綁起來的動作讓頭髮長時間呈現被拉扯的狀態，導致毛囊逐漸萎縮，毛囊萎縮會造成製造頭髮的細胞停止正常作用，這也就是為什麼會導致掉髮。

飲食影響

營養是維持頭髮生長和防止未來落髮或髮量稀疏的重要因子，因為營養缺乏會影響頭髮的結構、強度、密度、重量和生長。含有多種優質蛋白質、維生素和礦物質的均衡飲食是支持頭髮新陳代謝、生長，預防落髮所必須。

維生素A：動物研究顯示，適量的維生素A能夠啟動頭髮毛囊幹細胞，刺激頭髮生長。常見的維生素A食物來源包括乳製品、雞蛋以及富含β-胡蘿蔔素的深綠色、橙色或黃色蔬果。成年女性的維生素A每日建議量為700微克視黃醇活性當量(RAE)，懷孕期間增加至770微克RAE，哺乳期間增加至1,300微克RAE。

菸鹼酸：維生素B3又稱為菸鹼酸，缺乏會患有糙皮病，常見於酗酒者或是吸收不良綜合症患者。落髮是糙皮病常見的臨床症狀之一。菸鹼酸主要存在於蛋白質類的食物，以及堅果、種子、豆類中。成年女性的每日建議量為14毫克菸鹼酸當量(NE)，哺乳期和孕婦則分別增加到18毫克和18毫克NE。1毫克菸鹼酸當量等於1毫克的菸鹼酸或是60毫克的色胺酸(色胺酸可轉化為菸鹼酸)。

維生素D：維生素D主要參與毛囊的生長階段，並影響毛髮生長期的毛囊外根鞘角質細胞的形成。動物研究顯示，維生素D缺乏與脫髮之間存在關聯，人體研究也同樣顯示女性的休止期落髮與雌性禿與維生素D缺乏有關。此外，一篇《國際分子科學期刊》發表的文獻回顧也指出，維生素D的免疫調節作用可能會影響圓形禿的發病機制，血清維生素D濃度低於30 ng/mL會增加圓形禿的發生。

鋅：我們體內上百種酵素和控制基因的轉錄因子都需要鋅這個礦物質。鋅的重要之處在於，它是很多蛋白質合成和細胞分化過程所需的金屬酶的重要原料。人體沒有專門儲存鋅的地方，因此需要適當補充以防止缺乏。鋅缺乏會導致休止期落髮或是毛髮脆弱，但透過補充後可以改善落髮的現象。

脂肪酸：Omega-3和Omega-6脂肪酸攝取不足，頭皮和眉毛的髮量會因此減少，頭髮顏色也會變淺。補充多元不飽和脂肪酸可藉由促進毛囊增殖，提升毛髮生長，此外還能調節體內賀爾蒙平衡，作用機轉類似於治療落髮的藥物finasteride。