

头皮痒和头皮屑多是怎么回事

头皮屑在医学上称为“头皮糠疹”、“头部脂漏症”。其表现可分为干性头屑和油性头屑两种形式。干性头皮屑多松散地分布地头皮上，当梳头或抓搔头发时往往容易呈鳞屑状脱落，且颜色多为白色或灰白色；而油性头皮屑则多粘着在头发上，以油脂样淡黄色屑片形式存在，不易脱落。

头皮屑实际上是分泌过多的皮脂和污秽尘埃等混在一起，干了以后就变成了头皮屑，或者是皮脂虽少但因角质细胞异常增生，亦会变成头皮屑，用脑过度者和新陈代谢旺盛的人更容易产生头皮屑。

有不少头皮屑多、头皮痒的人往往弄不清其原因，他们索性根据广告，去市场上购置了宣传得神乎其神的抗头皮屑香波，结果回家一试暂能使头皮屑多头皮搔痒的症状消失了，然而经过一段时间很快又会东山再起，好景不长。这是为什么，又该如何纠治呢？

事实上，头皮屑兴许只是些来自喷发胶的剩之物或洗发剂积累下来的片状物。如属于这种情况，只需费点事每天进行梳理，再加上常洗头就行。在洗头前，最好还要给点油基调节剂随后即用酸性洗发剂进行漂洗，其效果会更好。当皮脂腺分泌过剩时常会发展为皮脂溢出性皮炎。遇此情况，头皮屑便会源源不断地产生，可以说头皮屑乃是脂溢性皮炎的轻度症状。从现代病因学的角度来看，头皮屑过多又是由一种叫糠秕孢子的真菌异常繁殖引起的。因此，一旦出现头皮脱屑与瘙痒时不妨使用能清除糠秕孢子的药物，可望有效地拟制头皮症状地进一步发展。

头皮屑过多，头皮瘙痒的症状还可能由于一个人常处于精神紧张状态，受情感困扰所致。尤其是焦躁情绪引起的心理异常可以说是病变的祸根。若要想解除焦虑情绪，不妨拓宽交往的范围，乐观地看待事情，最好学会运用冥想、瑜伽来自我控制情绪。要想方设法使自己处

在稳定而宽松的精神状态，摆脱心理上的失衡。

此外许多人出现头皮脱屑还与体内的缺乏 B 族维生素有关，因此调节饮食结构，改善营养状况，每天口服适量的维生素 B 和维生素 E，再加上 50 至 200 微克硒元素，这些营养物质对消除头皮屑皆有助益。

实践表明，要消除头皮屑，还应重视从外部进行纠治。譬如每天可用蓖麻油或橄榄油按揉头皮会取得一定的效果，或用一些混合物按揉头皮其效果亦颇佳，比如蓖麻油与醋各一半相混合；醋或柠檬汁用同等量的水或薄荷茶进行稀释；硼砂及甘油各一茶匙与四分之一杯蒸馏水相混合。

据国外美容美发书刊介绍，洗发前可将凡士林或橄榄油揉进头发内，让其渗透 5 分钟，然后再漂洗及洗发。每次洗发后用芹菜籽、迷迭香、薄荷或冬青制作的浓茶作最后的漂洗。在两次洗发之间还可用玉米粉或麦麸揉擦头发再洗净，可使头皮上的头屑问题得以满意解决。

近年国内西安杨森制药有限公司采乐百分之二洗剂，其中含有 2% 的酮康唑乃是较有效的清除糠秕孢子的药剂。此种外用药如同一般洗发香波一样，使用非常方便，用它揉搓、按摩头皮 5 分钟后用水冲去，而不必再使用其它香波。若能每周用此香波洗发两次，连续使用两周可望出现明显去头皮效果。

此外也可专门选用相宜的洗发水或药水去刺激头皮，以阻止皮脂过度分泌或阻止角质细胞异常增殖。另外，还要增加洗头的次数，不要感到头皮屑多了才急于清除或者每当头痒的时候用手搔痒，这样固然可以感到一时痛快，但之后情况可能会更糟。其实洗头的次数并没有固定的标准，通常因人而异。一般来说，对油性较大的发质来说每周至少要洗两三次，而对于干性头发，每周则洗一两次为宜。