



曙光

香港防癆心臟及胸病協會
林貝聿嘉健康促進及教育中心 通訊

編者的話

大家好，今期除了回顧第五屆家庭健康大使培訓計劃外，更會講解脫髮問題。

活動回顧

第五屆家庭健康大使培訓計劃



香港防癆會主席藍義方先生分享

「第五屆家庭健康大使培訓計劃嘉許禮」已於2023年1月14日於林貝聿嘉健康促進及教育中心順利舉行。是次計劃以認知障礙症為主題，目的是希望提高市民對認知障礙症的認識及掌握更多日常生活技巧，務求做到「攜手同行 認知無障礙」。

當日本會十分榮幸邀請到律敦治及鄧肇堅醫院老人科顧問護師何淑娟女士就「照顧認知障礙症人士的日常計劃」向參加者分享日常照顧的實用技巧。其後由香港防癆會主席藍義方先生分享及總結是次計劃，最後向家庭健康大使進行嘉許儀式、頒發獎狀及獎品。

計劃由2022年9月舉辦至今，本會所舉辦的健康講座及工作坊涵蓋的內容十分多元化。我們除了舉辦以中西醫的角度分析認知障礙症的成因、病徵及治療方法外，亦教授如何以營養飲食、記憶增值及心身機能去改善認知障礙症的問題。另外，計劃更概括多類型的工作坊。當中包括有太極拳、八段錦、家居配置改善及音樂想像。

最後，本會衷心感激有關機構、講者、及各參加者為第五屆家庭健康大使培訓計劃作出貢獻，令是次計劃得以圓滿舉行，提高市民對認知障礙症的認識。





「有頭髮誰會想做『癩痢』?!」相信是各位的心底話。不論男女，如果每日看着自己的髮線慢慢向上移，頭髮亦愈脫愈多，自信心亦愈來愈低，甚至影響日常生活。在生活節奏急速的都市中，究竟需要做甚麼才能保住煩惱絲免受煩惱？

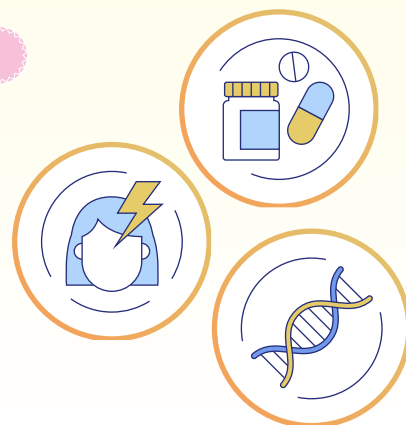
首先，我們要先了解頭髮的生長週期，一般可分為以下三個階段：

第一階段	生長期	2 年至 6 年	毛囊會呈活躍增生狀態，毛根與皮膚的組織相連緊密
第二階段	脫落期	2 至 6 星期	頭髮逐漸脫離毛囊
第三階段	休止期	3 至 4 個月	新生頭髮開始在毛囊裡形成，推出舊的頭髮，使舊頭髮脫落

脫髮成因

脫髮主要是受遺傳影響或與以下因素有關：

- 欠缺充足的蛋白質及鐵質
- 荷爾蒙因踏入更年期而變化，導致永久性或暫時性脫髮
- 患上疾病如糖尿病、甲狀腺失調、貧血以及一些局部症狀如頭皮癬及扁平苔癬
- 因治療癌症、關節炎等藥物而出現副作用
- 身心受到巨大壓力，如工作、家庭、健康等原因



脫髮的種類

	雄激素性脫髮 (男性型脫髮或普通脫髮)	斑禿	靜止期掉髮
簡介	最常見的脫髮類型	圓斑在頭皮上出現 (約一元硬幣的大小)	頭髮突然提前進入休止期
詳情	結合了遺傳及雙氫辜酮荷爾蒙影響。若有家族遺傳，雙氫辜酮荷爾蒙會令生出的毛髮變得幼短及淺色，最終毛囊會完全萎縮並停止生髮，引致脫髮。	俗稱鬼剃頭，主要是受炎症影響。	一般而言，正常頭髮只有一成時間處於休止期，靜止期脫髮的休止期則會是三成或以上。影響毛髮周期的原因多數是情緒或生理上的壓力導而致頭髮提早脫落。
症狀	髮線開始向後移，頭頂和太陽穴的頭髮逐漸變得稀薄，最終局部或完全禿頭。	大多出現在頭皮上，也可以在身體任何部位。多數呈現為單一塊圓斑或多塊圓斑聚結而成的大範圍。	頭髮密度下降，每日頭髮脫落的數量異常增加。
治療方法	- 透過藥物治療，服用非那甾胺(口服)或米諾地爾(外用)，來促進頭髮增長和減緩脫髮。 - 進行植髮手術 - 美容治療(如佩戴假髮)	可等待自然康復或選擇注射皮質類固醇以促進頭髮生長。	可自然康復。正常靜止期為 100 日，當頭髮離開靜止期，便會再次進入生長期，重新長出頭髮。

飲食保健方法

補充蛋白質及鐵質

頭髮由膠原蛋白的蛋白質組成，缺乏蛋白質會導致頭髮容易折斷或出現脫髮。我們可多吃含豐富蛋白質的食物包括魚肉、雞胸肉、雞蛋白及豆類等。另外，我們同樣要注重鐵質吸收。鐵質負責在血液中輸送氧氣和養份給紅血球，攝取不足會令頭髮細胞不能獲得足夠的營養，引致脫髮。我們亦應進食含豐富鐵質的食物例如紅肉、菠菜、紅腰豆及深綠色蔬菜等。

補充維他命 E 及 B 群

攝取適量的維他命 E 可促進新陳代謝，維持頭皮的血液循環。維他命 E 亦可保護頭皮免受氧化刺激和損傷。含豐富維他命 E 的食物包括牛油果、綠葉蔬菜、全麥穀物、果仁等。另外，維他命 B 群可促進蛋白質的合成及新陳代謝，有助產生紅血球，將氧氣和營養帶到頭皮和毛囊中。當中的「維生素 B6」、「B12」、「葉酸」等營養素更有助頭髮生長。含豐富維他命 B 群的食物包括奶類、全穀類、瘦肉、深綠色蔬菜及豆類等。

中醫如何看脫髮？

中醫認為「肝藏血，髮為血之餘」「腎藏精，其華在髮」，頭髮旺盛與否，全賴肝血腎精之多少，人體精血充足，就能生長足夠頭髮。若果日常飲食煎炸肥膩，損傷脾胃，氣血不足都可導致脫髮。

預防脫髮最好之方法就是保養腎精。《素問·上古天真論》提到「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」。意思即是要順應四時，養生避邪，鍛鍊身體，強壯筋骨，節制飲食，不時不食，按時作息，日出而作，日入而息，勞逸結合，保養精氣，調節情緒，看似簡單，但卻是大眾所忽略。當然，亦可透過以下食療改善體質：

桑椹杞子圓肉茶

材料：桑椹子乾 30 克、杞子 15 克、龍眼肉 10 克、蜂蜜（適量）

以上材料焗水代茶即可，2-3 天飲用一次，適合肝腎精血不足之人士飲用，如頭暈唇淡、心悸失眠。桑椹子為桑樹果實，具有烏鬚髮，益精聰明，養陰明目之用。此外，新鮮桑椹果實更有生津之用，養陰力更佳，杞子補益肝腎，龍眼肉補益心脾，養心安神。

首烏黑豆烏雞湯

材料：製首烏 15 克、黑豆 50 克、烏雞半隻、杞子 10 克、紅棗 3 粒、鹽適量、2000 毫升水

烏雞洗淨汆水。製首烏、黑豆浸泡數小時後取出，與其他材料煮約 1.5-2 小時。適合經常怕冷、白髮脫髮、面色萎黃人士飲用。首烏補肝腎，烏鬚髮，烏雞黑豆紅棗溫補精血，但需注意感冒或容易「上火」患者忌服。

核桃芝麻粥

材料：核桃肉 15 克、芝麻 30 克、小米適量、糖適量

水適量。加入以上材料煮至米熟湯成。核桃肉、芝麻甘平，甘潤平補肝腎，又有潤腸之用，適合大部份人士食用，對年老便秘患者更有益處。

上述食療只作建議，若有疑問，當尋求註冊中醫師協助。

香港防癆會 -- 香港大學中醫診所暨教研中心（南區） — 劉達康中醫師

總結

非病態類脫髮是正常的生理現象。如患者發覺頭髮生長異常、有持續脫髮的跡象，或脫髮部位的皮膚出現異常情況，應先諮詢皮膚專家或醫生的意見，找出脫髮的原因，以制訂最有效的治療方案，亦要遵照醫生指示定期覆診。

資料來源

衛生防護中心：<https://www.chp.gov.hk/tc/tsatic/80025.html>

衛生署 藥物辦公室：https://www.drugoffice.gov.hk/eps/do/tc/consumer/news_informations/dm_35.html#a

仁安醫院：https://www.union.org/new/tc_chi/health_info/health_articles_dhi1.htm#:~:text=疾病：例如發高燒、嚴重，等創傷會損壞毛囊

領康醫療：<https://www.otandp.com/zh-hk/健康資訊/脫髮#:~:text=驗血：有助發現，潛在的毛幹疾病>

<https://kknews.cc/zh-hk/health/amn4ljj.html>

<https://blog.dnahairlab.com/blog/健身運動會導致脫髮了解健身訓練與-dht-脫髮的關係/>



第五屆家庭健康大使培訓計劃花絮



香港防癆會鄧朗晴中醫師以中醫角度探討
認知障礙症



東區尤德夫人那打素醫院王曉儀營養師分享
認知障礙症飲食需知



智晴坊李坤鏗註冊社工示範
心身機能活性運動療法



大使參與太極拳工作坊



大使體驗八段錦工作坊



大使們參觀智身耆境體驗團，扮演與患有
認知障礙症的人相處



大使透過繪畫了解音樂想像療法



香港防癆會主席藍義方先生向大使頒發
卓越獎狀

督印人：梁思珩
總編輯：蘇浩賢
委員會：何錦培 翁婉文 蔡樂怡
劉仲洋 黃嘉俊 郭旻諾