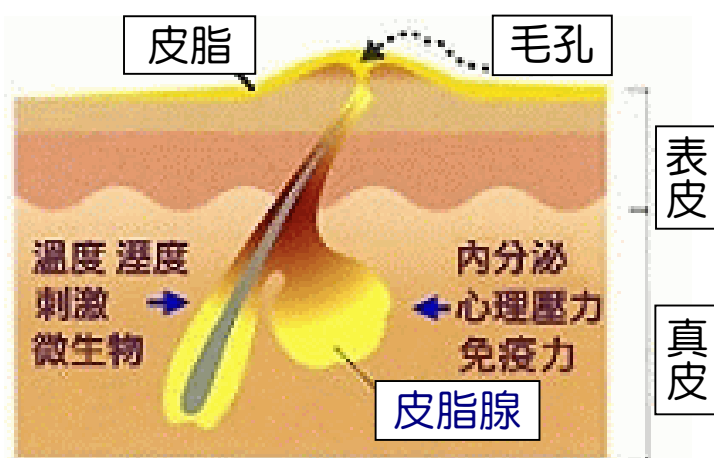


皮脂腺分泌**皮脂**，與**汗腺**共成**皮脂膜** 每天洗頭，更**刺激**油脂分泌，**皮脂**成份**酸化** '**釋出游離脂肪酸**'，使**皮脂膜崩解**，**頭皮更油**...

很多人也許因為工作環境悶熱或在戶外曬多太陽、流多汗，不每天洗頭實在受不了。但若非必要，**過度**的**清洗**頭髮或洗澡、泡湯，反而更易損害頭皮、毛髮或皮膚，不可不慎也！

皮脂腺(Sebaceous gland)是皮膚的附屬腺體之一，成囊狀，其中含有許多小囊，小囊的管線會連接到**毛囊**中，位於**真皮層**。**皮脂腺**幾乎遍及全身，除**手掌**、**腳掌**外，包括唇紅區、陰莖、龜頭、包皮內面、小陰唇、大陰唇內側及陰蒂均有，而以**臉部**及**頭皮**最多；其分佈密度以**眉間**、**鼻翼**和**前額部**為最，而**軀幹中央**部位及**腋窩**也較多，故**頭皮**、**顏面**、**胸背**及**腋窩**等處，又稱為「**皮脂溢出部位**」。四肢，特別是**小腿外側**皮脂腺分佈最少，所以洗澡後，往往小腿外側易**乾燥起白屑**。



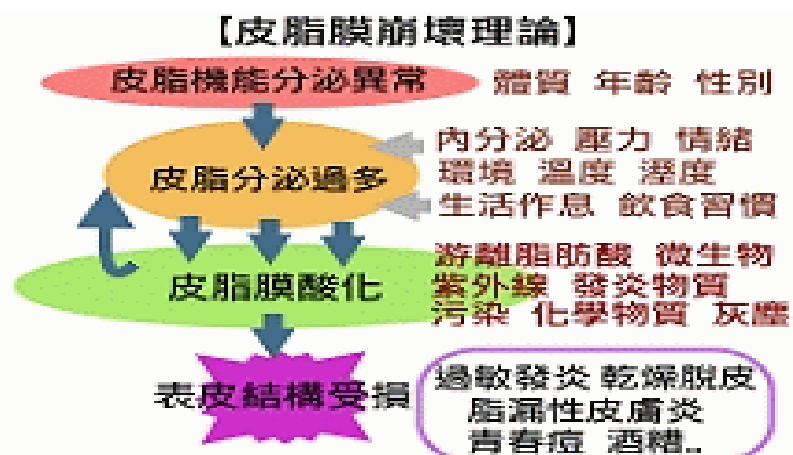
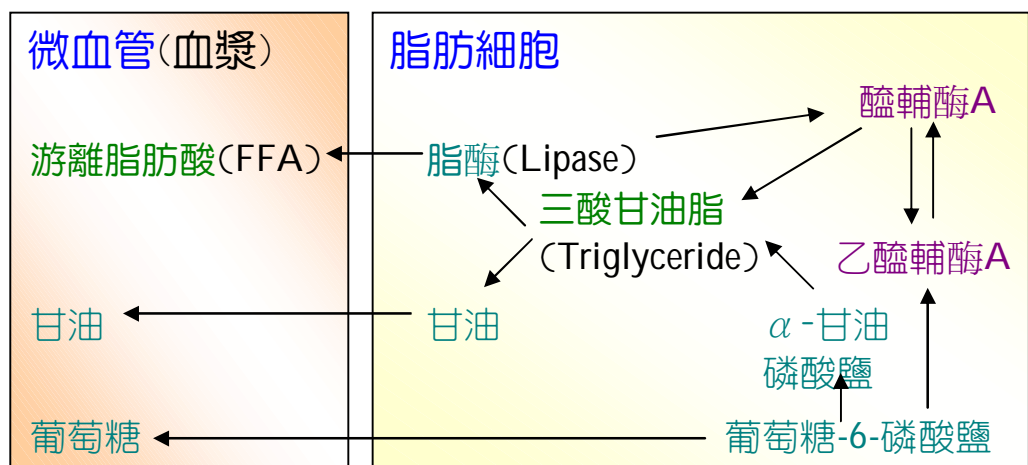
皮脂：是皮膚表面的**油脂**，乃由**真皮層**的**皮脂腺**所分泌，與**汗腺**排出的**汗液**，負責皮膚**保濕**的功能。**皮脂**與**水分**經由**表皮**正常**細菌**的作用後，形成一個**微酸性**的**皮脂膜**，讓**角質層**有**鎖水保濕**的功能，不但能防止**水分**的過度蒸發，也能防止**紫外線**及**空氣**污染的傷害，可說是皮膚的第一道天然屏障，使**表皮**不致因缺水而**乾燥脫皮**。

正常的**皮脂**和**上皮膚質**的成分，包括：**三酸甘油酯**(57.5%)、**脂蠟**(26%)、**角鯊烯**(12%)、**脂化膽固醇**與**膽固醇**。而其中**三酸甘油酯**屬於較不安定的脂肪成分，較容易受到破壞**酸化**。

當**皮脂膜**或因**過度清洗頭髮**，或因頻繁洗臉、去油、去角質，或過度曝曬、心理壓力、藥物食品、溫度濕度、發炎刺激及免疫等因素而損傷**頭皮**或皮

膚時'反更刺激**油脂**繼續**分泌**'，造成**皮脂**成份**酸化****破壞**而釋出大量的**游離脂肪酸**及**發炎物質**'使**皮脂膜**的**結構崩壞**：就像大氣的**臭氧層**破洞一般，失去**保護**及**潤澤**的功能'引起**表皮**受損、皮膚**敏感發炎**'產生皮膚過敏、**痤瘡**、**脂漏性皮膚炎**、**酒糟鼻**等現象。而**發炎**受損的肌膚會讓**水分****快速流失**，一些**發炎物質**也會讓**皮脂****酸化變性**更劇，加重皮膚**發癢泛紅**的症狀。

此外，一些**微生物**，如**皮膚芽孢菌**、**初油桿菌**乃是依靠皮膚的**油脂**成分生存的，若大量繁殖，亦會破壞**皮脂**結構，釋出大量刺激性的**游離脂肪酸**，皮膚狀況就會明顯惡化。



再則，因**皮脂腺**有**辜固酮**的**接受器**，**雄激素**可以促使**皮脂腺**增生肥大，使分泌活動增加，故**青春**期以後皮膚易明顯**出油**。**雄性**激素的活性代謝物 **5 α-DHT**，已被證實是導致**頭皮**及**皮膚****出油**及**禿髮**的主要因素。(Type I主要分布在**皮脂腺**，而Type II則分布在**毛囊**與**攝護腺**。)(97.5/9:《彩色圖解皮膚學》，SIG頭皮調理護師課程，台灣皮膚雷射美容中心：春季保養特集)