



## 遺傳性脫髮及營養基因檢測

脫髮或禿頭對絕大部份人來說都是惡夢，造成嚴重的心理負擔。男性的脫髮跡象最早可以開始於二十來歲，而女性多始於四十來五十歲。「雄激素性脫髮」的遺傳影響程度高達五至七成。在毛囊中，循環雄性激素「睪酮」被5 $\alpha$ -還原酶轉化成DHT，禿頭部位的DHT水平升高，因此與「雄激素性脫髮」發病機制相關的雄激素更為相關。其中最重要及已被証實影響雄激素性脫髮的基因之一是雄激素受體「Androgenic Receptor」。其實脫髮的速度和程度也取決於個人基因組成，因此項遺傳性脫髮基因檢測可以預測您脫髮的機會。

脫髮的原因眾多而有所不同，確立診斷對於治療策略至關重要，原因可能是遺傳性的，或繼發於其他醫療因素例如營養素缺乏（維他命B，D，鐵質等）、荷爾蒙失調、免疫系統疾病等。

- 由於脫髮受遺傳影響程度高達50-70% (30-50%由環境影響)，醫生/專業醫護人員可以可靠地預測脫髮基因檢呈陽性的患者有 $\geq 50-70\%$ 的機會有雄激素性脫髮；因此，患者可以從早期治療中受益。
- 類似地，醫生或專業醫護人員可以可靠地預測基因測檢呈陰性的患者有 $\geq 50-70\%$ 以上的機會不會變得禿頭；因此，患者可以避免昂貴的治療而再找出其他導致脫髮的原因。
- 脫髮遺傳檢測伴隨其他醫學診斷，可以準確診斷脫髮的根本原因，從而制定治療脫髮的個人化方案。

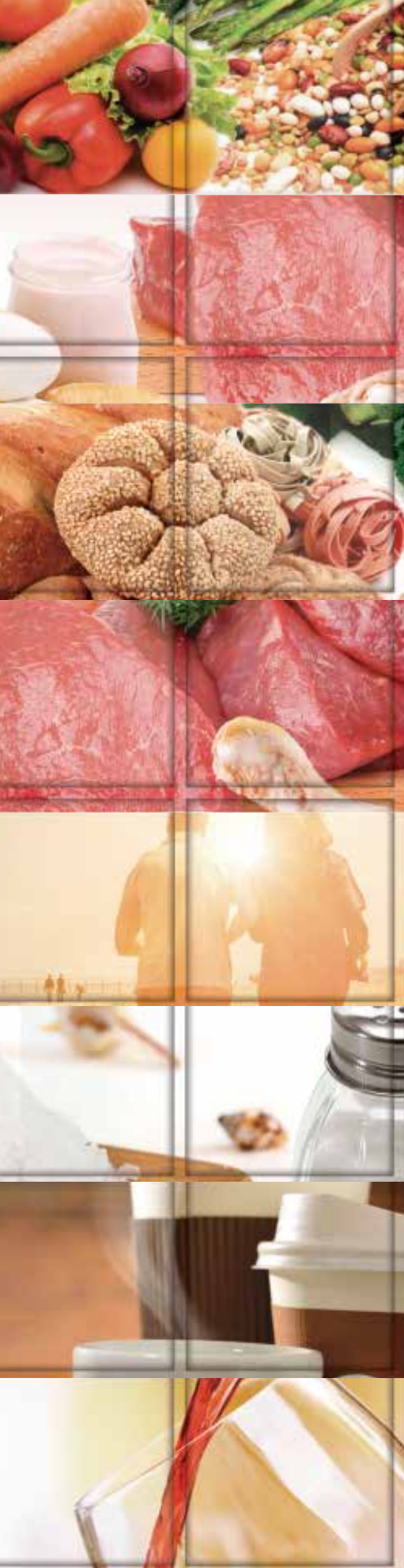


## 營養與頭髮健康

我們的頭髮就像身體一樣，需要攝取營養來保持健康，髮根也需要一定的營養來保持健康的生長周期。這些營養可以通過健康的飲食和營養補充劑輸送至我們的頭皮和毛囊。由於每個人的遺傳基因也不相同，一些飲食和營養可能會對一些人的頭髮生長有正面或負面的影響，好像維他命B、維他命D、麩質及咖啡因等。這份基因報告剖析你對不同營養的先天反應，及吸收多與少，能有助確定你在日常飲食方面攝取相關營養的自然反應和利弊傾向。若能清楚了解一切利弊因素，便可以重新定制自己的飲食餐單和營養補充劑，充份掌握孕育健康頭髮的要素。







### 維他命B雜

由於人體的化學程序有不少是有賴於維他命B，維他命B可以顯著地促進頭髮健康生長並延緩脫髮，還能特別發揮滋養毛囊細胞的功效。

### 維他命B12

缺乏維他命B12是女性脫髮的常見因素，因它是頭髮生長和鞏固髮質的重要營養素。一般而言，營養不良導致脫髮的成因並不顯而易見，但女士們如有偏食的習慣，或者在飲食中攝取不足夠的維他命B12和其它維他命B，就會對脫髮產生影響。

### 麩質不耐

麩質不耐是自身免疫系統性脫髮的其中一個成因。這種情況可以影響男性和女性，常見表徵為頭頂上的圓形禿頭斑塊。其他形式的自身免疫性脫髮可引起全身禿髮，甚至更嚴重的情況下，可導致全身的毛髮脫落。麩質不耐還會導致營養不良，其中一個原因是它對腸道內膜的損害，而導致維他命和礦物質的吸收不良。因此，若體質是麩質不耐和對麩質較敏感，可能會不能吸收足夠的蛋白質、鐵質、維他命C、鈣、硒和維他命B等，而這些都是維持正常和健康頭髮生長所需的營養要素。

### 葉酸 (維他命B9)

葉酸是維他命B的一部分。很多醫學研究已證實葉酸和毛髮生長是互相關鍵的。如果頭皮和毛囊沒有足夠的營養和成份，它們不能產生稱為ATP的物質，ATP物質對細胞生長非常重要，還可替代雄性激素而發揮功能，而這種雄性激素是導致脫髮或禿髮的主因。如身體沒有足夠的葉酸，會減慢其他細胞的活躍性，令新生髮絲的速度變慢，導致頭髮變得稀疏。

### 鈣和維他命D

大家都知道，強壯的骨骼需要足夠的鈣和維他命D。

頭髮也需要這個營養組合才能健康生長。直至現在，雖然沒有很多的研究證實脫髮、維他命D和鈣之間有直接的關鍵性，然而適量攝取維他命D和鈣可增強健康，更被認為有助於延緩脫髮。

### 鹽份敏感

當鹽份吸取過多和積聚在體內時，再加上如你對鹽份有不良的反應（特別敏感）的話，對你的頭髮生長便有不良影響，因為這些沉積物會積聚在毛囊周圍，阻止重要的營養物質進入你的毛囊，而這些營養對頭髮的健康生長非常重要。當你的毛囊長期缺乏營養時，便會逐漸引起脫髮的問題。

### 咖啡因代謝

實際上，咖啡因被證實對毛髮生長有莫大益處。而事實證明，咖啡因可以幫助個別男性和女性重新生長一些頭髮。“The Internal Journal of Dermatology” 甚至發表了一項聲明，聲稱咖啡因是“人類頭髮生長的刺激物”。

這是否意味著每個人都應該出去喝大量的咖啡？答案是：不應該。特別是如果你的遺傳基因對咖啡因代謝有不良反應的話。如有脫髮的問題，可選用外用的方法如洗髮露等。

### 酒精代謝

過量的酒精積聚會導致脫髮。主要是因為酒精會影響身體中雌激素和鋅的水平，從而影響毛髮生長。此外，過量的酒精也會影響維生素B和C的吸收。葉酸水平也會下降，這些維他命卻對維持健康和強壯的頭髮也至關重要。

如果由於您的基因構成導致您有不良的酒精代謝，過多的酒精便會更容易積存於體內，你飲用酒精時便要加倍小心。

本檢測在經GLP及ISO17025國際認證的英國基因實驗室進行，  
檢測標準符合國際水平或以上。

GLP



geneDecode™ Co., Ltd.  
電話：(852) 2157 1252  
電郵：info@gene-decode.com  
www.gene-decode.com