

无硅油洗发水、传统洗发水、去头屑洗发水…… 别被洗发水那些“花活”迷了眼

“无硅油,不刺激!”“天然提取物,比化学物质好!”近几年,关于“传统洗发水中添加的硅油会堵塞毛孔、刺激皮肤、导致脱发甚至致癌”的传闻,让许多添加了硅油的传统洗发水“失宠”,无硅油洗发水备受追捧。硅油是个什么“鬼”?它真是导致脱发乃至致癌的祸首吗?

而“头皮痒痒痒”“头上总是飘落‘雪花’一片片”,也让许多人毫不犹豫地选购去头屑洗发水。可是琳琅满目的去屑洗发水真的有用吗?长期使用这些添加了抗菌止痒等化学成分的洗发水对健康有害吗?

脱发这个“锅”硅油不该背

中国医学科学院南京皮肤病研究所主管药师孙洁介绍说,洗发水中的硅油学名为“聚二甲基硅氧烷”,与天然植物中提取的油类物质非常相似,在洗发产品中应用已有70多年历史。同时,硅油也是一种皮肤保湿成分,可覆盖在皮肤上形成保护层阻止水分散失,在保湿剂中应用较多。

硅油可有效缓解头发损伤。硅油为什么要加到洗发水中?孙洁解释,在洗发时,附着在头发毛鳞片上起润滑保护作用的油脂会被洗去,在梳发时毛鳞片会翘起,这就增加了头发间的摩擦力,易使头发纠缠在一起,从而加剧毛鳞片的损伤。如果染发烫发,还会使毛鳞片张开,头发看起来干燥无光泽。而硅油可与头发吸附在一起,填补毛鳞片凸起带来的不平整,减少发丝之间的相互摩擦,使头发易于梳理并具有光滑性,可有效缓解头发损伤。

硅油安全无毒,没必要“谈硅色变”。网上曾有传言称,硅油有毒、刺激皮肤、导致过敏甚至还致癌。北京大学第一医院皮肤科主任医师杨淑霞指出,硅油本身无毒、无味,较少引起皮肤刺激和过敏。而且硅油在化妆品或护肤品中应用相当广泛,获得了全球各国监管部门批准可以在化妆品中使用。2014年美国化妆品成分审查(CIR)专家组对62种含二甲基硅油交联聚合物的化妆品进行评估,认为其是安全的,并无致癌性。

严重脱发并不是硅油的错。近年来,许多人

去屑洗发水不提倡常用

生活中,很多人出现头痒、头皮屑多时,大多会自行选购去屑洗发水。对此,广东省中医院皮肤科主任李红毅提醒,并不提倡长期使用含有吡罗克酮乙醇胺盐等化学成分的去头屑洗发水。

“头皮屑是人体头部表皮细胞新陈代谢的产物,它产生的根源在于头皮生态平衡遭到破坏。根据头皮屑产生的多少,可分为生理性头屑和病理性头屑。”李红毅介绍说,生理性头屑与皮脂分泌有一定关系,通常见不到明显脱屑。病理性头屑则跟疾病相关,如头部湿疹、脂溢性皮炎、马拉色菌感染、细菌感染等,因为微生物、真菌等超过正常量以及皮脂腺活动能力增强,都会导致头皮

根据发质选洗发水,适合的才是最好的

“头皮屑也属于皮肤病范畴,它同样需要科学健康的管理。只有头皮处于健康状态,头皮屑才能去无踪,头发才不会油腻。”杨淑霞说,要提高头皮健康护理意识,头痒、头皮屑过多时,要及时查明是因为生理性还是病理性引起的。

近几年兴起了一股手工制作纯中药洗发水的热潮,不少女性都在用皂角、何首乌、无患子等天然中草药熬制洗发水。对此李红毅说:“很多中药都有广泛的皮肤护理作用,比如金银花、菊花,具有清热解毒作用,同时,现代研究显示它们具有杀灭细菌、真菌的作用。”李红毅表示,在洗发水的生产制作中,还有很多对去头皮屑有用的中药可以挖掘并科学添加。

杨淑霞建议,要保持头皮健康不生病,还需注意调节生活规律,避免长期熬夜、食用油炸辛辣等食物,减少使用去头皮屑洗发水的频率,从而保护头皮自身新陈代谢平衡,抑制头皮微生物

年纪轻轻就脱发严重,有传言认为这是用了含硅油洗发水导致的。还有传言说,硅油不溶于水,长期清洗不干净不排除会堵塞头皮毛囊。

“成人每天掉70—100根头发都属于正常,明显掉很多或者成片掉才需要引起注意。”杨淑霞说,洗发产品里的硅油浓度仅1%左右,10毫升的洗发水中只有0.1克硅油(约0.1毫升),洗完之后多数吸附在头发表面,堵塞毛囊的可能微乎其微,也无文献报道硅油会堵塞毛囊。人的头皮一天可分泌高达1克油脂,0.1克硅油与头皮一天的出油量相比真是相形见绌。而且油脂是不断往外排的,即使有一点硅油进入毛孔,也很容易跟着油脂一起排出来。现代社会中人们加班熬夜、情绪紧张、内分泌失调、刺激性饮食、节食等等,都是造成脱发的原因。

孙洁介绍,近年来,洗护产品中用的都是改良的水溶性更强的硅油,洗发时硅油能更有效附着在头发上,在皮肤上的残留更少。

屑的增多。建议一旦出现肉眼可见、较多的头皮屑,应先到医院做检查,以对症治疗。

据了解,目前去屑产品常用的抗菌物质有:酮康唑、甘宝素、氯咪巴唑、吡啶硫酮锌、吡罗克酮乙醇胺盐等,大多数的去屑功效是通过在洗发水里添加这些抗菌止痒消炎成分来实现的。杨淑霞提醒,当出现头痒头皮屑多等症状时,可以使用去屑洗发水;没有症状时,暂时不要用,更不要长期使用。因为皮肤表面有正常的菌群维护生态环境,长期使用具有杀菌作用的洗发水,可能杀掉了某种菌,但另外的菌却得以过度增长,从而导致其他疾病。

过度繁殖。

“其实零硅油洗发水是为了适应西方消费者需求而开发的,因为欧美人群大部分发质柔软,无须添加很多润滑油脂。”孙洁说,黄种人发质偏硬,许多人还经常染烫,如何选用还是要先看个人发质。

此外,即使很多产品宣称洗发水中无硅油,但也都添加了其他起润滑作用的植物油成分。这些植物油同样也存在堵塞毛囊的可能。同时,部分人使用后也可能会刺激头皮,产生过敏反应。

孙洁建议,应当根据自己的发质选择合适的洗发水,若你是油性皮肤、细发、发量偏少,可选择不含硅油的洗发水,使发型相对蓬松;对于干性头皮、油脂分泌少、发质毛糙的人,特别是经常烫染致发质受损的女性,应使用含硅油洗发水,可让头发顺滑、易于打理。其实,含硅油洗发水、无硅油洗发水、去头屑洗发水各有各的优点,只有适合自己的才是最好的。

项丹平



相关链接

科学护理，告别夏日“大油头”

每逢夏天,头发护理就成了很多女性的难题,无论是长发还是短发,如果不天天洗,头发就油油的。特别是疫情期间,回家先换衣服再洗澡洗头,已成为许多人最新的“下班仪式”。我们有必要每天洗头吗?专家表示,频繁洗头会令头皮角质层新陈代谢过快,还会造成一定量脱发。

日常生活中,我们该如何改善发质,让头发不那么容易出油呢?专家建议:

1.调整饮食习惯。少吃煎炸、油腻、辛辣、饮酒及含咖啡因等饮食,甜食及牛奶乳制品不要过量,这些食物容易刺激并增加头油及头皮的形成。

2.注意休息。少熬夜,及时疏解生活中的压力。

3.洗头不要太勤。和干枯发质相比,油腻头发洗得要更勤一些,但隔天一洗就可以。若一定要每天洗头,应选性质温和的洗发水。

4.选对洗发水很重要。洗发水根据表面活性剂大致归为三类:皂基、硫酸盐(SLS/SLES)和氨基酸。不同类型的洗发产品,适合不同的头皮状况。从清洁力和刺激度而言,皂基>SLS/SLES>氨基酸。氨基酸洗发水适合健康头皮和干性头皮,它呈现弱酸性,pH值接近头皮,清洁力温和不刺激。皂基和SLS/SLES适合油头皮或夏季使用,属于弱碱性,清洁力强,刺激性也大。

5.用温水洗头。水温过高会刺激头皮油脂分泌,加重头发出油,还易损伤毛鳞片;水温太低会令毛孔收缩,使头发内污垢不易清洗掉。

6.洗头要按正确步骤。①洗头时,要先用大量清水冲去头发上的灰尘和皮屑,以减少洗发水的用量和对头皮的伤害。②建议把洗发水倒在手心揉出泡沫后,再揉搓在头发上,以免洗发水直接倒在头发上刺激头皮甚至引起发炎。③洗头过程中,用指腹轻轻按摩头皮,不但可增加血液循环,还可减少头皮屑形成。④建议在发尾毛糙处涂抹少量护发素即可,以免护发素抹太多或停留在头上太久给头皮带来负担。

7.湿发要及时吹干。洗发后,头发毛鳞片是打开的,此时用力擦头发,毛鳞片会受损致头发粗糙。建议先用吸水毛巾将头发轻轻包住吸干水分,再用吹风机吹干,短发吹至九成干、长发吹七八成干即可。许多人担心吹风机会损伤头发,喜欢自然风干头发,其实头发处于半湿半干时更易滋生细菌。