



患者及照护者教育

# 脱发与癌症治疗

本信息将帮助您了解癌症治疗期间的脱发问题。

## 关于脱发与癌症治疗

许多癌症患者会因为化疗、免疫治疗、内分泌治疗或头部放射治疗而脱发。也有其他原因会造成脱发。其中包括：

- 有脱发家族史
- 缺乏某些特定维生素
- 激素发生变化
- 患有某些特定疾病，如甲状腺功能减退。甲状腺功能减退指甲状腺无法分泌足够的甲状腺激素。
- 发型不同
- 服用某些药物
- 压力过大

如果您开始脱发，请务必去看皮肤科医生（皮肤病医生）。他们可以帮您找出脱发原因，也可以回答您关于头发的任何问题。皮肤科医生会询问您的脱发史，还会检查您的脱发部位。

## 常见问题

### 癌症治疗期间为什么会脱发？

癌症治疗（如放疗和化疗等）会攻击快速生长的癌细胞。这些治疗也会影响生长迅速的正常细胞，如毛发细胞。

化疗会导致头皮、阴部、手臂、腿部、眉毛和睫毛脱发。头部放射治疗通常会导致头皮

脱发。有时，新生毛发长出来后可能会与以往有所不同。或者可能无法再恢复到原来的状态。具体取决于头部接受的放射治疗剂量。

## 我什么时候会开始脱发？

您可能会在以下时间内开始脱发：

- 首次化疗后 1 到 4 周。
- 首次放射治疗后 4 周。

脱落或稀疏的头发数量取决于治疗的类型、剂量和时间。头发脱落的速度因人而异。您可能会在早上第一次发现枕头上有头发，或者可能在洗澡或梳头时看到脱落的头发。

有些人会出现头发稀疏而不是脱发的情况。头发稀疏是指您的头发在质地上感觉和看起来更薄。请与您的医疗团队讨论化疗或放射治疗后的预期情况。

## 我的头发什么时候会长回来？

治疗结束后，您的头发应该会开始重新生长。头发重新生长可能需要 3 到 5 个月的时间。头发长出来后，质地或颜色可能会有所不同。在极少数情况下，您的头发不会像之前那样完全长回来。

头部接受放射治疗后，头发不再长出来的几率很小。

## 护理头发和头部

以下是一些在脱发期间护理头发和头部的办法：

- 每 2 到 4 天清洗并使用护发素保养头发。使用婴儿洗发水或其他温和洗发水（如 Aveeno® 或 Vanicream™）。您还应该使用洗发膏或护发素。
- 使用含有防晒成分的洗发水和护发素，以防止头皮受到日晒损伤。
- 一定要充分冲洗头发，并用柔软的毛巾拍干。
- 在泳池游泳后洗头。
- 请勿将头皮暴露在阳光下。
- 夏天时请遮盖头部。
- 冬天时，请使用帽子、围巾、头巾或假发遮住您的头部，以保持温暖。这也有助于留

住掉落的头发。

- 选择缎子或丝质枕头。这些材质会比其他织物更加光滑，可以减少头发缠结。
- 用软毛刷或梳子轻柔梳理头发。从发尾开始梳理，然后轻轻梳到头皮。还可以用手指梳理头发。先用水把手指弄湿。
- 如果您的头发较长，您可能希望在开始治疗前将其剪短。
- 告诉理发师您正在接受化疗。他们可能会推荐一些温和的护发产品。
- 尝试使用遮秃发粉（如 Bumble 和 bumble™ Hair Powder 或 Toppik™ Hair Building Fibers 或喷雾）。此类产品可以遮盖秃斑和头发稀疏的部位。您可以在 Sephora® 或美容用品网站上购买。

治疗期间限制对头发使用以下用品。它们可能过于刺激或会拉扯头发：

- 发胶、染发剂、漂白剂或永久性染发剂（烫发剂）
- 夹子、条状发夹、弯曲发夹、发圈或束发带
  - 请勿把头发编成麻花辫、玉米辫或马尾辫。
- 吹风机、卷发器、卷发棒或直发器
- 橡胶浴帽或游泳帽

## 假发、发片和头套

### 假发

如果您想戴假发，请尽量在掉发前选购假发。这样更容易找到与您的发色和发型相匹配的假发。如果您已开始脱发，请带上您平时发型的照片。如果可以的话，也请带上一缕头发。这将有助于您找到与治疗开始前发型相似的假发。

假发应尺寸合适、舒适且易于打理。您可能需要在头发开始变稀疏时开始佩戴假发。随着头发越来越稀疏，您可能需要对假发进行调整，使其更加合适。

假发和发片有很多种。下面列出了最常见的几种类型：

### 定制假发

定制假发采用手工制作，通常是最昂贵的假发类型。这类假发根据您具体的头部尺寸制作而成。假发可能需要多次去假发店上色、修剪和清洗。定制假发通常使用人发制成，

但也可以用合成材料（非人发）制成。

## 定制的现成假发

定制的现成假发可以用人发、合成混合物或两者制成。按标准尺寸制作，但可以根据您的头型进行调整。这类假发可以进行造型，且价格通常低于定制假发。

## 现成或库存假发

现成或库存假发通常由弹性材料制成，只有一种尺寸。大多数人可以在购买现成假发的当天就将其带回家。现成假发通常是最便宜的假发类型。

## 发片

如果只有 1 个部位脱发，您可能无需购入假发，而是购买发片。发片可以和您本人的头发融为一体。可以做成任何尺寸、颜色或形状。

## 头套

### 围巾、头巾和帽子

- 围巾、头巾和帽子有助于固定脱落的头发，遮盖斑秃头皮。
- 丝绸制成的围巾很容易从头上滑落。您可能需要棉混纺的围巾，这类围巾会更加舒适。
- 头巾在很多药店均有出售，有多种不同的颜色和质地。
- 您也可以戴帽子，自行选择是否戴头巾。

如需了解有关可以在哪里购入假发和发片的信息，请阅读 [在何处购买假发和发片 \(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces\)](http://www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces)。

## 经济支持

在选购假发或发片时，您可能需要货比三家，比较价格。因癌症治疗而脱发的患者，其保险可能会涵盖假发或发片。在访问任何商店或网站之前，请咨询您的保险公司：

- 其是否会支付假发或发片的部分费用。
- 您是否需要提供假发或发片处方。如需要，请让医疗保健提供者开具颅骨假体处方。处方中应包含一则诊断代码，表明您的脱发是癌症治疗所致。

## 经济支持的其他资源

美国癌症协会 (ACS)

[www.cancer.org](http://www.cancer.org)

ACS 的部分办事处可以向癌症患者提供免费假发。如需了解更多信息，请前往当地的 ACS 办事处或致电 800-ACS-2345 (800-227-2345)。

**癌症照护**

[www.cancercare.org](http://www.cancercare.org)

癌症照护为癌症患者提供免费假发。请致电 800-813-HOPE (800-813-4673)，请求与社工交谈。

## Look Good Feel Better 项目

Look Good Feel Better 项目可帮助患者应对癌症治疗对外观造成的影响。在每周课程中，化妆师会教授化妆技巧、皮肤和指甲护理、发型设计和头巾选择。如需报名参加课程，请访问 [www.lookgoodfeelbetter.org](http://www.lookgoodfeelbetter.org) 或致电 800-395-LOOK (800-395-5665)。

男性可访问 [www.lookgoodfeelbetter.org/programs/men](http://www.lookgoodfeelbetter.org/programs/men) 查看更多信息

## 治疗脱发的药物和补充剂

治疗脱发的药物和补充剂可以减缓头发稀疏的速度，还能通过生长新发和扩大现有生发区域来增加头皮的覆盖面。更多信息请咨询您的医疗保健提供者。

他们将在下方空白处写下他们对您的建议：

---

---

---

---

---

---

---

---

---

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe)，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

---

Hair Loss and Your Cancer Treatment - Last updated on July 19, 2024

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利