



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）
- 发型不同
- 服用某些特定药物
- 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，并回答有关头发的任何问题。皮肤科医生会询问您的脱发史，并检查您的脱发部位。

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，根据头部接受放射治疗的剂量不同，新长出来的头发可能会与之前有所不同。

同，或者根本无法再长出来。

我什么时候会开始脱发？

首次化疗治疗后 1 到 4 周和接受放射治疗后 4 周，您的头发可能会开始稀疏或脱落。

脱落或稀疏的头发数量取决于治疗的类型、剂量和时间。头发脱落的速度也因人而异。您可能会在早上第一次发现枕头上有头发，或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，头发不再长出来的风险很小。

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 Bumble and bumble™ Hair Powder 遮盖秃斑和头发稀疏的部位。您可以在 Sephora® 或各种美容用品网站上购买。

治疗期间，请勿对头发使用以下物品，因为可能会过于刺激或拉扯头发：

- 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

如果您想佩戴假发，请尽量在掉发前选购假发，因为这样会更容易与您的头发颜色和发型相匹配。如果您已经脱发，请带上您平时发型的照片，如果可以，再带上一缕头发。这将有助于您找到与治疗开始前发型相似的假发。

选购假发时，您可能需要货比三家，比较价格。

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。定制假发可能需要多次去假发店染色、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。如果购买现成假发，通常当天就可以带回家。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。

有关可以在哪里购入假发和发片的更多信息，请阅读资源 [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

因癌症治疗而脱发的患者，其保险可能会涵盖假发或发片。在这种情况下，您的医生应为您开具处方，并需要附上一个诊断代码，表明您的脱发是由于癌症治疗导致。请联系您的保险公司咨询详细信息。

经济支持的其他资源包括：

美国癌症协会 (ACS)

www.cancer.org

美国癌症协会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，请前往当地的美国癌症协会办事处或致电 800-ACS-2345 (800-227-2345)。

癌症照护

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 项目旨在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，请致电 Look Good Feel Better，电话 800-395-LOOK (800-395-5665)，或访问 www.lookgoodfeelbetter.org。

男性可访问 www.lookgoodfeelbetter.org/programs/men，查看相关信息。

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，并通过生长新发和扩大现有头发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，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Hair Loss and Your Cancer Treatment - Last updated on December 12, 2022

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