

# Những việc cần làm đối với tình trạng rụng lông/tóc

Một số phương pháp điều trị ung thư khiến bệnh nhân bị rụng một phần hoặc toàn bộ lông/tóc. Lông/tóc thường sẽ mọc lại và có những việc quý vị có thể làm để vấn đề này trở nên ít nghiêm trọng hơn.



## Điều gì gây ra rụng lông/tóc ở người bị ung thư?

Một số loại hóa trị có thể làm mỏng tóc hoặc rụng tóc trên da đầu. Một số loại cũng làm mỏng hoặc rụng lông mu, lông tay và chân, lông mày hoặc lông mi. Các phương pháp điều trị ung thư khác như xạ trị ở vùng đầu và liệu pháp nội tiết tố cũng có thể gây rụng hoặc làm mỏng lông/tóc.



## Quý vị có thể làm gì để chuẩn bị cho tình trạng rụng lông/tóc?

- Hỏi nhóm chăm sóc ung thư xem quý vị có khả năng bị rụng lông/tóc không và tình trạng này sẽ diễn ra nhanh như thế nào.
- Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị về việc liệu mũ làm mát (cooling cap) có thể giúp giảm nguy cơ của quý vị hay không. Nhiều nghiên cứu hơn đang được thực hiện để tìm hiểu xem mũ làm mát có tác dụng và có an toàn hay không. Vật dụng này có thể gây ra một số tác dụng phụ, bao gồm đau đầu và khó chịu do cảm giác lạnh. Hãy trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị về những lợi ích, rủi ro và tác dụng phụ của mũ làm mát.
- Tóc giả và các sản phẩm che da đầu khác có thể được bảo hiểm y tế chi trả một phần hoặc toàn bộ. Nếu đúng vậy thì hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư của quý vị để được kê đơn bộ tóc giả.
- Quý vị có thể chọn cắt tóc thật ngắn hoặc thậm chí cạo trọc đầu trước khi tóc bắt đầu rụng.



## Quý vị có thể làm gì khi gặp tình trạng rụng lông/tóc?

- Da đầu của quý vị có thể cảm thấy ngứa hoặc nhạy cảm. Hãy nhẹ nhàng khi chải và gội đầu. Việc sử dụng lược răng thưa có thể hữu ích.
- Tình trạng rụng tóc có thể giảm bớt phần nào nếu không chải hoặc kéo tóc quá nhiều. Tránh thắt bím tóc hoặc buộc tóc đuôi ngựa, sử dụng lô cuốn, sấy khô hoặc sử dụng máy uốn tóc hay máy duỗi tóc.
- Nếu tóc của quý vị trở nên rất mỏng hoặc bị rụng hoàn toàn thì hãy nhớ bảo vệ da đầu khỏi nhiệt độ nóng, lạnh và ánh nắng. Sử dụng kem chống nắng phổ rộng với chỉ số chống nắng (SPF) ít nhất là 30 và đội mũ. Khi trời lạnh, hãy đội mũ hoặc quàng khăn để che đầu và giữ ấm.
- Khi tóc mới bắt đầu mọc, lúc đầu tóc có thể dễ gãy. Tránh uốn và nhuộm trong vài tháng đầu. Để tóc ngắn và dễ tạo kiểu.
- Khi tóc của quý vị bắt đầu mọc trở lại, tóc có thể có kết cấu hoặc màu sắc khác với trước. Theo thời gian, tóc có thể sẽ trở lại như trước khi điều trị.
- Một số loại thuốc và liệu pháp ánh sáng có thể giúp giảm tình trạng tóc bị rụng và mỏng đi. Hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư xem liệu các phương pháp điều trị này có hiệu quả với quý vị hay không.



## Thời điểm cần gọi cho nhóm chăm sóc ung thư của quý vị

Báo cho nhóm chăm sóc ung thư biết nếu quý vị gặp khó khăn trong việc thích nghi với tình trạng rụng lông/tóc.



Để biết thêm thông tin và sự hỗ trợ, hãy truy cập trang web của American Cancer Society tại [cancer.org/vietnamese](https://cancer.org/vietnamese) hoặc gọi cho chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.