

脱发时 获取帮助

Getting Help for Hair Loss - Simplified Chinese

有些癌症治疗可能导致患者全部或部分脱发。患者对其脱发感到伤心是很正常的。但是头发通常还会长回来，并且可以通过一些措施来减少脱发对自己造成的影响。

癌症患者脱发的原因是什么？

人的头发一直在长，旧发落下，新发长出。许多化疗药物会损害正在生长的头发，使其脱落。有些化疗药物只会导致头皮上的头发变薄或脱发。也有一些会导致阴毛、手臂和腿上的毛发、眉毛或睫毛变薄或脱落。头部放射治疗也会导致头皮脱发。

如果头发即将脱落，通常在开始治疗后 1 至 3 周开始，1 至 2 个月后会加剧。但是，通常治疗还未结束前头发就开始长回。

应对脱发的措施

- 向医生咨询是否有可能脱发。如果是，询问脱发是否会很快会发生，还是过一段时间后才脱发。

- 与癌症护理团队讨论冷却帽是否有助于降低风险。当前正在进行多项研究来了解冷却帽是否有效、是否安全。冷却帽可能有一些副作用，如头痛、头皮疼痛、颈部和肩部不适。请与癌症护理团队讨论冷却帽的好处、风险和副作用。
- 医疗保险可能全部或部分承担假发或其他头皮覆盖物的费用。如果保险承保，请医疗保健团队开具假发处方。美国癌症协会“tlc” Tender Loving Care® 计划提供各种价格合理的假发、帽子和围巾。请访问“tlc”™ 网站 tlcdirect.org 或拨打 **1-800-850-9445**。
- 可以选择在头发开始脱落之前把头发剪得很短，甚至剃光头。

脱发时可以做的其他事情：

- 头皮可能会发痒或敏感。梳头和洗头时要轻柔。使用宽齿梳子可能会有所帮助。
- 减少梳拉头发可在一定程度上减少脱发。避免编辫子或马尾辫，使用卷发筒、吹干或使用卷发或头发拉直熨斗时要小心。
- 如果头发变得很薄或完全脱落，一定要保护头皮上的皮肤免受高温、寒冷和阳光的伤害。使用防晒系数 (SPF) 至少为 30 的多效防晒霜，并戴上帽子。在寒冷的天气里，戴上帽子或围巾遮住头来保暖。
- 当新头发开始生长时，一开始可能很容易折断。开始几个月避免烫发和染发。让头发短些，以方便打理。
- 头发开始长回来时，它可能不是原来的质地或颜色。它将逐渐变回治疗前的样子。



请告诉朋友和关心你的人你希望他们如何给予帮助。有了他们的支持与理解，你将更好的应对困境。

有关癌症信息、日常帮助和支持，请访问美国癌症协会网站 [cancer.org](https://www.cancer.org) 或致电 **1-800-227-2345**。我们会在您需要时提供帮助。