American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

如何应对脱发

What to Do for Hair Loss - Chinese

一些癌症治疗会导致人们失去部分或全部头发。通常头发会重新长出来，您也可以采取一些措施减小脱发症状。

什么原因导致癌症患者脱发？

人的头发一直在生长，旧头发脱落，新头发取而代之。许多化疗药物会损害正在生长的头发，导致头发脱落。一些化疗药物只会导致头部的头发稀疏或脱落。其他化疗药物则会导致阴毛、手臂和腿上的体毛、眉毛或睫毛变得稀疏或脱落。针对头部的放射治疗也会导致头部脱发。

为脱发症状做准备可以采取的措施

- 询问您的癌症医护团队您是否有可能脱发。如果可能，请询问脱发是会很快发生还是会随着时间的推移而逐渐脱发。
- 与您的癌症医护团队讨论降温帽是否有助于降低脱发的风险。目前很多研究项目试图确定冷却帽是否有效且安全。冷却帽可能会有一些副作用，例如头痛、头皮疼痛以及颈部和肩部的不适感。请与您的癌症护理团队讨论冷却帽的益处、风险和副作用。
- 假发和其他头皮覆盖物可能部分或全部由您的健康保险承保。如果是这样，请向您的癌症护理团队索取假发处方。美国癌症协会“tlc”Tender Loving Care® (温柔关爱) 计划提供各种经济实惠的假发、帽子和围巾等用品，供人们用于会导致脱发的癌症治疗。要购买这些用品，请访问“tlc”™ 网站 **tlcdirect.org** 或致电 **1–800–850–9445**。
- 您可能需要将头发剪得很短，甚至考虑在头发开始脱落之前就剃个光头。

产生脱发症状时可以采取的其他措施

- 您的头皮可能会感到瘙痒或敏感，因此梳头和洗头时动作要轻柔。使用宽齿梳可能会有所帮助。
- 不梳头或不拉扯头发可能会在一定程度上减少脱发。避免编辫子或扎马尾辫，不要使用卷发器、吹干机或烫卷或拉直器。
- 如果您的头发变得非常稀疏或完全脱落，请务必保护头皮上的皮肤，并免受高温、寒冷和阳光的伤害。请使用防晒系数 (SPF) 为 30 或更高的广谱防晒霜并戴帽子。在寒冷的天气里，戴帽子或用围巾
- 遮住头部保持头部温暖。
- 当新头发开始生长时，一开始可能很脆，容易折断。在最初的几个月里避免烫发和染发。保持短发，也容易定型。
- 当您的头发开始重新长出时，发质或颜色可能有所不同，随着时间的推移，新发可能会恢复到和以前一样。

请与您的癌症医护团队沟通。

如果您难以适应脱发症状，请告知您的癌症医护团队，以便获得您所需的帮助。

要了解有关癌症的信息和答案，请访问美国癌症协会网站 **cancer.org** 或致电 **1–800–227–2345** 联系我们。我们随时为您提供服务。

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. CHI216003 Rev. 7/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity