

# 如何应对 脱发

某些癌症治疗会导致患者出现部分或全部脱发现象。头发通常会重新生长，您也可以采取一些措施来减轻脱发症状。



## 癌症患者脱发的原因是什么？

某些化疗药物会导致头发变稀疏或脱落，部分药物还会引起阴毛、四肢体毛、眉毛或睫毛的稀疏或脱落。其他癌症治疗方式如头部放疗和激素治疗同样可能引发脱发或头发稀疏。



## 如何为脱发做好准备？

- 请咨询您的癌症治疗团队，了解脱发的可能性及发生速度。
- 与治疗团队探讨冷却帽是否有助于降低脱发风险。目前正在开展更多研究验证冷却帽的有效性和安全性。该设备可能引发头痛及寒冷不适等副作用，请详细咨询其益处、风险及副作用。
- 假发及其他头皮覆盖物可能获得医疗保险部分或全额报销。若适用，请向癌症治疗团队索取假发或头皮假体处方。
- 您可在脱发前将头发剪至极短甚至剃光头。



## 脱发期间该如何应对？

- 头皮可能出现瘙痒或敏感症状。梳洗时动作要轻柔，使用宽齿梳可能有所帮助。
- 减少梳拉动作可缓解脱发。避免编辫子、扎马尾、卷发棒、吹风机或烫发/拉直夹。
- 若头发变得稀疏或完全脱落，则务必保护头皮免受冷热及阳光刺激。使用防晒系数 (SPF) 30 以上的广谱防晒霜，而且要戴帽子。寒冷天气需戴帽子或围巾保暖。
- 新生的头发初期易断裂，头几个月内避免烫染头发。建议保持短发发型以便易于打理。
- 头发再生时，其质地或颜色可能有所变化。随着时间的推移，头发通常会恢复至治疗前的状态。
- 某些药物和光疗可能有助于改善脱发和头发稀疏问题。请咨询您的癌症治疗团队以便了解这些疗法是否适合您。



## 何时应与癌症治疗团队沟通

若您难以适应脱发状况，请告知癌症治疗团队。



要了解更多信息并获得支持，请访问美国癌症协会网站 [cancer.org/chinese](https://cancer.org/chinese) 或致电 1-800-227-2345。我们随时为您提供帮助。