Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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。 还介绍了有助于治疗脱发的产品、药物和医疗程序。

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，例如：

- 脱发家族史
- 缺乏某些特定维生素
- 激素变化
- 某些健康疾病，如甲状腺功能减退。 甲状腺功能减退指甲状腺无法分泌足够的甲状腺激素。
- 某些发型
- 某些药物
- 压力

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， 也可以回答您关于头发的任何问题。

皮肤科医生会询问您的脱发史， 还将检查您的脱发部位。

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）会攻击生长迅速的癌细胞。 这些治疗也会损害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，新生毛发长出来后可能会与以往并不相同。 或者可能无法再恢复到原来的状态。 具体取决于头部接受的放射治疗剂量。

我什么时候会开始脱发?

您可能会在以下时间内开始脱发：

- 首次化疗后 1 到 4 周。
- 放射治疗后 4 周。

脱落或稀疏的头发数量取决于治疗的类型、剂量和时间。 每个人的脱发速度也各不相同。

您可能会在早上第一次发现枕头上有头发， 或者可能在洗澡或梳头时看到脱落的头发。 大多数脱发通常发生在化疗开始后的 3 到 6 周。

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，毛发应该会重新生长。 头发重新生长可能需要 3 到 5 个月的时间。 头发重新长出后，质地和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，头发不再长出来的几率很小。

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方法：

- 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。 无论选择穿什么衣物，都应保持刚好合身。 不能太紧或太松，因为这样会造成摩擦。
- 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。

在治疗期间，应限制使用对头发有刺激或拉扯作用的物品，例如：

- 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。
- 紧身帽和其他头套。
- 耳机或其他头带过紧的设备。

头皮冷却

头皮冷却是一种在化疗治疗实体瘤期间减少脱发的方法。 实体瘤是指除白血病或淋巴瘤以外的癌症。 头皮冷却包括在化疗前、化疗中和化疗后在头部佩戴冷帽。

以下是冷却头皮的 2 种方式：

- **Paxman 头皮冷却系统：**该系统的工作原理是将冷帽连接到冷却机上。 当您佩戴冷帽时，机器会将冷却液注入帽子。 机器会调节冷帽的温度，使其在您使用时保持凉爽。
- **Penguin™ 冷却帽：**这是一种填充凝胶的冷却帽，您可以提前将其冷冻，然后带去接受化疗。 这种帽子没有连接到冷却机，使用时不会保持凉爽。 您需要携带多个冷帽，

以便在帽子变热时进行更换。

使用头皮冷却需要成本。 费用取决于使用的头皮冷却系统类型和所需的治疗次数。

请咨询您的医疗保健提供者，以查看头皮冷却系统是否适合您。 如需了解更多信息，请阅读*实体瘤化疗期间通过头皮冷却技术控制脱发* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/managing-hair-loss-scalp-cooling)。

假发、发片和头套

假发

假发是一种很好的选择，可以让患者在癌症治疗期间感觉更加舒适且自信。 假发有多种款式、颜色和材质，因此您可以找到适合自己的假发。

如果您想戴假发，请尽量在开始脱发之前选购假发。 这样更容易找到与您的发色和发型相匹配的假发。

如果您已开始脱发，请带上您平时发型的照片。 如果可以的话，也请带上一绺头发。 这将有助于您找到与治疗前发型相似的假发。

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。

全套假发可以完全覆盖头发和头皮。 您可以根据自己的喜好设计造型。 全套假发有很多种。 下面列出了最常见的几种类型：

定制假发

这种假发采用手工制作，通常购买成本最高。 这类假发根据您的头部尺寸制作而成，可以让您看起来更自然。 假发可能需要多次去假发店上色、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

这类假发可以用人发、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

这类假发通常由弹性材料制成，只有一种通用尺寸。 大多数人可以在购买现成假发的当

天就将其带回家。 现成假发的购买成本通常低于其他假发类型。

如需了解有关可以在哪里购入假发的信息，请阅读*在何处购买假发和发片*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces)。

发片和半假发

有些人可能仅有一个部位脱发。 这种情况称为部分脱发，因此可能无需佩戴全套假发。 您可能想要购入发片或半假发。 发片或半假发可以增加发量或长度，并与您本人的头发融为一体。 可以做成任何尺寸、颜色或形状。

如需了解有关可以在哪里购入发片和半假发的信息，请阅读*在何处购买假发和发片*(www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/where-buy-wigs-and-hairpieces)。

头套

头套是一种简单而经济实惠的方法，可帮助固定脱落的头发。 它们还可以遮盖光秃的头皮。 头套有很多种，如围巾、头巾和帽子等。

选择使用哪种头套以及何时使用取决于您自己。 有些人觉得每天戴头套都很舒服，而其他人则可能会减少佩戴频率。

头套可以单独佩戴或搭配假发一起佩戴。 还可以在使用头发遮盖用品（如遮盖发粉）时佩戴头套。

下面列出了最常见的头套类型：

围巾

围巾有多种颜色、面料和样式。 围巾可以用不同的方式系出多种造型，为您的穿搭增添多样性。

丝绸制成的围巾很容易从头上滑落。 您可以按需购买棉混纺围巾。 这种围巾更加舒适。 戴在头上不容易松开或滑落。

头巾

头巾在药店有售，有多种颜色和材质可供选择。 有些人喜欢戴毛巾布头巾，因为这种头巾柔软舒适。

有檐帽、鸭舌帽和毛线帽

有檐帽、鸭舌帽和毛线帽有多种颜色、面料和款式。 既可以搭配休闲装，也可以搭配比较正式的服装。 还可以在佩戴时自行选择是否搭配围巾。

毛线帽舒适又保暖。 它们非常适合寒冷的天气，室内外环境皆可佩戴。

选择有檐帽、鸭舌帽和毛线帽时，应选择带有柔软衬里的款式。 这将有助于防止刺激头皮。

头发遮盖用品

头发遮盖用品可以遮盖秃斑和头发稀疏的部位。 它们既可以单独使用，也可以与其他头发遮盖用品搭配使用。 有些人每天都使用头发遮盖用品，而有些人可能会在特殊场合使用。

无论脱发程度如何，头发遮盖用品均可适用。 脱发较多的患者可以使用遮盖用品覆盖整个头皮。 有秃斑或小块头发稀疏的患者可以仅用遮盖用品遮盖这些部位。

使用头发遮盖用品时，应选择与发根颜色相匹配的颜色。 可能需要使用一种以上的产品才能达到想要的合适颜色和外观。

您可以从美容用品网站或在线零售商（如亚马逊 (Amazon) 和沃尔玛 (Walmart)）处购买头发遮盖用品。

下面列出了最常见的几种头发遮盖用品：

增发纤维

这是一种以角蛋白为基础的纤维，可以附着（粘附）在现有头发上，使头发看起来更加浓密丰盈。 角蛋白是一种蛋白质，有助于形成头发、皮肤和指甲。 增发纤维产品有多种色调，可与您的发色相搭配。 增发纤维可以防水，当您下次使用洗发水时即可洗掉。 增发纤维产品的一个例子是 Toppik™ Hair Building Fibers。

发粉或粉饼

这类产品是涂在头皮和头发上的粉末。 它们能增加发根的蓬松度，让头发看起来更丰盈。 可以在做发型前用湿海绵沾上发粉。 发粉可以防水，当您下次使用洗发水时即可洗掉。 发粉产品的一个例子是 Bumble and bumble™ Hair Powder。

发蜡

这是一种干性纤维发蜡，可以遮盖发根，填补秃斑或小块头发稀疏部位。 您可以在定型后对干发使用发蜡。 发蜡可以防水，当您下次使用洗发水时即可洗掉。 发蜡产品的一个例子是 Bumble and bumble Color Stick。

遮盖喷雾

这种喷雾能填补秃斑或头发稀疏的部位，使头发看起来更加浓密丰盈。 喷雾剂可以防水，当您下次使用洗发水时即可洗掉。 遮盖喷雾产品的一个例子是 Toppik Colored Hair Thickener Spray。

遮盖乳液和乳霜

这类乳液和乳霜可以遮盖秃斑和头发稀疏的部位，使头发看起来更加浓密丰盈。 遮盖乳液和乳霜有多种颜色。 这类产品可以防水，当您下次使用洗发水时即可洗掉。 遮盖乳液和乳霜的一个例子是 PROCOVR™ Hair Loss Concealer Cream。

下表列出了一些头发遮盖用品：

产品类型	产品名称	可选颜色	购买地点
增发纤维 *附着在现有头发上，使头发看起来更浓密*	Boldify™ Hair Thickening Fibers	• 红褐色 • 黑色 • 金色（黄金色、金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色） • 灰色（深灰色、灰色） • 花白色 • 白色	• 亚马逊 • 沃尔玛 • www.getboldify.com
	Caboki® Hair Loss Concealer	• 红褐色 • 黑色 • 金色（黄金色、金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色） • 灰色（深灰色、灰色） • 花白色 • 白色	• 亚马逊 • 沃尔玛 • www.caboki.com

	Febron® Hair Building Fibers	• 红褐色 • 黑色 • 金色（中金色、浅金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色、浅冷棕色） • 灰色（深灰色、灰色） • 白色	• 亚马逊 • 沃尔玛 • www.febron.com
	Hair Illusion® Real Hair Fibers	• 红褐色 • 黑色 • 棕色（深棕色、棕色）	• 亚马逊 • 沃尔玛 • www.hairillusion.com
	Toppik™ Hair Building Fibers	• 红褐色 • 黑色 • 金色（中金色、浅金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色） • 灰色 • 白色	• 亚马逊 • CVS • Ulta Beauty • Walgreens • 沃尔玛 • www.toppik.com
	XFusion™ Keratin Hair Fibers	• 红褐色 • 黑色 • 金色（中金色、浅金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色） • 灰色 • 白色	• 亚马逊 • Target • 沃尔玛
发粉/粉饼 *增加头皮和细发的蓬松度，使头发看起来更丰盈*	Boldify Hairline Powder	• 红褐色（深红褐色、红褐色） • 黑色 • 金色（深金色、中金色、浅金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色、灰棕色、榛棕色） • 灰色（深灰色、灰色） • 白色	• 亚马逊 • 沃尔玛 • www.getboldify.com

	Caboki 10x Hair Powder	• 红褐色（中红褐色、浅红褐色） • 黑色 • 金色（自然金、黄金色、金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色） • 灰色（深灰色、灰色） • 花白色（深色、浅色） • 银色/白色	• 亚马逊 • www.caboki.com
	Sevich® Hair Shadow Powder	• 红褐色（浅红褐色） • 黑色 • 金色（中金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色、浅咖啡色、红棕色） • 灰色	• 亚马逊 • 沃尔玛
发蜡 *遮盖发根和稀疏部位，使发根看起来更丰盈*	Bumble and bumble™ Color Stick	• 黑色 • 棕色	• 亚马逊 • Nordstrom • Sephora • 沃尔玛 • www.bumbleandbumble.com
	Color Wow™ Root Cover Up	• 黑色 • 金色（深金色、铂金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色） • 红色	• 亚马逊 • Sephora • Target • Ulta Beauty • 沃尔玛 • www.colorwowhair.com
	L’ Oreal® Paris Magic Root Precision Pen	• 红褐色（深红褐色、浅红褐色） • 黑色（浅黑色、黑色） • 金色（中金色、浅金色） • 棕色（深棕色、深灰棕色、深金棕色、中棕色、中灰棕色、中金棕色、浅棕色）	• 亚马逊 • CVS • Rite Aid • Target • Ulta Beauty • 沃尔玛 • www.lorealparisusa.com

	Toppik Fill Me In Hairline Filler	• 黑色 • 金色（中金色） • 棕色（深棕色、中棕色）	• 亚马逊 • CVS • Rite Aid • Target • Ulta Beauty • Walgreens • www.toppik.com
遮盖喷雾 *遮盖秃斑和稀疏部位*	L’Oreal Paris Magic Root Cover Up Concealer Spray	• 黑色 • 金色（深金色、中金色、浅金色） • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色、浅金棕色） • 红色（亮红色、红色）	• 亚马逊 • CVS • Target • Ulta Beauty • Walgreens • 沃尔玛 • www.lorealparisusa.com
	L’Oreal Paris Professional Hair Touch Up Root Concealer Spray	• 红褐色 • 黑色（深棕色/黑色） • 金色 • 棕色（浅棕色、暖棕色）	• 亚马逊 • 沃尔玛
	Rita Hazan™ Root Concealer Touch- Up Spray	• 金色（深金色） • 黑色（深棕色/黑色） • 棕色（浅棕色） • 红色	• 亚马逊 • 沃尔玛 • www.ritahazan.com
	Toppik Colored Hair Thickener Spray	• 黑色 • 棕色（深棕色、中棕色、浅棕色）	• 亚马逊 • 沃尔玛 • www.toppik.com
	TRESemme® Root Touch-Up Temporary Hair Color Spray	• 黑色 • 棕色（深棕色、浅棕色）	• 亚马逊 • Target • Walgreens • 沃尔玛 • www.tresemme.com

遮盖乳液和乳霜 *遮盖秃斑和稀疏部位，涂抹方式类似于化妆*	PROCOVR™ Hair Loss Concealer Cream	• 红褐色 • 黑色 • 棕色 • 灰色（中灰色、灰色/白色）	• 亚马逊 • 沃尔玛 • www.procovr.com

纹发

纹发是一种有助于弥补脱发的美容程序。 纹发有助于填补头皮或眉毛的秃斑或稀疏区域。

以下几种纹发可持续很长时间，并改变您的外貌（即外表）。 还可以根据发色和肤色进行量身定制。

纹眉

纹眉适用于眉毛脱落的人。 与普通纹身一样，纹眉用针将颜料色素刺入皮肤深处。 这会让眉毛看起来更加饱满且清晰。 纹眉属于永久性的真正纹身（不会消失）。

半永久纹眉

如果不想要永久性纹眉，可以尝试半永久纹眉。 半永久纹眉是一种半永久性纹身，可持续 1 到 3 年。

这种纹眉使用一种刀片状的工具在眉毛上切出类似毛发的细小切口（切口）。 然后，再将颜料色素涂抹到皮肤上。 颜料色素不会像纹眉那样深入皮下。 随着时间推移，颜色会逐渐褪去，因此需要定期进行修补。

头皮微色素着色

头皮微色素着色适用于头皮脱发者。 该技术使用细小针头在头皮上打上微小的色素点。 色素点的大小和深度各不相同，使头发看起来更茂盛。

许多秃斑人士使用头皮微色素着色技术来打造寸头发型。 头皮微色素着色属于永久性的真正纹身。

毛发修复方案

毛发修复技术可以帮助促进头皮上秃斑或头发稀疏部位的毛发生长。 有些方案需要手术，有些则不需要。

非手术型毛发再生

不通过手术让毛发再生的常见方法是服用药物。 有些药物有助于减少化疗期间头发稀疏的情况。 还有助于化疗后头发的再生。

医疗保健提供者可能会开具口服或外用药。 口服药是指口服的药物，如丸剂或片剂。 外用药是指直接涂抹在头皮上的药物。 通常是液体、泡沫或洗发水形式。

您可以服用口服药或使用外用药来帮助头发快速再生。 开始使用某种药物之前，请务必先与您的医疗保健提供者进行沟通。 他们将告知您哪种药物可供安全使用。

下面列出了最常见的药物类型：

米诺地尔 (Rogaine®)

米诺地尔能使毛囊长出新的毛发，可在活跃生发期停留更长时间，从而帮助治疗脱发。 该药物还能通过增加头皮的血流量来帮助头发变得更加浓密强韧。 医疗保健提供者可开具米诺地尔作为口服或外用药。

度他雄胺 (Avodart®) 和非那雄胺 (Propecia®)

这类药物通过减缓或阻止人体将睾酮（一种生殖激素）转化为二氢睾酮 (DHT) 来发挥作用。 DHT 是一种导致毛发稀疏和脱发的激素。

服用这类药物可以降低人体分泌的 DHT 量。 这有助于减缓脱发并帮助头发再生。 医疗保健提供者可开具度他雄胺或非那雄胺作为口服或外用药。

螺内酯 (Aldactone®)

与度他雄胺和非那雄胺一样，螺内酯也能降低人体分泌的 DHT（一种导致脱发的激素）含量。 这有助于减缓脱发并帮助头发再生。 当其他药物（如米诺地尔）不起作用时，通常会开具螺内酯。 医疗保健提供者可开具螺内酯作为口服或外用药。

手术型毛发再生

通过手术让毛发再生的常见方法是毛发移植。 对于脱发严重者来说，这是最好的治疗方法。 毛发移植是一种永久性方法，可以帮助头皮毛发稀疏或无毛部位的毛发再生。 植发也称为毛发移植或毛发置换。

植发的目的是利用现有头发来填补稀疏或秃斑部位。 在此医疗程序中，毛囊取自毛发生长旺盛的头皮部位。 通常位于头皮的后部和两侧。 然后将毛囊转移到头皮上毛发稀疏或秃斑的部位，使其在此处生长。

这种医疗程序通常由皮肤科医生或整形外科医生在医生办公室完成。

不建议在化疗期间进行植发。 因为化疗会伤害毛囊和头皮。 最好等到化疗结束，头发重新生长后再进行植发。

如需了解关于头发修复的更多信息，请咨询您的医疗保健提供者。 他们将告知您是否适合进行头发修复。

选择正确的产品、药物和医疗程序来帮助治疗脱发的小贴士

在本资源中，我们提到了一些帮助治疗毛发稀疏和脱发的产品、药物和医疗程序。 由于可供选择的方案太多，因此很难知道哪些适合您。 以下是一些小贴士：

- **舒适第一：**许多化疗患者的头皮干燥且敏感。 因此，选择佩戴舒适的产品很有帮助，比如柔软的毛线帽。 选择不刺激头皮的产品也会有所帮助。 天然纤维（如棉花和竹子）通常比合成纤维（如聚酯纤维）刺激性小。
- **尝试多种选择：**有很多产品、药物和医疗程序可以帮助治疗脱发。 您可以尝试多种方法，看看哪种最适合您。 您可能会发现需要使用一种以上的产品才能达到想要的效果。
- **寻求帮助：**选择正确的产品、药物或医疗程序来帮助治疗脱发可能会很困难。 如果您感到困惑或不知从何处着手，请咨询可以提供帮助的人员。 可以是您的理发师、医疗保健提供者，或是在化疗引起的脱发方面受过专门培训的人员，如皮肤科医生。 他们可以为您提供信息、支持和建议，告诉您如何选择适合自己的方法。

我们深知，脱发让人倍感压力。 选择正确的产品、药物和医疗程序可以让您更加舒适且自信。 让自己感到舒适和自信非常重要。 请记住，您并不是孤身一人。 您的医疗团队将全程为您提供支持。

经济支持

在选购假发或发片时，您可能需要货比三家，比较价格。 因癌症治疗而脱发的患者，其

保险可能会涵盖假发或发片。 在访问任何商店或网站之前，请咨询您的保险公司：

- 其是否会支付假发或发片的部分费用。
- 您是否需要提供假发或发片处方。 如需要，请让医疗保健提供者开具颅骨假体处方。处方中应包含一则诊断代码，表明您的脱发是癌症治疗所致。

如果您参加了支持小组，与他人讨论经济支持问题可能会有所帮助。 他们可能正在与您经历一样的情况。 他们可以向您介绍脱发治疗的费用以及自己如何获得经济帮助。

如果您对经济支持有任何疑问，也可以咨询您的医疗保健提供者或皮肤科医生。 他们可以为您联系 MSK 可提供帮助的相关资源。 如需了解更多信息，请阅读*经济援助计划：MSK 如何在治疗期间为您提供支持* (www.mskcc.org/zh-hans/cancer-care/patient-education/how-msk-can-support-you-during-treatment)。

经济支持的其他资源

美国癌症协会 (ACS)
www.cancer.org
ACS 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 ACS 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 项目可帮助患者应对癌症治疗对外观造成的影响。 在每周课程中，化妆师会教授化妆方法、皮肤和指甲护理、发型设计和头巾选择。 如需报名参加课程，请访问 www.lookgoodfeelbetter.org 或致电 800-395-LOOK (800-395-5665)。

男性可访问 www.lookgoodfeelbetter.org/programs/men 查看更多信息

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 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。

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