

## 脱发（秃头症）



脱发在医学上也被称为秃头症。抗癌治疗可能影响帮助毛发生长的细胞而导致脱发。毛发的脱落可能发生在身体的任何部位，包括头部、面部、腋下和阴部。脱发的程度和模式因人而异，取决于患者接受的治疗类型，但这通常是癌症治疗时期的暂时性副作用，大多数情况下，毛发都会重新长出来。

### 脱发的原因

- **化疗。**并非所有化疗药物都会导致脱发。以下的药物较容易导致脱发，如：环磷酰胺（Cyclophosphamide）、异环磷酰胺（Ifosfamide）、多西他赛（Docetaxel）、紫杉醇（Paclitaxel）、阿霉素（Doxorubicin）、表柔比星（Epirubicin）、依托泊苷（Etoposide）和伊立替康（Irinotecan）。化疗导致的脱发现象通常会在数个疗程之后开始出现。毛发会在化疗结束后的1至3个月内开始重新生长，重新长出的毛发可能会在质地或颜色上与之前有所不同，但几年之后就会恢复正常。
- **放射治疗。**只有接受放射治疗的部位才会出现脱发。虽然毛发通常会在放射治疗后的3至6个月重新长出，但如果治疗时使用高剂量的辐射，毛发有时可能不会再长出来。

- **靶向治疗。**靶向治疗通常不会导致完全脱发，但有些药物可能导致毛发稀疏或卷曲。这些药物包括：阿法替尼（Afatinib）、西妥昔单抗（Cetuximab）、达拉菲尼（Dasatinib）、达沙替尼（Dasatinib）、埃罗替尼（Erlotinib）、依鲁替尼（Ibrutinib）、伊马替尼（Imatinib）、尼罗替尼（Nilotinib）、帕尼单抗（Panitumumab）、索拉非尼（Sorafenib）、曲美替尼（Trametinib）和维维莫非尼（Vemurafenib）。
- **激素治疗。**虽然它通常不会导致完全脱发，但有些人在开始接受某些类型的激素治疗几个月到几年之后，头发会出现一定程度的稀疏，这些激素包括：他莫昔芬（Tamoxifen）、阿那托唑（Anastrozole）、来曲唑（Letrozole）、依西美坦（Exemestane）和氟维司群（Fulvestrant）。

### 如何治疗

一些化疗药物引起的脱发可能可以通过使用头皮冷却装置来预防，但目前新加坡国立癌症中心还没有这个选项，因为患者需要支付一定的费用，而且这种疗法对大多数接受化疗的患者来说也不一定能达到理想的效果。

如果您的毛发因为激素或靶向治疗而变得稀疏，或者您的毛发在其他抗癌治疗后没有完全长出来，您的医生可能会建议您使用外敷药物进行治疗（例如米诺地尔，minoxidil）。您的医生也可能将您转介给皮肤科医生为您提供如何治疗脱发的建议。

### 您可以做什么

虽然目前没有能够完全预防脱发的抗癌治疗，但了解如何在进行抗癌治疗之前、治疗中和治疗后护理您的脱发能让您更好地应付这段时期：

✓	✗
<p><b>治疗之前</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 您可以选择把头发剪短，这样当头发开始脱落时就比较容易打理。短发还会让头发看起来更浓密</li> <li>● 最好趁自己头发还没脱落时准备假发，这样可以根据自己的发色和发型来进行搭配。您可以从专门出售假发的商店购买假发，或拨打<b>新加坡国立癌症中心假发库</b>的服务热线<b>6225 5655</b>，预约试戴和借用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 避免将头发扎得太紧</li> </ul>

<p>假发</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 尽早计划。如果您觉得戴假发不舒服，也可以选择戴其它的头饰，例如头巾或帽子</li> <li>• 轻轻梳头和整理头发。治疗期间，较为强韧的头发不太容易脱落。</li> </ul>	
<p><b>治疗期间</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 您可以选择将头发剃光；有些人在治疗过程中会出现头皮敏感的情况，把头发剃光可以减少这种刺激。看不见自己的头发脱落，也可能减少一些负面的情绪。</li> <li>• 小心呵护您剩余的头发。可以用软毛刷或宽齿梳子轻轻梳理头发。只在需要的时候洗头，使用温和配方或者婴儿专用的洗发水，然后用柔软的毛巾擦干头发</li> <li>• 保护您的头皮。在户外的時候，在头皮上涂抹防晒霜，戴上围巾或帽子。如果您的头皮发痒或一碰就痛，可以使用乳液和护发素来缓解。选择柔软舒适的枕头套</li> <li>• 晚上睡觉时戴一个发网，防止头发掉落在床上和枕头上</li> <li>• 女性可以稍微画一点淡妆让自己看起来更有精神。最重要的是做一些让自己感到开心的事情，给您最大的信心</li> <li>• 与亲人分享您的感受，或加入一个互助小组。很多人会由于脱发问题而感到愤怒、沮丧或尴尬，与他人坦诚相对或许对您会有帮助</li> <li>• 参加支持计划可能会有帮助（例如，“Look Good, Feel Better”活动）您可以致电+65</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 避免使用可能会伤害头皮的产品和服务（例如发胶、染发剂、烫发、发夹）</li> <li>• 避免使用吹风机</li> <li>• 如果假发会刺激头皮，请勿佩戴。您可以选择使用围巾或帽子</li> </ul>

<p>6306 1777 联络心理社会服务 部门查询现有的计划</p>	
<p><b>治疗之后</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>要有耐心，因为头发需要几个月或更长时间才能重新生长。与之前相比，重新生长的头发可能会感觉更柔软或卷曲。仍然需要小心呵护头发，由于您仍然在康复当中，所以头发会更加脆弱</li> </ul>	<p>治疗结束后至少三个月，应避免过度刷洗和吹干再生的头发。您可能需要减少洗发的频率，因为这可能损害正在生长的头发</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>治疗结束至少 6 个月之后才可以烫发和使用染发剂。这些产品通常含有化学物质，会对头发和头皮造成损害和刺激。如果您需要的话，问问发型师是否可以推荐海娜或植物染发料，因为它们被认为是比较温和的产品。先在头发的一小部分试用这种染料，看看效果如何，然后才用于头发的其他部位</li> </ul>

### 何时联络您的癌症护理团队

如果您担心脱发影响到日常生活，可以联系您的医疗团队，或者致电+65 6306 1777 或 +65 6436 8088 与医疗社工预约。如果您对上述信息有任何疑问，请致电癌症援助热线 +65 6225 5655 了解更多详情。

以上内容是在“淡马锡基金会—爱惜关怀项目（便利癌症护理，扶持癌症病患）”（Temasek Foundation-ACCESS programme, Accessible Cancer Care to Enable Support for Survivors）计划下提供，该计划是一个全方位的关怀护理项目，为癌症患者在其护理和康复过程中提供支持。

上述内容已获得新加坡国立癌症中心（NCCS）癌症教育与资讯服务（Cancer Education and Information Services）的批准，适用于癌症患者及其家人和看护者。但是，这些信息仅供参考，不得代替医学诊断、治疗或建议。对于特定的医疗状况，请向您的医疗团队寻求专业的医疗建议。

赞助机构:

TEMASEK  
FOUNDATION

