

認識癌症

How to cope : Hair Loss

# 毛髮脫落



癌症基金會  
CANCERFUND



**香港癌症基金會** 於一九八七年成立，目的是為癌症病人提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。

**基金會**屬下的兩間癌協服務中心，統籌十五個癌症病人自助組織，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供心理諮詢和實質的幫助；同時也著重個人化的服務。

本刊物是《癌症資料小冊子》系列之一，詳述有關癌症診斷和治療的資訊，為癌症病人及家屬提供一些實用的貼士，以應付因癌症及治療而產生的各種副作用和情緒上造成的困擾。您也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

**香港癌症基金會** 提供的免費服務，全賴個人及商業機構的捐助。若您想支持香港的癌症病人，請與我們聯絡，您的捐款將直接令香港的癌症病人受惠。

**服務熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)**  
**網址：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org) 捐款熱線：3667 6333**

### **香港癌症基金會**

香港中環荷李活道32號建業榮基中心2501室  
電話：3667 6300 傳真：3667 2100 電郵：[public@hkcf.org](mailto:public@hkcf.org)

### **中環癌協服務中心**

香港皇后大道中99號中環中心地下G03室  
電話：3667 3030 傳真：3667 3100  
電郵：[canlinkcentral@hkcf.org](mailto:canlinkcentral@hkcf.org)

### **黃大仙癌協服務中心**

九龍黃大仙下龍邨昌樓C翼地下2-8號  
電話：3656 0700 傳真：3656 0900 電郵：[canlink@hkcf.org](mailto:canlink@hkcf.org)



# 目錄

前言	3
化學治療與毛髮脫落	4
放射治療和毛髮脫落	5
實用的建議	6
選擇假髮	7
如何佩戴假髮	10
其它的頭飾	11
轉移目標	12
當頭髮再度生長時	13
你的感受	14
誰可以幫忙？	15



## 前言

這本小冊子的編寫，是為了幫助你應付因化學治療或放射治療，所引起的毛髮脫落或頭髮稀疏的問題。同時也談到如何應對毛髮脫落而產生的心理問題；以及如何利用假髮、帽子、頭巾或頭飾來解決頭髮脫落的問題。

讀這本小冊子不論是為了自己、親友或是為了你的孩子，我們都希望這本小冊子所提供的資料能夠回答你的疑問，同時也為你提供一些實際可行的建議。



## 化學治療與毛髮脫落

化療是以抗癌藥物破壞癌細胞的治療方法。這些藥物可以攻擊癌細胞並阻擾其成長。不幸的是，這個過程也會影響身體內正常的細胞，如毛囊（毛髮長出的部位），造成毛髮脫落。幸好正常的細胞會重新生長，所以如果你因為化療而脫髮，當化療結束後，頭髮會在很短的時間內重新長出。在進行化療以前，你的醫生會向你說明脫髮的可能性，以及化療其他的副作用。

不是所有的化學治療都會影響毛髮，有的時候脫髮的現象輕微得讓人不察覺，也有人發生暫時性的局部脫落，或至完全禿頭。偶而，也有些人甚至眉毛、眼睫毛、體毛或陰毛都會脫落。脫髮的數量，視乎藥物的組合、份量和每個人對這些藥物的反應而定。

脫髮的現象通常在治療開始後的幾個星期內出現，偶然也會在幾天後出現。通常在梳頭或洗頭時，你開始發現自己有明顯的脫髮現象。

### 化療完成後毛髮會長回嗎？

化療後毛髮脫落是暫時性的現象，只要療程一結束，毛髮又會開始長出來。甚至會在療程結束以前長出來。剛開始的時候，頭髮會比較稀疏，但是三至六個月之後，整頭的毛髮會再長出來。你或許會發現新生的頭髮，比從前的柔軟、捲曲，甚至顏色可能有一點不同。





## 放射治療和毛髮脫落

放射治療是用高能量射線來治療癌病的方法，在治療癌病的同時，盡量減低對正常細胞的傷害。

不像化療，放射治療只有在接受治療部位的毛髮才會脫落。例如，你的頭部接受放射治療，只有頭髮可能脫落，如果你得的是乳癌，而放射治療的範圍包括腋窩，腋毛則會脫落。

### 放射治療後毛髮會長回嗎？

當放射治療結束後，毛髮會重新長出，可能沒有以往那麼濃密。毛髮重生的情況和所需時間視乎放射治療的強度和時間而定，毛髮通常在治療完成後六至十二月內重新生長。

遺憾的是，有一部分的人在放射治療後，造成永久性的脫髮，或者新長出的毛髮濃密不均，如果這種情形發生，你或許寧願繼續佩戴假髮或其它頭飾，例如帽子或頭巾。在進行放射治療以前，醫生會與你討論永久脫髮的可能性和其他的副作用。

香港癌症基金會 備有《化學治療》和《放射治療》的小冊子。歡迎索取，請電 癌協中心：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)。



## 實用的建議

以下一些建議可能對毛髮脫落有幫助：

- ✓ 在治療之前，考慮將頭髮減短，因為長髮的重量對頭皮會造成壓力
- ✓ 對於一些習慣長髮的人，可以將頭髮分階段減短，讓你有時間逐漸適應新髮型的長度。在大量脫髮現象出現後，有些人寧願一次把所有的頭髮剃光。讓他們能有自我掌控的感覺
- ✓ 採用溫和的護髮用品，例如嬰兒洗頭水，可使頭髮和頭皮免於乾燥
- ✓ 在治療結束後的半年內，不要電髮或染髮
- ✓ 輕輕的梳髮，如果你的頭皮變得敏感易痛，可以使用嬰兒髮刷
- ✓ 不要使用過熱的吹髮器或髮捲，以免造成頭髮過乾或折斷
- ✓ 不要將頭髮編成辮子，以免損傷和折斷
- ✓ 避免戴著髮捲睡覺
- ✓ 可用髮網、軟帽或頭巾包住你的頭髮，以免頭髮脫落在床上
- ✓ 避免用尼龍的枕頭套，因為可能刺激頭皮
- ✓ 如果你的頭皮變得乾燥、頭皮多或者感覺癢，可以擦沒有香味的潤膚膏、杏仁油或橄欖油
- ✓ 如果你腋下的毛髮脫落，不要用有香味的止汗劑，可以用嬰兒爽身粉取代



## 選擇假髮

應付脫髮的一個最實際的建議就是佩戴假髮。現在假髮的品質有進步，看上去自然，戴起來也舒適得多，還有很多不同的款式和顏色可供選擇，所以假髮較以前受歡迎。

### 假髮的種類

假髮的質地有人髮，也有人造髮，或兩種的混合。

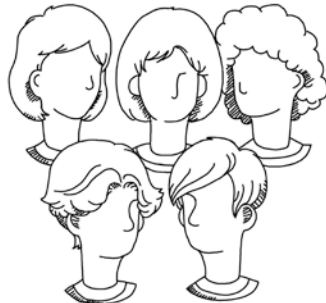
當脫髮的現象開始時，你的情緒會有相當大的起伏。假髮的專業人員會了解你的感覺，所以在你試戴的時候，會盡量讓你覺得舒適。與一個親友同往選擇假髮，給你意見，會有幫助。

你不需要立刻做決定買哪一頂假髮，可以等一等再做最後的選擇。如果你有固定的髮型設計師，也可以請教他的意見。

對於脫髮的男性來說，選擇有限，找一個適合的假髮或部分假髮，相對會困難些。

有一些人寧願在脫髮以前先買好合乎時尚的假髮，如此，若頭髮掉落的速度比你預料中的快，你已經事先做好了準備。有關選購假髮事宜，可電 癌協中心 的熱線電話：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

如同成人一樣，兒童的頭髮在放射治療結束後會重新生長。如果兒童不願意戴假髮、頭巾，或許可以選擇帽子或鴨舌帽。





## 如何選擇假髮？

如果你不希望自己的容貌因為假髮改變太多，你可以：

- ✓ 選擇一個與自己頭髮濃密程度相近的假髮。頭髮太多看起來更像戴了一頂假髮
- ✓ 如果你有固定的髮型師，他或許可以幫助你選擇一頂合適的假髮，還可以幫你修剪成適合你的髮型
- ✓ 選擇與自己髮色相同或淡一點的顏色，會比較自然。如果顏色過深，會引人注意
- ✓ 請緊記隨著頭髮不斷脫落，你需要選擇一頂較細小的假髮(帽子也一樣)，或適合不同頭部尺寸的假髮
- ✓ 假髮的供應商會告訴你如何護理你的假髮，及提供假髮的價目表。如果有任何疑問，可以詢問你的髮型師
- ✓ 試戴不同顏色和款式的假髮，給自己一些新奇的感覺，也給親友一個驚喜
- ✓ 人造合成纖維的頭髮比天然真髮便宜、輕便，也容易打理。因人造合成的頭髮受過定型的處理，在洗滌及滴乾後，即可使用。可以梳刷，也可以噴上髮膠
- ✓ 人造合成纖維的頭髮如果天天戴，壽命通常 3 - 4 個月。當假髮的緊帶鬆弛後，假髮就容易脫落

- ✓ 緊記不要將假髮接近火苗。煮食時不小心，可能會燒焦頭髮
- ✓ 用人髮製作的假髮比較貴，壽命長，也比人造髮自然，但是在護理方面需要花費更多的心思。你需要將它送往專業人員處去梳洗成型。所有的假髮都有如何護理的指示，需按指示護髮
- ✓ 如果你要上街購衣，或者到醫院複診，最好穿一些容易穿脫的衣服，如開襟的襯衫等，避免穿套頭的衣服，以免假髮鬆脫掉落



## 如何佩戴假髮？

### 固定你的假髮

一個最常見的憂慮是假髮鬆脫掉落。固定假髮有許多不同的方法來。

最常用的固定假髮方式，是用粘貼物或雙面膠，主要是將黏膠貼在頭部的兩側以牢固假髮。

現在有種黏膠不會讓你的頭皮敏感。當你想要把假髮拿下來時，可用黏膠稀釋液在粘膠部分輕輕的擦拭後再取下。最好經常改變粘膠的位置，以免引起頭皮不適。

假髮的專業人員會與你討論固定假髮的不同方法，讓你選擇最適合自己的方式。測驗假髮是否牢牢固定在你頭上最好的方法就是彎下身來，用力搖你的頭。

假髮的襯裡有時候會引起頭皮不適，你可以在假髮下戴一條棉質的圍巾或頭罩。可在假髮供應商處購得。



## 其它的頭飾

假髮不是唯一掩飾頭髮脫落的方法。帽子也是一個受歡迎的選擇，帽子的款式、形狀和顏色有許多變化，時興也實用，可以保持頭部溫暖且有吸引力。百貨公司有許多帽子的選擇，市面上也有一些帽子專賣店。試戴後購買一頂最合適你的！

圍巾是另外一種選擇，有各種不同的顏色和質地，既輕又容易佩戴。棉質或輕毛製的圍巾都是合適的質料。網緞質料由於容易滑落最好避免。

大頭巾也很普遍，佩戴也舒服，尤其是在大熱天。有些百貨公司或假髮供應商均有出售。

雖然我們討論了各種不同形式的頭飾，但也許你寧願什麼都不戴；怎樣選擇都好，最重要的是，做你自己感覺舒服的事。





## 轉移目標

以下的建議是由一些曾經歷過暫時脫髮的人所提供，或許對你會有幫助：

- ✓ 強調面部其它的特徵，可以轉移別人對你頭髮的注意力。在你的眼部、嘴唇及雙頰多擦一些化妝品，可以將他人的注意力轉向你的面部
- ✓ 穿著顏色鮮艷的襯衫、毛衣、領帶或上衣亦可轉移別人對你頭髮的注意力
- ✓ 佩戴珠寶也可以轉移目標，項鍊可以強調頸部的線條，耳環與帽子或頭巾一起佩戴也非常美觀
- ✓ 脫髮以後，你可能不願意出門，也不願意與其他人接觸，但逐漸與別人接觸增多後，你的自信心就會逐漸回復，這種良性的循環，會幫助你積極的應付脫髮的難堪



## 當頭髮再度生長時

當頭髮重新生長時，開始的時候會比較稀疏，但是逐漸會濃密起來。

當頭髮長到可剪成一個髮型的時候，你就不再需要戴假髮了。許多過去一直留長髮的人發覺短髮也很適合他們。髮型師可以幫助你選擇一個適合的髮型。

如前所提，在治療六個月之內，應該避免燙髮及染髮。



## 你的感受

不論男性或者女性，都視頭髮為他們外表非常重要的一部分。脫髮可能使情緒受到極大的波動，有人感到憤怒，有人沮喪。對於不少人來說，在經過了癌病的震撼，治療副作用的打擊後，發現還要面對禿頭的現實時，可能覺得自己已經不堪一擊了。脫髮也會讓人不斷的提醒自己患有癌症。這些反應很正常，你可能需要比較長的時間，和無比的毅力和勇氣，才可接受頭髮脫落的打擊。

*“第一次看到自己頭髮大把大把的脫落時，內心非常震驚。  
我整天戴著假髮，因為無法面對禿頭的自己。”*

也有些人覺得脫髮沒有想像的那麼糟糕。

*“脫髮沒那麼可怕，我試戴各種不同款式的假髮。許多人喜歡我的新髮型。甚至有個陌生人問我在哪裡剪的頭髮，那天我戴的是假髮。”*

有些探病的親友剛見到脫髮的患者時會不知所措。這些反應，也會讓患者覺得難堪。假如你發覺有些人顯得侷促不安時，你可以打破僵局，先開口談論自己脫髮的情形。當你開始談論時，他們會自然的多，同時給你幫助和支持。

你或許覺得別人都注意到你戴的是假髮，其實很多人根本不知道是假髮。不少人經常戴假髮以變換髮型或髮色。

有些人擔心小孩子看到親人脫髮會害怕，其實孩子適應性很強，對這些改變很快就能接受。

在醫院或 癌協中心，與有脫髮經驗的患者交換意見，可以了解他們處理脫髮現象的心路歷程，他們也可以給你一些有用的「貼士」。癌協 熱線為 3656 0800。



## 誰可以幫忙？

### 香港癌症基金會的互助網絡

在香港六個主要的公立醫院內，我們都設有**癌症病人資源中心**。在社區中我們也設立了兩個服務中心，為癌症病人及家屬提供免費的資訊和諮詢服務。聯絡電話請見附錄。

#### • 癌症病人資源中心

在醫院接受診斷後，**癌症病人資源中心** 往往是癌症病人第一個得到支援與資訊的地方。這些中心提供認識癌症、應付癌症的小冊子，並在情緒上支援病人和家屬。

#### • 癌協服務中心

我們在社區中的兩所 **癌協服務中心**，提供了病人出院後的需要。座落在中環和黃大仙的服務中心，從全方位關注的角度，設計邁向康復的活動，同時著重個人的需要。

#### **黃大仙癌協中心**

**黃大仙癌協** 將十五個癌症支援團體組織起來，成立互助網絡，為癌症病人和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動及學習班以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症病人，以過來人的身分給予他們安慰。

#### **中環癌協中心**

寧靜祥和的 **中環癌協** 成為癌症病人和家屬在中區的心靈綠洲。該中心著重於個人化的支援服務，有一對一的諮詢，幫助病人紓緩情緒，釋放壓力。中心所有的服務都是免費的，歡迎隨時到訪。

**癌協中心** 的專業團隊包括社工，腫瘤及紓緩科的護士，心理輔導員，提供支援、資訊和特殊的需要。中心提供家庭或個人的諮詢



和傾談，幫助癌症病人及家屬，透過不同的技巧面對治療過程中的種種情緒波動。其中包括學習放鬆，以減輕身體和精神的壓力。中心內也提供豐富的圖書和復健器材。

*“治療本身不難應付，但完成療程後，我始終擔心癌症會復發，覺得很孤單，特別感激病友對我的支持。”*

許多癌症病人內心孤獨寂寞，有苦不知向誰訴，也不知道如何訴說。其中一個解決方法就是聯絡一些癌症病人自助組織。病人自助組織是由一群患得癌症的人，或癌症病人的家屬所組成的。在自助組織中，談論「癌症」這個詞匯不是一個禁忌。在那裡，談論自己患癌的經歷，內心的恐懼、憂慮和希望，可以得到共鳴。

參加這些病人自助組織，可以認識一些和你有類似遭遇的人，不但可以減輕孤獨的感覺，更可能讓你有重新掌握自己生命的感受。

親友們也會發覺這是一個能夠暢所欲言的地方，大家能夠坦誠的交流彼此的感受。

### • 24小時熱線電話

由專業人員提供個人或家庭的輔導，幫助病人和家屬應付由癌症引起的生理或心理問題。熱線電話為3667 3000(香港) 3656 0800(九龍)。

索取其它癌症的資料，請電癌協熱線。  
歡迎瀏覽我們的網頁：[www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)

本小冊子由香港癌症基金會出版2010

# 行動送關懷

我們提供免費癌症資訊與服務

熱線：3667 3000 (香港) 3656 0800 (九龍)

歡迎瀏覽我們的網頁 [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)

