



癌症基金會  
CANCERFUND  
抗癌路上不孤單

毛髮脫落

認識癌症





香港癌症基金會於1987年成立，目的是為癌症患者提供資訊和心理上的支援，同時提高大眾對癌症的認識。基金會屬下的五間癌症基金會癌協服務中心，為癌症患者和家屬提供心理諮詢和實質的幫助，同時著重個人化的服務，並統籌22個癌症病人自助組織，成立互助網絡，確保受癌症影響的家庭在抗癌路上得到所需的支援。

本刊物是基金會出版的《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，為癌症患者及家屬提供實用貼士，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。你也可以從我們的網站閱讀或下載本系列。

本會所有專業服務均免費為大眾提供。香港癌症基金會沒有接受任何政府及公益金的贊助，一分一毫的善款全賴個人或機構的捐助，以持續支持各項免費癌症支援服務。若你想支持香港的癌症患者，請與我們聯絡，你的捐款將直接令香港的癌症患者受惠。

抗癌路上不孤單  
免費支援熱線

3656 0800

捐款熱線: 3667 6333 網址: [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)



# 目錄

前言	3
化學治療與毛髮脫落	4
放射治療與毛髮脫落	5
實際的建議	6
選擇假髮	7
如何佩戴假髮	9
其它的頭飾	10
轉移目標	11
當頭髮再度生長時	12
你的感受	13
誰可以幫忙？	14
癌症基金會癌協服務中心位置圖	16



# 前言

化學治療或放射治療可能引起毛髮脫落或頭髮稀疏的問題，本小冊子會教你處理由此引發的生理和心理問題，同時提供有用的建議，例如怎樣利用假髮、帽子、頭巾或頭飾掩飾脫髮。希望以下的資訊能為你和你的親友解答心中的疑問。



## 化學治療與毛髮脫落

化療以抗癌藥物破壞癌細胞，這些藥物可以攻擊癌細胞或抑制癌細胞生長，但過程中有可能影響毛囊，導致毛髮脫落。不過，待化療結束，新頭髮便會在短時間內再次生長。在開始化療前，醫生會說明脫髮的可能性及化療可能引起的其他副作用。

並非所有化療都會影響毛髮生長，有些患者根本不察覺有脫髮，也有人只是暫時性局部脫髮，但也有人頭髮脫光。此外，少部分的人除脫髮外，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、劑量和個人對藥物的反應而定。

脫髮的現象通常在治療開始後的幾個星期內出現，有時在幾天後便會出現。通常梳頭或洗頭時頭髮脫落的情況最明顯。

### 完成化療後毛髮會長回來嗎？

化療引致的毛髮脫落多數只是暫時性的，只要療程結束，毛髮就會再次生長，有時甚至療程未結束已有新髮長出。初期頭髮會比較稀疏，但三至六個月後便會回復原貌。你或會發現新髮的形態和顏色與前不同。





## 放射治療與毛髮脫落

放射治療利用高能量射線殺滅癌細胞，在治療癌症的同時盡量減低對正常細胞的傷害。

有別於化療，放射治療只會令接受治療部位的毛髮脫落。舉例說，頭部接受放射治療便只會脫髮；因治療乳癌而在腋窩進行放射治療，則腋毛會脫落。

### 完成放療後毛髮會長回來嗎？

當放射治療結束後，毛髮會重新長出來，但可能不如以往般濃密。毛髮重生的速度視乎放射治療的強度和長短而定，毛髮通常會在治療完成後的六至十二月內再次生長。

然而，部分患者在放射治療後會出現永久性脫髮，或新頭髮濃密程度不一。如有類似情況便可能要繼續佩戴假髮、帽子或頭巾作掩飾。在接受放射治療前，醫生會與你討論永久脫髮的可能性和其他可能出現的副作用。

香港癌症基金會印有《化學治療》和《放射治療》小冊子。歡迎致電3656 0800向癌協中心索取。



## 實際的建議

如你面對毛髮脫落的問題，不妨參考以下建議：

- ✓ 治療前可考慮將頭髮剪短，以免長髮的重量對頭皮造成壓力。
- ✓ 習慣長髮的人可以分階段剪短頭髮，以便慢慢適應新形象。有些患者在大量脫髮時更會把頭髮剃光，盡量保留自我掌控的感覺。
- ✓ 使用溫和的護髮用品(如嬰兒洗頭水)，可保持頭髮和頭皮滋潤。
- ✓ 治療結束後的半年內不要電髮或染髮。
- ✓ 盡量輕力梳頭，如果頭皮變得敏感易痛可使用嬰兒髮刷。
- ✓ 切勿使用過熱的風筒或髮捲，以免令頭髮乾燥或折斷。
- ✓ 不要編辮子，以免進一步令頭髮受損和折斷。
- ✓ 避免戴著髮捲睡覺。
- ✓ 睡覺時可用髮網、軟帽或頭巾包住頭髮，以免脫髮掉到床上。
- ✓ 尼龍枕頭套可能刺激頭皮，應避免使用。
- ✓ 如果覺得頭皮乾燥、頭皮多或痕癢，可以塗上沒有香味的潤膚膏、杏仁油或橄欖油。
- ✓ 如果腋毛脫落，切勿使用有香味的止汗劑，可以嬰兒爽身粉作替代品。



## 選擇假髮

應付脫髮最直接的方法就是佩戴假髮。現在的假髮品質大有改善，不但看上去自然，戴起來也很舒適，還有多種不同的款式和顏色可供選擇，因此假髮越來越受歡迎。

### 假髮的種類

假髮可分為真髮、人造髮和混合髮三類。

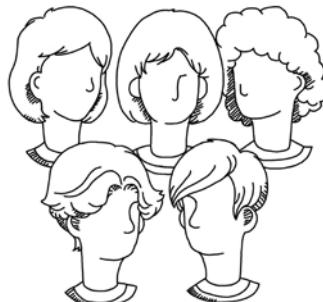
選購假髮時最好與親友同行，他們的意見會對你有幫助。當然，假髮店的店員也能為你提供實用的建議。

你可以慢慢考慮，不需要立刻決定買哪一款。如果你有固定的髮型師，也可以請教他的意見。

男性假髮的選擇不及女性的多，男性患者可能要多花點時間才能找到適合自己的款式。

你亦可以在脫髮前先買好自己喜歡的假髮，那麼即使脫髮的速度比預期中快，也不會措手不及。有關選購假髮要注意的事宜，可致電癌協中心熱線3656 0800查詢。

在完成放療後頭髮也會重新生長，在此之前，如果他們不想戴假髮或頭巾，可以選擇戴帽。



## 如何選擇假髮？

如果不想戴假髮後外貌與以前差別太大，你可以：

- ✓ 選擇一個與自己頭髮濃密程度相近的假髮。髮量太多看起來反而更假。
- ✓ 如果你有固定的髮型師，他或可助你選擇合適的假髮，還可以修剪出適合你的髮型。
- ✓ 選擇顏色與你原本髮色相同或淡一點的假髮會比較自然。顏色過深反而更引人注意。
- ✓ 假髮的尺寸也要配合頭部的大小。而隨著頭髮陸續脫落，假髮或帽子的尺寸也要相應縮小。
- ✓ 假髮店店員會教你護理假髮，如有疑問可請教你的髮型師。
- ✓ 不時轉換假髮的顏色和款式即可保持新鮮感，也能給親友一個驚喜。
- ✓ 人造假髮比真髮便宜、輕便，也較容易打理。人造假髮因經過定型處理，洗滌後風乾即可使用。平時可照常梳理和噴上髮膠。
- ✓ 人造假髮如果天天戴，壽命通常有三至四個月。當假髮的固定帶變得鬆弛，假髮就容易脫落。
- ✓ 切勿讓火苗接近假髮，以免燒焦髮絲。
- ✓ 用真髮製成的假髮比較貴，但壽命較長，也比較自然，不過需要小心護理。這類假髮需定期交予專業人員梳洗及定型，平時則要按指示護理。
- ✓ 如果你要上街買衣服或到醫院覆診，最好選擇容易穿脫的衣服如開襟的襯衫。套頭的衣服容易令假髮鬆脫。



# 如何佩戴假髮？

## 固定假髮

假髮鬆脫是最多人擔心的問題，其實固定假髮的方法有很多，最常用的方式是利用黏貼物或雙面膠在頭部兩側固定假髮。

選擇不會引起頭皮敏感的黏膠可減少不適。當要脫下假髮時，可用稀釋液輕輕擦拭黏膠，然後取下。最好經常改變黏貼的位置，以免引起局部頭皮不適。

購買假髮時店員會教你如何固定假髮。要測試假髮是否固定好，最佳方法是向前彎腰並用力搖頭。

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絲巾或頭罩。這類產品在假髮店有售。



## 其它的頭飾

假髮不是唯一掩飾脫髮的方法，帽子也是一個受歡迎的選擇。帽子的款式和顏色變化多端，既可保持頭部溫暖又美觀。不妨多逛百貨公司或帽子專賣店，總能找到適合你的款式。

圍巾是另一選擇，而且備有多種顏色和質地，既輕便又容易佩戴。棉質或軟毛製成的圍巾都是合適的質料，但綢緞容易滑落，最好還是避免使用。

大頭巾也很普遍，而且佩戴舒服，在夏天尤其適合。百貨公司或假髮店均有出售。

了解過各種頭飾的特點後，可能你還是選擇什麼都不用。無論最終的決定是什麼，自己覺得舒服是最重要的。





## 轉移目標

以下是一些經歷過暫時脫髮的患者所提供的建議，對你或有參考價值：

- ✓ 強調面部的其他特徵，可以轉移別人對頭髮的注意力。加強眼部、嘴唇及雙頰的化妝，可以將別人的注意力轉到臉上。
- ✓ 穿顏色鮮艷的上衣、領帶、圍巾亦可轉移別人的視線。
- ✓ 佩戴飾物也有幫助，項鏈可以強調頸部的線條，以耳環配襯帽子或頭巾也很好看。
- ✓ 脫髮可能令你不想出門，也不願意與其他人接觸，但隨著與別人的接觸增多，自信心就會逐漸恢復，這種良性循環能助你積極面對脫髮。



## 當頭髮再度生長時

頭髮重新生長的初期會比較稀疏，但逐漸會變得濃密。

當頭髮長到可剪成一個髮型時，就不用再戴假髮了。很多過去一直留長髮的人都發覺短髮也很適合自己。髮型師能為你設計一個適合的髮型。

在完成治療後六個月內，應避免電髮及染髮。



## 你的感受

頭髮是外表非常重要的部分。脫髮可導致極大的情緒波動，有人感到憤怒，有人因此而沮喪。在經歷患癌的震撼和治療副作用的打擊後，還要面對脫髮，很多人都無法承受，而且脫髮更時刻提醒他們患癌的事實。這些反應其實很正常，你可能需要較長的時間，以及無比的毅力和勇氣，才可接受頭髮脫落的現實。

「第一次看到頭髮大把大把地脫落時，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中那麼糟糕。

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

不少人在探病時第一次看見脫髮的患者都感到不知所措，這種反應會讓患者覺得難堪。如果你覺得氣氛尷尬，不妨主動打破僵局，開腔談論自己脫髮的情形。

你可能覺得別人經常注視著你的頭頂，其實他們根本不知道你戴了假髮。

有些人擔心孩子看到親人脫髮會害怕，其實孩子的適應能力很強，很快就能接受這個改變。

與有脫髮經驗的患者多交談，不但能了解他們面對脫髮的心路歷程，還可得到不少處理脫髮的有用「貼士」。如有需要，歡迎致電癌協熱線3656 0800查詢。

# 誰可以幫忙？

不要忘記，有很多人願意幫助你和你的家人。與一些跟你的病沒有直接關連的人傾談，有時反而更容易啟齒。你或許發覺與一個受過專業訓練的心理顧問傾談，會大有幫助。香港癌症基金會很樂意與你分享有關的經驗及提供免費支援。詳情請電香港癌症基金會服務熱線3656 0800。

## 癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有五間服務中心，而在香港七間主要的公立醫院內也設有「癌症病人資源中心」，為癌症患者及家屬提供免費的資訊和諮詢服務\*。

### • 癌症基金會癌協服務中心

我們在社區中的五間癌症基金會癌協服務中心，提供了癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要。座落在中環、北角、黃大仙、天水圍和葵涌的服務中心，從全方位關注的角度設計復健活動，同時亦著重個人的需要。

癌症基金會協助22個癌症病人自助組織，建立互助網絡，以便分享重要的資源，為癌症患者和家屬提供最好的服務。除了彼此支援，組織各種活動以外，一些癌症的康復者擔任義工，到醫院探望癌症患者，以過來人的身分給予他們安慰。超過18,000人參加我們屬下的互助組織。這些互助組織分為三大類，一類是為所有的癌症患者所設，另一類是為特定類別癌症的患者所設，如乳癌、大腸癌、鼻咽癌等，並有專為英語患者所設的組織。

癌症基金會癌協服務中心的專業團隊包括社工、註冊護士、註冊營養師、臨床心理學家、藝術治療師及心理輔導員，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，幫助癌症患者、家屬及照顧者，透過不同的技巧面對治療過程中的各種情緒起伏。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課程。

「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，特別感激病友的支持。」

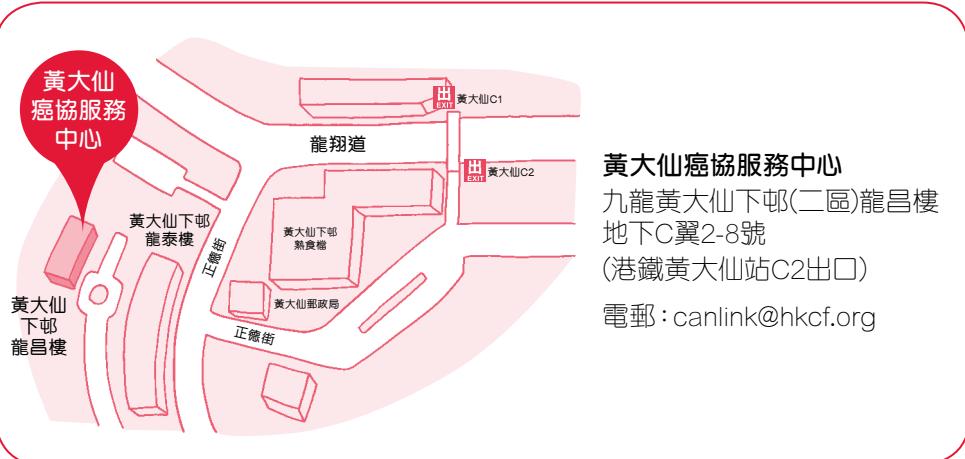
本小冊子由香港癌症基金會出版2019

本書內容截至稿件最終審閱日（2019年5月）為止皆正確無誤。

# 癌症基金會癌協服務中心位置圖







筆記

筆記

香港癌症基金會  
**Hong Kong Cancer Fund**

服務熱線 3656 0800

捐款熱線 3667 6333

網站 [www.cancer-fund.org](http://www.cancer-fund.org)



癌症小冊子



C - 0 6 - 0 0 - 2 0 1 9