癌症基金會
CANCERFUND
抗癌路上不孤單

認識癌症

毛髮脱落

癌症基金會
CANCERFUND

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21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
免費諮詢熱線
3656 0800

捐款熱線：3667 6333　網址：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
香港癌症基金會服務中心位置圖	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。歡迎下載。

化學治療及
放射治療小冊子

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。

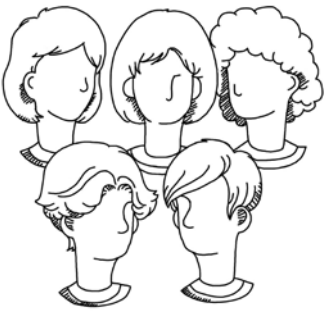
選購假髮時最好與親友同行，他們的意見會對你有幫助。當然，假髮店的店員也能為你提供實用的建議。

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，可致電諮詢熱線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，歡迎致電諮詢熱線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諮詢熱線3656 0800。

癌症基金會的互助網絡

我們在社區中設有服務中心，而在香港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。

• 癌症基金會服務中心

我們在社區中的癌症基金會服務中心，提供了癌症患者和家屬在患病的每個階段的需要，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21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。

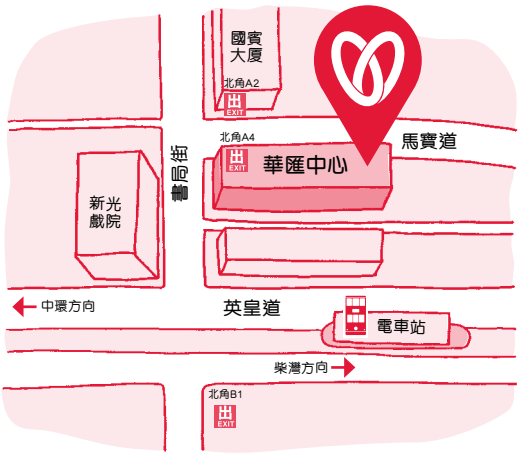
「治療本身不難應付，但完成療程後，
我始終擔心癌症會復發，
覺得很孤單，特別感激病友的支持。」

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10月）為止皆正確無誤。

香港癌症基金會服務中心位置圖

香港癌症基金會婦女服務中心
香港中環皇后大道中99號
中環中心地下5號室
(港鐵上環站E1/E2出口)

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

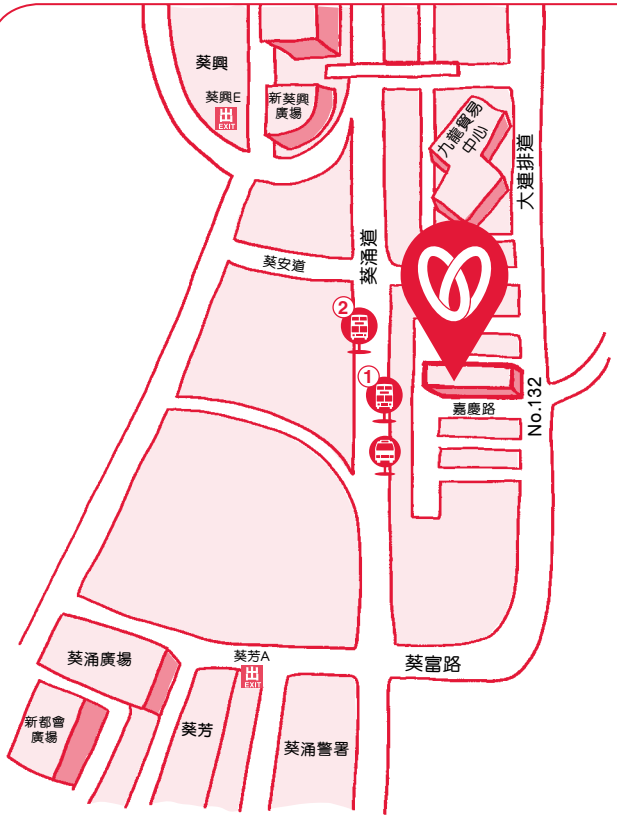


香港癌症基金會服務中心 (北角)
香港北角馬寶道28號華匯中心
22樓2201-03室
(港鐵北角站A4出口)

電郵：canlinkcentral@hkcf.org

特別鳴謝

SATINU RESOURCES GROUP LIMITED



香港癌症基金會賽馬會服務中心（葵涌）

新界葵涌大連排道132-134號
TLP132 三樓
（港鐵葵芳站A出口）

電郵：canlink-kcc@hkcf.org

綠色小巴站（葵涌道）
94, 302, 313

1 葵芳邨巴士站
（葵涌道葵芳邨對面/ 裕林工業大廈對出）
237A, 265M, 269A, 269M, 290, 290A, 33A, 36A, 38A, 40, 46P, 46X, 57M, 59A, 61M, 935

2 葵芳邨巴士站
（葵涌道近葵益道）
240X, 260C, 265M, 269M, 46P, 46X, 47X, 57M, 58M, 58P, 59A, 67M, 269P

捐助機構

香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust
同心 同步 同進 RIDING HIGH TOGETHER

鳴謝

傅德蔭基金有限公司
Fu Tak Iam Foundation Limited

本會非常感謝傅德蔭基金有限公司對葵涌癌協賽馬會服務中心的贊助。

香港癌症基金會服務中心
(黃大仙)
九龍黃大仙下邨(二區)龍昌樓
地下C翼2-8號
(港鐵黃大仙站C2出口)

電郵：canlink@hkcf.org

筆記

筆記

©2019 香港癌症基金會版權所有，不得作任何商業用途

香港癌症基金會

Hong Kong Cancer Fund

服務熱線 3656 0800

諮詢熱線 3667 6333

網站 www.cancer-fund.org

癌症小冊子

C-06-01-2019