

Rụng tóc (chứng rụng tóc) và điều trị ung thư

Một số loại hóa trị làm rụng tóc trên đầu và trên cơ thể bạn, và xạ trị có thể gây rụng tóc ở vùng được điều trị. Rụng tóc được gọi là chứng rụng tóc (alopecia). Nó thường chỉ là tạm thời — tóc thường mọc lại vài tháng sau khi kết thúc điều trị. Chăm sóc tóc nhẹ nhàng và chia sẻ cảm xúc của bạn có thể giúp bạn ứng phó.

Phiên bản đơn giản

Một số loại hóa trị làm rụng tóc trên đầu và các bộ phận khác của cơ thể bạn. Xạ trị cũng có thể gây rụng tóc ở vùng cơ thể được điều trị. Rụng tóc được gọi là chứng rụng tóc (alopecia).

Không phải ai bị ung thư cũng rụng tóc. Việc nó có xảy ra hay không phụ thuộc vào phương pháp điều trị cụ thể. Hãy trao đổi với đội ngũ y tế của bạn để biết liệu phương pháp điều trị bạn sẽ nhận có gây rụng tóc hay không. Bác sĩ hoặc y tá của bạn có thể chia sẻ những cách đã giúp ích cho người khác.

Các cách kiểm soát tình trạng rụng tóc

- **Đãi xử nhẹ nhàng với tóc.** Dùng bàn chải lông mềm hoặc lược răng thưa. Tránh máy sấy tóc, máy ép, và các sản phẩm như gel hay kẹp có thể làm tổn thương da đầu. Gội đầu ít hơn với dầu gội dịu nhẹ, thật nhẹ nhàng, và thấm khô bằng khăn mềm.
- **Bạn có nhiều lựa chọn.** Một số người cắt tóc ngắn để dễ xử lý hơn khi tóc bắt đầu rụng. Những người khác cạo đầu — nếu bạn làm vậy, hãy dùng máy cạo điện để không tự làm mình bị đứt. Nếu bạn định mua tóc giả, hãy mua khi bạn vẫn còn tóc để có thể chọn màu cho khớp. Nếu tóc giả gây ngứa và nóng, hãy thử một chiếc khăn quàng hoặc khăn quấn đầu thoải mái.
- **Bảo vệ và chăm sóc da đầu.** Dùng kem chống nắng hoặc đội mũ khi ra ngoài. Chọn một chiếc khăn quàng hoặc mũ thoải mái để giữ ấm đầu. Nếu da đầu ngứa hoặc thấy nhạy cảm, các loại kem dưỡng và dầu xả có thể giúp làm dịu.
- **Chia sẻ cảm xúc của bạn.** Nhiều người cảm thấy tức giận, chán nản hoặc xấu hổ về việc rụng tóc. Việc chia sẻ những cảm xúc này với một người thấu hiểu, bao gồm những người khác đã rụng tóc trong quá trình điều trị, có thể giúp ích. Nói chuyện cởi mở với con cái và người thân gần gũi cũng có thể giúp — hãy cho họ biết rằng bạn dự kiến sẽ rụng tóc trong quá trình điều trị.

Khi tóc bạn mọc lại

Rụng tóc thường chỉ là tạm thời.

- **Nhẹ nhàng.** Khi tóc bạn bắt đầu mọc lại, tránh chải, uốn và sấy quá nhiều, và bạn có thể không muốn gội đầu quá thường xuyên.
- **Sau hóa trị.** Tóc thường mọc lại trong 2 đến 3 tháng sau khi kết thúc điều trị. Tóc mới của bạn ban đầu sẽ rất mảnh, và nó có thể xoắn hơn, thẳng hơn, hoặc thậm chí khác màu. Theo thời gian, nó có thể trở lại như trước đây.
- **Sau xạ trị.** Tóc thường mọc lại trong 3 đến 6 tháng sau khi kết thúc điều trị. Nếu bạn đã nhận một liều bức xạ rất cao, tóc của bạn có thể mọc lại mỏng hơn, hoặc không mọc lại, ở phần cơ thể đã nhận bức xạ.

Chuẩn bị để trao đổi với đội ngũ của bạn

Lập một danh sách các câu hỏi trước buổi khám có thể giúp bạn cảm thấy chuẩn bị hơn. Bạn có thể hỏi liệu việc điều trị có khả năng gây rụng tóc hay không, cách bảo vệ và chăm sóc đầu, nơi để mua tóc giả hoặc phần tóc nối, những nhóm hỗ trợ nào có thể giúp ích, và khi nào tóc bạn sẽ mọc lại.

Nội dung này chỉ nhằm mục đích giáo dục và không thể thay thế cho tư vấn y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ y tế của bạn về tình trạng cụ thể của bạn.

Dựa trên một nguồn đáng tin cậy

Đây là bản dịch bằng ngôn ngữ đơn giản của nội dung giáo dục dựa trên Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ. Vui lòng đọc nguồn gốc để có thông tin đầy đủ và cập nhật. Chỉ mang tính giáo dục — không phải lời khuyên y tế. Hãy luôn trao đổi với đội ngũ chăm sóc của bạn.

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss

Cập nhật lần cuối: 2026-07-14

Bạn có quyền được cung cấp thông dịch viên miễn phí. Tại Hoa Kỳ, các bệnh viện và phòng khám nhận tài trợ liên bang phải cung cấp thông dịch viên đủ trình độ mà bạn không phải trả tiền. Bạn có thể yêu cầu tại quầy tiếp nhận hoặc trước buổi hẹn. Bạn không cần đưa người thân hoặc trẻ em đi để phiên dịch.

Trực tuyến: cancerexplained.org/languages/vi/hair-loss

Dịch từ bài viết tiếng Anh trên cancerexplained.org. Bản tiếng Anh là bản đã được đối chiếu với nguồn.

Chỉ là thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y tế. Một hệ thống biên tập có hỗ trợ AI đã giúp soạn trang này. Chưa có người thẩm định y khoa nào được nêu tên đã xem xét trang này, trừ khi có nêu tên.

Được in, sao chép và chia sẻ miễn phí nếu giữ nguyên nội dung. Không cần xin phép. Vui lòng không thay đổi nội dung y khoa. Trích dẫn: cancerexplained.org. Thông tin giáo dục, không phải lời khuyên y khoa.