

脱发（Alopecia）与癌症治疗

某些类型的化疗会使头部和身体上的毛发脱落，放疗则可能在接受治疗的部位引起脱发。脱发在医学上称为alopecia。它通常是暂时的——头发常在治疗结束后几个月长回来。温和地护理头发以及倾诉自己的感受都有助于应对。

简单来说

某些类型的化疗（chemotherapy）会使您头部和身体其他部位的毛发脱落。放疗（radiation therapy）也可能在接受治疗的身体部位引起脱发。脱发在医学上称为alopecia。

并不是每位癌症患者都会脱发。是否发生取决于具体的治疗。请与您的医疗团队沟通，了解您将接受的治疗是否会引起脱发。您的医生或护士可以分享曾帮助过其他人的应对方法。

应对脱发的方法

- **温和地对待头发。**使用软毛梳或宽齿梳。避免使用吹风机、卷发/直发器，以及发胶或发夹等可能伤害头皮的产品。减少洗头次数，用温和的洗发水，动作要非常轻柔，并用柔软的毛巾轻轻拍干。
- **您有多种选择。**有些人会把头发剪短，这样头发开始脱落时更容易处理。有些人会剃光头——如果您这样做，请使用电动剃刀以免割伤自己。如果您打算买假发，请在还有头发时购买，以便匹配您头发的颜色。如果觉得假发又痒又热，可以试试舒适的头巾或包头巾。
- **保护和护理头皮。**外出时使用防晒霜或戴帽子。选择舒适的头巾或帽子来保暖。如果头皮发痒或有触痛感，润肤乳和护发素可以让它舒服一些。
- **说出您的感受。**许多人会因脱发而感到愤怒、沮丧或难为情。与理解您的人分享这些感受会有帮助，包括其他在治疗期间脱发的人。与您的孩子和亲近的家人坦诚交流也有帮助——让他们知道您预计在治疗期间会脱发。

当头发长回来时

脱发通常是暂时的。

- **要温柔。**当头发开始重新生长时，避免过多的梳理、卷烫和吹干，洗头的频率也可以降低一些。
- **化疗之后。**头发常在治疗结束后2到3个月长回来。新长出的头发起初会非常纤细，可能比以前更卷、更直，甚至颜色不同。随着时间推移，它可能恢复到治疗前的样子。
- **放疗之后。**头发常在治疗结束后3到6个月长回来。如果您接受了非常高剂量的放疗，接受放疗的身体部位的毛发可能长得更稀疏，或者不再长出。

为与医疗团队的沟通做准备

就诊前列一份问题清单可以帮助您更有准备。您可以问：治疗是否可能引起脱发、如何保护和护理头部、在哪里可以买到假发或发片、有哪些支持小组可能有帮助，以及头发什么时候会长回来。

本内容仅供教育之用，不能替代医疗建议。请务必与您的医疗团队讨论您的具体情况。

基于可信来源

这是根据美国国家癌症研究所编写的教育内容的通俗语言翻译。请阅读原始来源以获取完整、最新的信息。仅供教育参考，不构成医疗建议。请务必与您的医疗团队沟通。

美国国家癌症研究所: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss

最后更新： 2026-07-14

您有权获得免费口译服务。在美国，接受联邦资助的医院和诊所必须免费为您提供合格的口译员。您可以在前台或就诊前提出要求。您不需要带家人或孩子来为您翻译。

在线版： cancerexplained.org/languages/zh/hair-loss

译自 cancerexplained.org 上的英文文章。英文版是经过与来源核对的版本。

仅供教育参考，不是医疗建议。本页由人工智能辅助的编辑系统协助编写。除非另有列出，否则没有具名的医学审核人员审核过本页。

可免费打印、复印和分享，但不得修改。无需许可。请勿改动医疗内容。引用：cancerexplained.org。仅为教育信息，并非医疗建议。