

癌症治療造成掉髮

文/藥劑科 林政仁藥師

人們為什麼常常在作化學治療後，會出現掉髮的現象？

化學治療乃是醫生使用藥物殺死癌細胞的藥物。不是每個作化學治療的人都會出現掉髮的現象，這取決於：(1)使用的化學治療藥物；(2)化學治療藥物的劑量；以及(3)如何給予藥物。

人們通常在化學治療開始後2至3週開始出現掉髮的現象。經過幾次化學治療的療程，有些人會出現全數掉光的現象，有些人只掉一點點，而有些人則沒有。大多數情形，人們不僅失去了他們的頭髮，就連腋下、鬍鬚、眉毛、和生殖器部位的毛髮也都會脫落。

另一個癌症治療「放射治療」，也會引起脫髮。不過不是每個做放射治療都會失去他們的頭髮，這取決於：(1)身體部位：常出現在做放射治療的部位；(2)輻射劑量大小。

我的頭髮會長回來嗎？

化學治療後，6至12個月頭髮會重新長出（除在極少數情況下），但頭髮會看起來或感覺不同和之前不太一樣。可能是出現色澤較淡或呈灰色。不過放射治療後，頭髮並不一定全部長回來。

我可以防止掉髮？

在大多數情況下，沒辦法防止掉髮。您可能聽說一些特殊的洗髮精或另類療法。這些通常無法防止掉髮的作用，甚至無法確定其安全性。

對於掉髮，我能做些什麼呢？

您可以尋求醫師、護理人員或藥師協助。他們將會詳細告訴您預期出現情形，並幫助你該準備些什麼。

在失去頭髮之前，照顧頭髮和頭皮，您可以：

- 用溫和的洗髮水，按摩髮幹，並用柔軟的刷子。
- 避免使用捲髮器，吹風機，發帶，髮夾。
- 避免使用髮膠，染料。
- 有些人選擇在掉髮前剪短髮或剃光頭。
- 使用假髮，圍巾，帽子或其他可當頭部的遮蓋物。無論您選擇哪種覆蓋，確保它適合您的需求且不傷害你的頭皮。

開始掉髮時，還需要考慮到頭皮護理，避免頭皮受到傷害或曬傷，您可以：

- 外出時蓋好頭部，保持溫暖。
- 在陽光下做好頭皮防曬措施。
- 使用緞面枕頭套。

頭髮開始增長，我能做些什麼？

為了照顧頭髮，您可以：

- 一個星期不超過洗2次頭髮。
- 輕輕擦拭頭皮，做好皮膚保濕的工作。
- 吹整頭髮時要輕柔。
- 頭髮盡量不要吹太乾。
- 不要使用太硬的刷子。
- 避免使用任何化學品或染料。

對於我的掉髮感到悲傷，憤怒或擔心失去嗎？

這些感受是正常的。對於許多人來說，失去自己的頭髮是癌症治療的最嚴重的副作用之一。

如果能將內心的感受與他人分享，可能會覺得舒服一點。您也可以與醫師、護理人員、藥師與親愛的家人談談您內心的想法。

癌症的治療應該相信醫療團隊，切勿相信偏方延誤病情，配合醫療，相信您一定可以減少併發症，戰勝病魔。