



### 簡易版衛教資訊：9-脫髮(hair loss)或掉髮

- 掉髮是暫時性現象，請放心，頭髮通常會在治療結束後3到6個月再重新長出來。
- 注意持續掉髮的模式和頭皮狀態。

## 完整版衛教資訊：9-脫髮(hair loss)或掉髮

### 一、掉髮定義：

一般亞洲人平均會有 10 萬到 15 萬根頭髮，每天正常的掉髮量會有 100 到 150 根左右；若是頭部突然禿一塊、髮際線明顯往後退，或髮量變非常稀疏，才屬於生病式掉髮。化療會引起脫髮是因為化療藥物在殺掉腫瘤細胞的同時，也在損害人體的正常細胞，其中主導毛髮生長的毛囊細胞受損了，讓毛囊進入休止期就容易引起脫髮，所以有些病人全身毛髮都有可能掉髮的情形[2,3]。

### 二、居家照護原則：

1. 掉髮是暫時性現象，請放心，頭髮通常會在治療結束後 3 到 6 個月再重新長出來[1,4]。
2. 建議在掉髮開始前就先剪掉頭髮[3,5]。
3. 掉髮開始後，因為頭皮會變得脆弱易受傷，梳子的選擇上請選擇偏軟的材質，洗髮精請選擇低刺激度的弱酸性洗髮精，洗頭時的動作也請輕柔[3]。
4. 在掉髮期間請避免燙髮或是染髮、以及使用捲髮器或燙髮捲，因為這些方式都是對頭皮及頭髮會有強烈刺激及損傷[3,5]。
5. 開始化療至第 4-6 週，是一個最適當的購買假髮或是使用假髮的時機[3,4]。
6. 化療期間頭皮變得較敏感，建議外出時可戴假髮或帽子或頭巾，以保護頭皮[3]。
7. 化療結束剛，新長出來的頭髮髮質可能會跟你自己原本的髮質、顏色不太相同(如變細毛或自然捲)的變化。但是隨著不斷修剪慢慢的就會回復到原本的髮質[3,5]。

### 三、何時應立即就醫?[1]

1. 發燒大於 38°C。
2. 脫髮區域或頭皮有感染跡象

### 四、參考資料

1. Briggs, J. K. (2015). *Telephone Triage Protocols for Nurses. 5th edition.* Lippincott Williams & Wilkins.
2. 維基百科(2022)· 脫髮· 取自 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%84%AB%E9%AB%AE>
3. 愛德蘭絲(n.d.)· 因為化療導致的掉髮· 取自 <https://www.aderanstaiwan.com.tw/medicalwig/hair/>
4. 張雅筑、鄭淨黛、蘇郁仁、陳憲煜(2009)· 化療引起的掉髮，藥學雜誌

25(3) , 66-71 。

5. 陳志強(2017) · 化療引起落髮之治療與預防 · 癌症新探 , 82 , 取自 <http://web.tccf.org.tw/lib/addon.php?act=post&id=4223>