American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Những việc cần làm khi bị tình trạng rụng tóc

What to Do for Hair Loss - Vietnamese

Một số phương pháp điều trị ung thư khiến bệnh nhân bị rụng một phần hoặc toàn bộ tóc. Tóc thường sẽ mọc lại và có những việc quý vị có thể làm để vấn đề này trở nên ít nghiêm trọng hơn.

Điều gì gây ra rụng tóc ở người bị ung thư?

Tóc mọc liên tục, với những sợi tóc cũ rụng đi và những sợi tóc mới thay thế chúng. Nhiều loại thuốc hóa trị làm hỏng tóc đang mọc, khiến tóc bị rụng. Một số loại thuốc hóa trị có thể làm mỏng tóc hoặc rụng tóc trên da đầu. Những loại khác cũng làm mỏng hoặc rụng lông mu, lông tay và chân, lông mày hoặc lông mi. Xạ trị vùng đầu cũng có thể gây rụng tóc trên da đầu.

Những điều quý vị có thể làm để chuẩn bị cho việc rụng tóc

- Hỏi nhóm chăm sóc ung thư xem tình trạng rụng tóc có khả năng xảy ra hay không. Nếu có thì hãy hỏi xem nó sẽ xảy ra nhanh chóng hay theo thời gian.
- Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị về việc liệu mũ làm mát (cooling cap) có thể giúp giảm nguy cơ của quý vị hay không. Nhiều nghiên cứu hơn đang được thực hiện để tìm hiểu xem mũ làm mát có tác dụng và có an toàn hay không. Mũ này có thể gây ra một số tác dụng phụ, bao gồm nhức đầu, đau da đầu, khó chịu ở cổ và vai. Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị về những lợi ích, rủi ro và tác dụng phụ của mũ làm mát.
- Tóc giả và các sản phẩm che da đầu khác có thể được bảo hiểm y tế chi trả một phần hoặc toàn bộ. Nếu đúng vậy thì hãy hỏi nhóm chăm sóc ung thư của quý vị để được kê đơn bộ tóc giả. Chương trình *"tlc" Tender Loving Care®* của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ cung cấp nhiều loại tóc giả, mũ, và khăn quàng giá phải chăng cho những người đang đối phó với việc điều trị ung thư mà gây ra tình trạng rụng tóc. Các mặt hàng có thể được mua bằng cách truy cập trang web *"tlc"*™ tại **tlcdirect.org** hoặc bằng cách gọi số **1-800-850-9445**.
- Quý vị có thể chọn cắt tóc thật ngắn hoặc thậm chí cạo trọc đầu trước khi tóc bắt đầu rụng.

Những việc khác quý vị có thể làm khi bị rụng tóc

- Da đầu của quý vị có thể cảm thấy ngứa hoặc nhạy cảm. Hãy nhẹ nhàng khi chải và gội đầu. Việc sử dụng lược răng thưa có thể hữu ích.
- Tình trạng rụng tóc có thể giảm bớt phần nào nếu không chải hoặc kéo tóc quá nhiều. Tránh thắt bím tóc hoặc buộc tóc đuôi ngựa, sử dụng lô cuốn, sấy khô hoặc sử dụng máy uốn tóc hay máy duỗi tóc.
- Nếu tóc của quý vị trở nên rất mỏng hoặc bị rụng hoàn toàn thì hãy nhớ bảo vệ da đầu khỏi nhiệt độ nóng, lạnh và ánh nắng. Sử dụng kem chống nắng phổ rộng với chỉ số chống nắng (SPF) ít nhất là 30 và đội mũ. Khi trời lạnh, hãy đội mũ hoặc quàng khăn để che đầu và giữ ấm.
- Khi tóc mới bắt đầu mọc, lúc đầu tóc có thể dễ gãy. Tránh uốn và nhuộm trong vài tháng đầu. Để tóc ngắn và dễ tạo kiểu.
- Khi tóc của quý vị bắt đầu mọc trở lại, tóc có thể có kết cấu hoặc màu sắc khác với trước. Theo thời gian, tóc có thể sẽ trở lại như trước khi điều trị.

Trao đổi với nhóm chăm sóc ung thư của quý vị.

Báo cho nhóm chăm sóc ung thư nếu quý vị gặp khó khăn trong việc làm quen với tình trạng rụng tóc để quý vị có thể được giúp đỡ.

Để biết thông tin về bệnh ung thư và các câu trả lời, hãy truy cập trang web của Hiệp hội Ung thư Hoa Kỳ (American Cancer Society) tại **cancer.org** hoặc gọi chúng tôi theo số **1-800-227-2345**. Chúng tôi luôn ở đây khi quý vị cần.

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. VIE216013 Rev. 8/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity