



مجتمع درمانگاهی امام رضا (ع)

و شهید مطهری

ریزش مو در شیمی درمانی

تهیه کنندگان: خانم اکرم بوستانی

کارشناس ارشد پرستاری

آقای نادر سبزواری کارشناس پرستاری

با نظارت: آقای دکتر رضا وجدانی

فوق تخصص خون و آنکولوژی

واحد آموزش ضمن خدمت

بهار ۱۴۰۴

ریزش مو چیست و چرا رخ می دهد؟

ریزش مو زمانی است که بخشی یا تمام موهای شما می ریزد. این می تواند در هر جایی از بدن شما اتفاق بیفتد: سر، صورت، بازوها، پاها، زیر بغل یا ناحیه شرمگاهی. بسیاری از افراد از ریزش موهای خود ناراحت هستند و آن را سخت ترین بخش شیمی درمانی می دانند. برخی از انواع شیمی درمانی به سلولهایی که باعث رشد مو می شوند آسیب می رساند در صورتی که رژیم شیمی درمانی منجر به ریزش مو شود، اغلب دو تا سه هفته پس از شروع شیمی درمانی شروع می شود با (اولین حمام کردن متوجه خواهید شد)، ممکن است در ابتدا پوست سرتان درد بگیرد. سپس ممکن است موها کم کم شروع به ریزش کنند، یا هر چند وقت یکبار یا به صورت توده ای پایین بریزند. حدود یک هفته طول می کشد تا تمام موهای شما بریزد، تقریباً همیشه، دو تا سه ماه پس از پایان شیمی درمانی، موهای شما دوباره رشد می کنند.

ممکن است متوجه شوید که موهای شما حتی در زمانی که شیمی درمانی می کنید شروع به رشد می کند موهای شما زمانی که دوباره شروع به رشد کنند بسیار ظریف خواهند بود. همچنین، موهای جدید شما ممکن است مانند قبل به نظر نرسند به عنوان مثال، موهای شما ممکن است به جای ضخیم شدن، نازک، به جای صاف بودن مجعد و رنگ تیره یا روشن تر باشد.

موها اغلب دو تا سه ماه پس از پایان شیمی درمانی دوباره رشد می کند

راههای مدیریت:

قبل از ریزش مو:

* با پزشک یا پرستار خود صحبت کنید. او متوجه خواهد شد که آیا احتمال ریزش مو وجود دارد یا خیر.

* موهای خود را کوتاه کنید یا سر خود را بتراشید. اگر ابتدا موهای خود را کوتاه کنید یا سر خود را بتراشید، کنترل ریزش مو برای شما آسانتر خواهد شد. اگر سر خود را اصلاح می

کنید، به جای تیغ از ریش تراش برقی استفاده کنید.

* قبل از شروع شیمی درمانی می توانید برای خود کلاه گیس انتخاب کنید .به این ترتیب می توانید کلاه گیس را با رنگ و مدل موهایتان هماهنگ کنید .همچنین ممکن است آن را به آرایشگر خود بدهید که بتواند کلاه گیس را شبیه موهای شما بسازد .حتماً کلاه گیس انتخاب کنید که احساس راحتی داشته باشد و به پوست سر شما آسیبی نرساند.

* هنگام شستن موهای خود به آرامی عمل کنید .از شامپوی ملایم ماند شامپو بچه استفاده کنید موهای خود را با ضربه زدن (نه مالیدن) با یک حوله نرم خشک کنید.

* از وسایلی که به پوست سر شما آسیب می زند استفاده نکنید .این شامل :

* اتوهای صاف کننده یا فرکننده

* غلطک یا بیگودی، برس ، ششوار برقی

، نوار و گیره مو

* اسپری مو

*رنگ مو

* محصولات تقویتی و آرایشی مو

اگر قصد خرید کلاه گیس را دارید تا زمانی که هنوز مو دارید این کار را انجام دهید.

بعد از ریزش مو :

* از پوست سر خود محافظت کنید ممکن است پوست سر شما در حین و بعد از ریزش مو آسیب ببیند .هنگامی که بیرون هستید با استفاده از کلاه، عمامه یا روسری روی سر خود را بپوشانید .

* سعی کنید از مکانهایی که خیلی گرم یا خیلی سرد هستند دوری کنید .مثل تخت‌های برنزه کننده که در معرض آفتاب هستند و یا مناطق با هوای سرد دوری کنید و همیشه از ضد آفتاب برای محافظت از پوست سر خود استفاده کنید.

* خود را گرم نگه دارید، زمانی که موهای خود را از دست بدهید ممکن است احساس سردی بیشتری داشته باشید .از کلاه، عمامه، روسری یا کلاه گیس استفاده کنید تا به شما کمک کند گرم بمانید.

* روی بالش ساتن بخوابید .

وقتی روی آن می خوابید ساتن اصطکاک کمتری نسبت به پنبه ایجاد می کند؛ بنابراین، ممکن است احساس راحت تری برای خوابیدن داشته باشید.

* در مورد احساسات خود صحبت کنید بسیاری از مردم در مورد ریزش مو احساس عصبانیت، افسردگی یا خجالت دارند اگر خیلی نگران یا ناراحت هستید، ممکن است بخواهید در مورد این احساسات با یک پزشک، پرستار، یکی از اعضای خانواده، دوست نزدیک یا فردی که ریزش مو ناشی از درمان سرطان داشته است صحبت کنید.

منابع:

AMERICAN CANCER SOCIETY

CHEMOTHERAPY FOR YOU

TAghzie.ir