



## خودمراقبتی در سرطان

### (ریزش مو)

گروه هدف: بیماران سرطانی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار

با تایید دکتر افشین رخشا (متخصص انکولوژی -

رادیوتراپی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد سه سال بعد

▪ از مژه ها و ابروها نیز که گاهی اوقات، تحت تاثیر دارد، سرطان می گیرند، مراقبت کنید.

▪ اگر فکر از دست دادن موها شما را آزار می دهد، قبل از آنکه موها شروع به ریزش کنند شما می توانید موهای خود را کوتاه کرده یا آنها را بتراشید.

▪ زمانی که موهای جدید شروع به رشد می کنند آنها ممکن است در ابتدا شکننده باشند. از فر کردن و رنگ کردن آنها برای چند ماه اول اجتناب کنید.

▪ موهای خود را کوتاه نگه دارید.

**سرطان به من آموخت هدفمند زندگی کنم. پیش از سرطان فقط می زیستم اما هم اکنون هدفمند و قوی زندگی می کنم.**

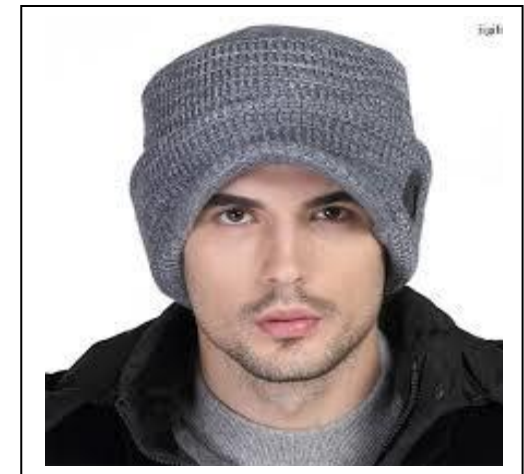
[www.pishgiri.ir](http://www.pishgiri.ir)

منبع:

▪ برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید، از کرم های ضدآفتاب یا کلاه استفاده کنید.

▪ از شانه زدن زیاد مو و گرما (مانند غلطک های برقی، سشوار و فرمو یا اتوی مو)، اجتناب کنید. زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می یابد.

▪ از شامپوهای مخصوص موی کودکان برای شستشوی مو استفاده نمائید.



امتحان کنید تا زمانی که کلاه گیس موردعلاقه خود را بیابید. خرید دو کلاه گیس، یکی برای استفاده روزمره و یکی برای مناسبت های خاص را در نظر بگیرید.

▪ کلاه گیس های مصنوعی نیاز کمتری به مراقبت دارند و حتی از کلاه گیس های موی انسان شیک تر هستند. آنها همچنین هزینه کمتری دارند و اگر شما به علت درمان سرطان انرژی کمی دارید راحت تر قابل استفاده هستند.

▪ خارج از منزل در هوای سرد برای کاهش از دست دادن حرارت بدن کلاه بپوشید.  
▪ موهای خود را به آرامی بشویید و شانه بزنید.



برخی از داروها تنها باعث ریزش موهای سر می شوند. پرتودرمانی به ناحیه سر اغلب باعث ریزش موی سر می شود. گاهی اوقات، بسته به دوز تابش اشعه به سر، موها مانند قبل رشد نمی کنند. اگر ریزش مو اتفاق افتاد، اغلب در عرض دو هفته پس از شروع درمان شروع می شود و در طی یک تا دو ماه پس از شروع درمان بدتر می شود. پوست سر شما ممکن است نسبت به شستشو و شانه زدن بسیار حساس شود. مو معمولاً حتی قبل از پایان درمان شروع به رشد می کند.

### بیمار چه می تواند انجام دهد

▪ اگر شما فکر می کنید که ممکن است به کلاه گیس نیاز داشته باشید، قبل از شروع درمان و یا در آغاز درمان آن را تهیه کنید.  
▪ اگر کلاه گیس را قبل از شروع ریزش مو تهیه کنید، فروشنده کلاه گیس بهتری را که مطابقت بیشتری با رنگ مو و بافت موی شما دارد می تواند ارائه دهد.  
▪ برای خرید کلاه گیس، انواع مختلف آن را

مو دائماً در حال رشد است، موهای قدیمی با موهای جدید جایگزین می شوند. برخی از درمان های سرطان باعث می شوند که افراد تمام یا قسمتی از موهای خود را از دست بدهند، اغلب انبوهی از موها در طی شستشو می ریزند. گاهی اوقات، انبوهی از مو صبح بر روی بالش یافت می شوند.

برای مردان و زنان طبیعی است که به خاطر از دست دادن موهای خود احساس ناراحتی کنند. این کمک می کند تا بدانید که مو دوباره رشد می کند.

زمانی که بعضی از داروهای شیمی درمانی در سراسر بدن برای از بین بردن سلول های سرطانی پخش می شوند، موها شروع به ریزش می کنند.

برخی از این داروها به فولیکول های مو آسیب می رسانند و موجب ریزش موها می شوند. پیش بینی اینکه بیماران ممکن است موهای خود را دست بدهند می تواند سخت باشد، حتی زمانی که آنها از همان داروها استفاده می کنند. برخی از داروها می توانند باعث ریزش موی سر و از دست دادن موهای ناحیه تناسلی، موهای باز و پا، ابروها و مژه ها شوند.