

عوارض جانبی شیمی درمانی

(خستگی و ریزش مو)

گروه هدف: بیماران مبتلا به سرطان



تهیه کنندگان : گروه آموزش به بیمار مرکز
با تایید دکتر میرزایی فوق تخصص اونکولوژی
بازبینی بهار ۱۴۰۳ - بازبینی مجدد دو سال بعد

در صورت ریزش و از دست دادن مو، باید سرم را بپوشانم؟

بعضی از افرادی که کل یا بیشتر مویشان را از دست می دهند، تصمیم می گیرند از (دستار)، روسری، کلاه، کلاه گیس یا تکه هایی از موی مصنوعی استفاده کنند. سایر افراد سر خود را با چیزی نمی پوشانند. بعضی افراد بسته به اینکه در جامعه و در مکان های عمومی هستند یا در خانه در جمع خانواده و دوستان، تصمیم خود را تغییر می دهند. اگر می خواهید سر خود را با کلاه گیس یا تکه مو بپوشانید، به این نکات و راهنمایی ها توجه کنید:

❖ قبل از ریزش و از دست دادن مو کلاه گیس یا تکه موی مصنوعی خود را خریداری کنید، در این صورت می توانید آن را با رنگ، بافت و سبک موی طبیعی خودتان تطبیق دهید.

❖ ممکن است بتوانید کلاه گیس و تکه مو را از فروشگاه های مخصوص بیماران مبتلا به سرطان خریداری کنید.

❖ فروشنده ممکن است بتواند برای کمک به شما در این خصوص، به خانه شما بیاید.

منبع:

www.pishgiri.ir

✓ برای محافظت از پوست سر خود در برابر آفتاب، از کرم ضد آفتاب، کلاه، روسری یا کلاه گیس استفاده کنید.

✓ از بالش ساتن استفاده کنید.

✓ گاهی اوقات در طول رشد مجدد موهایتان و یا زمانی که طاس هستید، پوست سرتان ممکن است حساسیت، خشکی و خارش بیشتری داشته باشد. تمیز نگه داشتن پوست سر با استفاده از شامپوی مرطوب و نرم کننده، بسیار کمک خواهد کرد. همچنین، در صورت لزوم از لوسیون ها یا کرم های نرم برای پوست سر خود استفاده کنید. حتی یک ماساژ آرام پوست نیز می تواند باعث شود احساس بهتری داشته باشید (پوست سرتان بهتر شود).

✓ پس از شیمی درمانی، بافت و پری مویتان ممکن است تغییر کند. رنگ مو حاوی مواد شیمیایی مانند پراکسید است که می تواند به مو آسیب برساند. هیچ مطالعه و تحقیقی صورت نگرفته که از این مطلب حمایت کند که رنگ کردن مو پس از شیمی درمانی آسیب بیشتری به مو وارد می کند، اما توصیه اکثر پزشکان به بیماران این است که تا زمانی که مو به حالت نرمال و عادی بازنگشته است، از رنگ کردن مو خودداری کنند. این موضوع ممکن است به مدت شش ماه پس از درمان طول بکشد.

ممکن است موی تمام قسمت های بدن خود را از دست بدهید نه فقط موی سرتان. مژگان، ابرو، موی بازو و پا، موی زیربغل و ناحیه تناسلی نیز ممکن است تحت تأثیر قرار گیرند. این معمولاً فوراً اتفاق نمی افتد. اغلب پس از چندبار درمان ریزش مو آغاز می شود. در آن زمان ریزش مویتان ممکن است به آرامی یا به صورت توده ای صورت گیرد. بعضی افراد هنگام وقوع این امر موی سر خود را می تراشند. موهای باقی مانده ممکن است کسل کننده و بی رنگ و خشک شوند.

مواردی که به کاهش ریزش مو کمک می کنند:

- ✓ از شامپوهای نرم و ملایم (کننده) استفاده کنید.
- ✓ از برس موی نرم استفاده کنید.
- ✓ در صورت استفاده از سشوار، درجه آن را روی گرمای پایین تنظیم کنید.
- ✓ برای تنظیم و راه (فرق) باز کرن موهای خود از غلطک های مو استفاده نکنید.
- ✓ موهای خود را رنگ یا فر نکنید.
- ✓ موهای خود را کوتاه نگه دارید. فرم کوتاه، موهای شما را ضخیم تر و پر تر می سازد. در صورت ریزش مو، این کار تحمل و برخورد با ریزش و از دست دادن مو را آسان تر می کند.

رانندگی کمکتان کنند. برای مثال ممکن است از همسایه خود بخواهید تا درحین خرید خود، بعضی اقلام خریداری شده شما در فروشگاه مواد غذایی را برایتان بردارند.

- به آرامی بلند شوید (برخیزید) تا به جلوگیری از سرگیجه پس از نشستن یا دراز کشیدن کمک کند.
- اگر هنگام خوابیدن و استراحت در شب زمان سختی داشته اید، پزشک خود را از این امر مطلع سازید.

ریزش مو

چگونه با ریزش و از دست دادن مو برخورد کنیم؟

- ✓ ریزش مو (آلوپسی) بسیار ناراحت کننده است. اما همه داروهای شیمیایی باعث ریزش موی شما نمی شوند. موی بعضی افراد به طور کم و خفیف نازک می شود طوری که فقط خودشان متوجه آن می شوند.
- ✓ اگر احتمال داشته باشد که به خاطر شیمی درمانی مویتان را از دست بدهید، پزشکتان شما را مطلع خواهد ساخت.
- ✓ در صورت ریزش مو، تقریباً همیشه پس از پایان درمان، مو دوباره رشد می کند. اما ممکن است رنگ یا بافت متفاوتی داشته باشد.

خستگی یکی از رایجترین عوارض جانبی درمان سرطان است. می تواند از خستگی خفیف تا احساس خستگی شدید متغیر باشد. این خستگی با خستگی ناشی از یک روز کارفرق دارد و با خواب یا استراحت برطرف نمی شود. در پایان چرخه درمان این خستگی بدتر و شدیدتر می شود. همانند اکثر عوارض جانبی دیگر، این معمولاً پس از پایان شیمی درمانی برطرف می شود.

مواردی که به [تحمل و رفع] خستگی کمک می کنند:

- به مقدار کافی استراحت کنید و در طول روز، اوقاتی را به دوره های استراحت اختصاص دهید.
- با پرستار و پزشک خود درباره یک برنامه ورزشی منظم صحبت کنید.
- یک رژیم غذایی متعادل داشته باشید و مایعات زیادی بنوشید.
- فعالیت های خود را محدود کنید. تنها فعالیت هایی را که برایتان بسیار مهم هستند را انجام دهید.
- هنگامی که به کمک نیاز دارید، درخواست کمک کنید. از خانواده، دوستان و همسایگان خود بخواهید تا در مواردی مانند مراقبت از کودکان، خرید، کار خانه، یا