



خودمراقبتی از موها در زمان شیمی درمانی و پرتو درمانی



بیمارستان سلامت فردا

SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی - خیابان ناطق نوری - بیمارستان سلامت فردا

تلفن: +۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

www.salamatfardahospital.com

 [salamatfarda_hospital](https://www.instagram.com/salamatfarda_hospital)

خودمراقبتی از موها در زمان شیمی درمانی و پرتو درمانی



از شامپوهای مخصوص موی کودکان برای شستشوی مو استفاده ننمائید.
از مژه ها و ابروها نیز که گاهی اوقات تحت تاثیر دارو سرطان قرار 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 آن ها 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 تا درست زندگی کنم. پیش از سرطان فقط می زیستم، اما هم اکنون هدفمند و وقی زندگی می کنم.

برای خرید کلاه گیس، انواع مختلف آن را امتحان کنید تا زمانی که کلاه گیس مورد علاقه 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 بشوئید و شانه بزنید.
برای محافظت از پوست سر خود از نور خورشید از کرم های ضد افتاب یا کلاه استفاده کنید.
از شانه زدن زیاد مو و گرما (مانند غلطک های برقی، سشوار و فر مو یا اتوی مو) اجتناب کنید. زیرا ریزش مو تا حدی کاهش می یابد.

ریزش مو

مو دائم 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 و صبح بر روی بالش یافت می شوند.

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

زمانی که داروهای شیمی درمانی در سراسر بدن برای از بین بردن سلولهای سرطانی بخش 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 از دست بدهند می تواند سخت باشد. حتی زمانی که آنها از همان داروها استفاده می کنند. برخی از داروها می تواند باعث ریزش موی سر و از دست دادن موهای ناحیه تناسلی، موهای بازو و پا، ابروها و مژه ها شوند. برخی از دارو ها تنها باعث ریزش موهای سر می شوند. پرتو درمانی به ناحیه سر اغلب باعث ریزش موی سر می شود گاهی اوقات بسته به دوز تابش اشعه به سرموها مانند قبل رشد نمی کنند.

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 آنرا 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.

