

ابر حامی

آگاهی، بهبودی، رشد؛
برای همزیستان سرطان



آموزش‌های عمومی سامانه ابر حامی
www.abrahami.ir

ریزش مو



ریزش مو یا آلوپسی (Alopecia)

ریزش مو یکی از عوارض جانبی رایج، ناشی از درمان سرطان است. ریزش مو می‌تواند به‌عنوان یک عارضه جانبی شیمی‌درمانی، درمان هدفمند، پرتودرمانی یا پیوند سلول‌های بنیادی (مغز استخوان) رخ دهد. این درمان‌های سرطان می‌تواند به سلول‌هایی که به رشد مو کمک می‌کنند، آسیب برساند. این آسیب، می‌تواند موهای سرتاسر بدن از جمله سر، صورت، بازوها، پاها، زیر بغل و ناحیه شرمگاهی را تحت‌تأثیر قرار دهد. اصطلاح پزشکی ریزش مو، آلوپسی است.

ریزش مو برای هرکس متفاوت است. ممکن است تمام موها یا تنها بخش‌هایی از آن از دست برود. ممکن است به مرور زمان به‌آرامی بریزد یا نازک شود. یا ممکن است به‌سادگی متوجه شوید که موهایتان کدرتر شده است. موهای ازدست‌رفته، معمولاً، پس از سرطان و درمان، مجدد رشد می‌کنند. اما گاهی اوقات، مو نازک می‌ماند.

ریزش مو می‌تواند هم از نظر ظاهری و هم از نظر احساسی چالش‌برانگیز باشد. مدیریت عوارض جانبی، بخش مهمی از مراقبت و درمان سرطان شما است. این روند، **مراقبت تسکینی** یا مراقبت حمایتی نامیده می‌شود. با تیم مراقبت‌های درمانی خود در مورد راه‌های مقابله با ریزش مو گفتگو کنید.

علل ریزش مو

برخی از درمان‌های سرطان می‌توانند باعث ریزش مو شوند. همچنین ممکن است دلایل دیگری برای ریزش مو، مانند مشکلات تیروئید یا کمبود آهن، وجود داشته باشد.

در ادامه، برخی از درمان‌های سرطان که ممکن است باعث ریزش مو شوند، توضیح داده شده است. بهترین راه برای فهمیدن اینکه آیا احتمال دارد به دلیل درمان سرطان دچار ریزش مو شوید یا خیر، صحبت با تیم مراقبت از سرطان است. آنها می‌توانند به شما بگویند که آیا احتمال ریزش موهایتان وجود دارد یا خیر، و اگر چنین است، چه زمانی در برنامه درمانی شما، رخ خواهد داد.

شیمی‌درمانی

تمام انواع شیمی‌درمانی‌ها باعث ریزش مو نمی‌شوند، اما برخی از داروهای شیمی‌درمانی، به‌احتمال بیشتری، باعث ریزش یا نازک شدن مو می‌شوند. آنها عبارت‌اند از:

- آلترتامین (هگزالین)
- کربوپلاتین (پاراپلاتین)
- سیس پلاتین (پلاتینول)
- سیکلوفسفامید (نتوسار)
- دوستاکسل (تاکسوتر)
- دوکسوروبیسین (آدریامایسین، دوکسیل)
- اپی روبیسین (النس)
- فلوراوراسیل (FU)-5

- جمسیتابین (جمزار)
- ایداروویسین (ایدامايسين)
- ایفوسفامید (ایفکس)
- پاکلیتاکسل (چند نام تجاری)
- وینکریستین (مارکیو، وینکاسار)
- وینولربین (آلوکرس، ناولین)

این دسته همچنین شامل شیمی‌درمانی است که به‌عنوان بخشی از پیوند سلول‌های بنیادی/مغز استخوان انجام می‌شود.

معمولاً به‌محض شروع شیمی‌درمانی، موها نمی‌ریزند چندین هفته یا چرخه درمان طول می‌کشد و معمولاً ۱ تا ۲ ماه پس از درمان، از بین می‌رود.

میزان موی از دست‌رفته، به دارو و دوز آن بستگی دارد. همچنین به نحوه‌ی دریافت شیمی‌درمانی، به‌صورت قرص، داخل رگ یا روی پوست، بستگی دارد. میزان ریزش مو برای هر فرد متفاوت است. شما و شخص دیگری ممکن است از یک داروی مشابه برای سرطان استفاده کنید و همچنان مقادیر متفاوتی مو را از دست بدهید.

موها معمولاً ۱ تا ۳ ماه پس از پایان شیمی‌درمانی، شروع به رشد می‌کنند. اغلب ۶ تا ۱۲ ماه طول می‌کشد تا دوباره کاملاً رشد کند. ممکن است نازک‌تر، کلفت‌تر، فرفری‌تر یا به رنگ دیگری رشد کند. معمولاً موها به مرور زمان به حالت عادی برمی‌گردند.

پرتودرمانی

پرتودرمانی فقط روی موهای قسمتی از بدن که مورد هدف پرتو بوده، تأثیر می‌گذارد. به‌عنوان مثال، اگر پرتودرمانی به ناحیه لگن داشته باشید، ممکن است موهای ناحیه تناسلی را از دست بدهید. ریزش مو به دوز و روش پرتودرمانی بستگی دارد. معمولاً پس از چند ماه دوباره رشد می‌کنند، اما ممکن است نازک‌تر باشند یا بافت متفاوتی داشته باشند. با دوزهای بسیار بالای پرتودرمانی، موها ممکن است دوباره رشد نکنند.

درمان هدفمند

داروهای سرطان به نام درمان هدفمند باعث ریزش کامل مو نمی‌شوند. اما درمان‌های هدفمند زیر ممکن است باعث نازک‌تر، فر کردن یا خشک‌تر شدن موها از حد معمول شوند.

- آفاتینیب (گیلوترف)
- ستوکسیماب (اریتاکس)
- دابرافنیب (تفینلار)
- داساتینیب (اسپرایسل)
- ارلوتینیب (تارسوا)
- ایبروتینیب (ایمبرویکا)

- ایماتینیب (چند نام تجاری)
- نیلوتینیب (تاسیگنا)
- پانیتوموماب (وکتیبیکس)
- سونیدگیب (اودومزو)
- سورافنیب (نکساوار)
- ترامتینیب (مکنیست)
- ومورافنیب (زلبوراف)
- ویسمودگیب (اریدج)

درمان هورمونی

گاهی اوقات، درمان هورمونی برای سرطان می تواند باعث نازک شدن موهای فرد شود. این حالت، ممکن است چند ماه تا سال بعد از شروع درمان رخ دهد. هورمون درمانی معمولاً باعث ریزش کامل مو نمی شود. درمان های هورمونی زیر، بیشتر باعث ریزش مو می شوند.

- آناستروزول (آریمیدکس)
- فولوسترانت (فازلودکس)
- لتروزول (فمارا)
- اکتروتاید (ساندواستاتین)
- تاموکسیفن (نولوادکس)

مدیریت ریزش مو

ریزش مو می تواند چیزی بیش از تغییر در ظاهر فیزیکی شما ایجاد کند. این عارضه، می تواند نوعی چالش عاطفی باشد که بر **خودانگاره** و کیفیت زندگی تأثیر می گذارد. مهم است که در این دوران پر استرس با خود مهربان باشید.

افراد به روش های مختلفی با ریزش مو کنار می آیند. فکر کردن در مورد اینکه چگونه در مدیریت ریزش مو قبل، در طول و بعد از درمان احساس راحتی می کنید، ممکن است کمک کند و انتخاب های شما ممکن است در طول زمان تغییر کند.

- صحبت کردن درباره احساسات خود با یک **مشاور**، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست ممکن است باعث آرامش شما شود. همچنین ممکن است ارتباط با سایر افرادی که ریزش مو را تجربه کرده اند، از جمله از طریق یک **گروه پشتیبانی آنلاین**، مفید باشد و درک کنید که چه چیزی برای مقابله با این شرایط برای آنها بهترین بوده است.
- آماده کردن خانواده و دوستان در مورد احتمال ریزش مو ممکن است مفید باشد. این به ویژه در مورد کودکان صادق است. اگر تغییر در ظاهر شما چیزی باشد که آنها انتظار دارند، ممکن است احساس ترس و اضطراب کمتری داشته باشند. این آمادگی، به نوبه خود می تواند به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید.

- می‌توانید موهای خود را کوتاه‌تر کنید. یک مدل موی کوتاه‌تر ممکن است موهای نازک را پرت‌تر نشان دهد. هرگونه ریزش مو نیز ممکن است کمتر چشمگیر به نظر برسد و هنگامی که موهای شما شروع به رشد می‌کند، زمان کمتری برای رشد موهای کوتاه‌تر نیاز است.
- برخی افراد تصمیم می‌گیرند از قبل یا پس از شروع ریزش مو، موهای سر را بتراشند. این می‌تواند به فرارگیری کلاه‌گیس یا سایر پوشش‌های سر کمک کند. آرایشگران می‌توانند در این زمینه کمک کنند.
- اگر می‌خواهید روسری، کلاه یا سایر پوشش‌های سر را بپوشید، برخی از وسایل را از قبل تهیه کنید. این می‌تواند باعث شود برای زمانی که ریزش مو شروع می‌شود، احساس آمادگی بیشتری کنید. وسایلی را انتخاب کنید که از مواد نرمی ساخته شده و خارش ایجاد نمی‌کنند. متناسب با راحتی شما و دماهای مختلف، داشتن وسایل در انواع مختلف، ممکن است مفید باشد.
- برخی از افراد ترجیح می‌دهند موهای نازک یا سر طاس خود را نپوشانند، بنابراین مدیریت آن در زندگی روزمره راحت‌تر خواهد بود.

درمان با کلاه خنک‌کننده

- پوشیدن کلاهی که پوست سر را خنک می‌کند می‌تواند به جلوگیری از ریزش مو در اثر داروهای ویدی، کمک کند. این درمان را کرایوتراپی پوست سر می‌نامند. قبل، حین و بعد از شیمی‌درمانی از کلاه استفاده می‌کنید.
- سرما، باعث تنگ شدن رگ‌های خونی در پوست سر می‌شود. خون کمتر و مقدار کمتری از داروی شیمی‌درمانی از طریق رگ‌های خونی به فولیکول‌های مو می‌رسد. سرد نگه‌داشتن پوست سر، از آسیب به فولیکول‌های مو نیز جلوگیری می‌کند.
- با تیم مراقبت‌های درمانی خود صحبت کنید تا بدانید آیا درمان کلاه سرد در دسترس است و آیا ممکن است برای شما مفید باشد یا خیر.

داروها

- یک داروی بدون نسخه به نام ماینوکسیدیل ممکن است به نازک شدن مو در اثر هورمون‌درمانی یا درمان هدفمند کمک کند. همچنین اگر موهای شما پس از شیمی‌درمانی، پرتودرمانی یا پیوند سلول‌های بنیادی/مغز استخوان به طور کامل رشد نکنند، ممکن است مفید باشد.
- داروهای خوراکی دیگری نیز وجود دارد. این داروها شامل اسپرونولاکتون (آلداکتون) و فیناستراید (پروپسیا، پروسکار) است.

مراقبت از مو و پوست سر

- در ادامه چند نکته برای مراقبت از مو و پوست سر در طول درمان سرطان آورده شده است.
- شامپویی ملایم و بدون عطر انتخاب کنید. از شستن هر روز موها خودداری کنید. موها را به آرامی بشوید. اگر موهایتان گره می‌خورد، از محصولات مانده نرم‌کننده ملایم یا اسپری نرم‌کننده استفاده کنید.
 - برای جلوگیری از آسیب، موهای خود را خشک کنید. تاحدامکان از کشیدن موها خودداری کنید. با یک برس نرم یا شانه دندانه‌دار به آرامی به آن حالت دهید.
 - هنگامی که خارج از منزل هستید، از راه‌هایی برای محافظت از پوست سر استفاده کنید، مانند کرم ضدآفتاب، کلاه یا روسری.
 - از حالت دادن باحرارت بالا، فر یا صاف کردن شیمیایی و رنگ موی دائمی یا موقت خودداری کنید.
 - یک روبالشی نرم و صاف انتخاب کنید.
 - اگر علاقه‌مند به مصرف بیوتین، نوعی ویتامین B هستید، با تیم مراقبت‌های درمانی خود صحبت کنید.

قبل از استفاده از هر محصول، از جمله کرم‌ها یا لوسیون‌ها که ادعا می‌کنند به رشد مجدد مو کمک می‌کنند، با تیم مراقبت‌های درمانی خود صحبت کنید.

کلاه‌گیس

ممکن است زمانی که موهایتان شروع به ریزش کردید از کلاه‌گیس استفاده کنید. در ادامه چند نکته وجود دارد که ممکن است کمک کند.

- سعی کنید مغازه‌ای پیدا کنید که کلاه‌گیس مخصوص افراد مبتلا به سرطان بفروشد. همچنین ممکن است با فروشنده در خانه خود ملاقات کنید یا از طریق یک کاتالوگ سفارش دهید.
- کلاه‌گیس خود را به‌درستی نصب کنید. این کار، به جلوگیری از تحریک پوست سر کمک می‌کند.
- اگر می‌خواهید موهایی شبیه موهای طبیعی داشته باشد، بهتر است قبل از ریزش موهایتان یک کلاه‌گیس انتخاب کنید. یا ممکن است کلاه‌گیس یا مدل مویی تازه، به سبک یا رنگ دیگری که همیشه مورد پسندتان بوده، امتحان کنید. یک آرایشگر می‌تواند به شما کمک کند که کلاه‌گیس یا مدل موی جدیدتان را حالت دهید.
- کلاه‌گیس‌های رایگان یا امانتی، ممکن است از طریق مرکز سرطان شما یا سایر سازمان‌های اجتماعی در دسترس باشند. از یک مددکار اجتماعی انکولوژی یا پرستار خود، در این زمینه کمک بخواهید.

مراقبت از موهایی که دوباره رشد می‌کنند

هنگامی که موهای جدید شروع به رشد می‌کنند، بسیار نازک‌تر و راحت‌تر از موهای اصلی شما آسیب می‌بینند. همچنین ممکن است بافت یا رنگ متفاوتی داشته باشد. نکات زیر ممکن است به شما در مراقبت از موهایی که دوباره رشد می‌کنند، کمک کند.

- شستن موهای خود را به دو بار در هفته محدود کنید.
- پوست سر خود را به آرامی ماساژ دهید تا پوست خشک و پوسته‌پوسته‌ها از بین برود.
- به جای برس از شانه دندانه پهن استفاده کنید. هنگام حالت دادن به موها، استفاده از سنجاق، فر کردن یا سشوار کشیدن را با حرارت زیاد محدود کنید.
- حداقل تا ۳ ماه پس از پایان درمان، از استفاده از رنگ موی دائم یا موقت، خودداری کنید.
- از فر یا صاف کردن موهای خود با محصولات شیمیایی مانند حالت‌دهنده‌های دائمی، تا زمانی که رشد مو کامل شود، خودداری کنید. ممکن است لازم باشد یک سال صبر کنید تا بتوانید موها را به‌صورت شیمیایی فر یا صاف کنید. قبل از استفاده‌ی مجدد، محصول را بر بخش کوچکی از مو امتحان کنید تا ببینید که چگونه واکنش نشان می‌دهد. همچنین می‌توانید با آرایشگر خود راجع به محصولات مشورت کنید.

سؤالاتی که می‌توانید از تیم مراقبت‌های سلامتی بپرسید

ممکن است بخواهید سؤالات زیر را از تیم مراقبت سرطان خود بپرسید.

- آیا برنامه خاص درمان سرطان من، ممکن است باعث ریزش مو شود؟
- اگر چنین است، چه زمانی ریزش مو اتفاق می‌افتد؟ آیا به‌مرور زمان مو از دست خواهم داد یا به یک‌باره؟

- چگونه باید از مو و پوست سر خود در هنگام ریزش مو مراقبت کنم؟
- چه زمانی موهای من دوباره رشد می‌کند؟ وقتی موهایم مجدد رشد کردند، چه انتظاری می‌توانم داشته باشم؟
- آیا مشاور، مددکار اجتماعی انکولوژی یا سایر اعضای تیم می‌توانند در مقابله با ریزش مو به من کمک کند؟
- آیا مکانی وجود دارد که کلاه‌گیس‌های رایگان یا کم‌هزینه یا سایر پوشش‌های سر را ارائه کند؟

منابع مرتبط

چیز در مورد سرطان و ریزش مو پرسید۴

آیا خنک‌کننده پوست سر می‌تواند ریزش مو ناشی از شیمی‌درمانی را متوقف کند؟

عوارض جانبی شیمی‌درمانی

عوارض جانبی پرتودرمانی