

آموزش به بیمار و خانواده

عوارض شیمی درمانی (ریزش مو، علایم دست و پا)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P041

منبع: Medlineplus.gov

بیمار گرامی؛ در طی شیمی درمانی سلول های سرطانی از بین می روند. البته همراه با از بین رفتن سلول های سرطانی، تعدادی از سلول های سالم نیز تخریب می شوند و این رخداد، علت بروز عوارض جانبی درمان مانند ریزش مو می باشد.

❖ ریزش مو:

✓ همه انواع داروهای شیمی درمانی سبب ریزش مو نمی شوند. بنابراین میزان ریزش و کاهش ضخامت مو می تواند به نوع داروی مورد استفاده بستگی داشته باشد.

✓ در هر صورت ریزش مو موقتی است.

✓ به طور معمول ریزش مو از هفته دوم تا سوم پس از دوره اول شیمی درمانی شروع می شود. اگرچه ممکن است این زمان با تاخیر بیشتری اتفاق افتد.

✓ ریزش مو می تواند ناگهانی و یا به تدریج و نیز در تمام یا بخشی از سر اتفاق بیفتد.

✓ ریزش مو معمولاً به صورت دسته ای و یا کمتر اتفاق می افتد.

✓ محل های ریزش مو می تواند شامل هر ناحیه ای از بدن باشد که در آن مو رویش دارد مانند موی سر، ابرو، مژه ها و حتی ناحیه تناسلی.

✓ رویش مجدد موها می تواند از 3 تا 6 ماه بعد از درمان آغاز گردد معمولاً موهای رویش یافته جدید ممکن است در ابتدا ضعیف تر و کم رنگ تر باشند.

برای حفظ مو و کم کردن اثرات

ریزش مو چه می توانیم انجام دهیم:

✓ چنانچه انتظار ریزش مو در طی درمان را دارید توصیه می شود موهایتان را کوتاه کنید. این موضوع سبب می شود هنگامی که موها شروع به ریزش بصورت دسته ای می نمایند استرس کمتری را تجربه کنید.

✓ اگر مایل به خرید و استفاده از کلاه مویی می باشید بهترین زمان استفاده از آن، قبل از ریزش مو است چرا که در این صورت با راحتی بیشتری می توانید رنگ و فرم مورد نظر کلاه مویی خود را انتخاب کنید.

✓ می توانید بسته به فرهنگ و آداب و رسوم از شال و کلاه به جای کلاه مویی استفاده کنید.

علایم دست و پا چیست؟

گاهی پس از استفاده از بعضی داروهای شیمی درمانی، علایمی از قرمزی و یا تحریک در کف دست ها و پاها ظاهر می شود که مشهور به علایم دست و پا است. (به دنبال تزریق دارو مقادیر بسیار کمی از آن از رگهای ظریف در کف دست ها و پاها خارج می شود).

پیشگیری از علایم دست و پا

✓ دست ها و پاهای خود را در هفته نخست پس از شیمی درمانی در معرض گرما قرار ندهید.

✓ به جای آب گرم از آب ولرم در شستشوی دست ها و پاها استفاده نمایید.

✓ از دستکش های ظرفشویی استفاده نکنید. (بوپژه پلاستیکی)

✓ از وارد کردن هرگونه فشار به کف دست ها و پاها پرهیز نمائید (عدم استفاده از چاقو و پیچ گوشتی، ابزار باغبانی و ...).

✓ از دویدن، پریدن، راه رفتن های طولانی و سخت دوری کنید.

✓ سرد کردن کف دست ها و پاها در کاهش موقت درد و قرمزی موثر است. (کیسه آب سرد به مدت 15 تا 20 دقیقه)

✓ در صورت بروز علایم دست و پا با پزشک معالجتان تماس بگیرید.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)
صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان

