

탈모 자가관리

03 의료진에게 알려야 하는 경우



증상 악화

- 탈모로 인해 스트레스를 심하게 받는 경우
- 증상으로 인한 불편감으로 견디기 힘든 경우

MEMO

항암화학요법 자가관리 탈모

ASAN MEDICAL CENTER PATIENT FAMILY EDUCATION GUIDE

서울아산병원 | 암병원 | 암교육정보센터

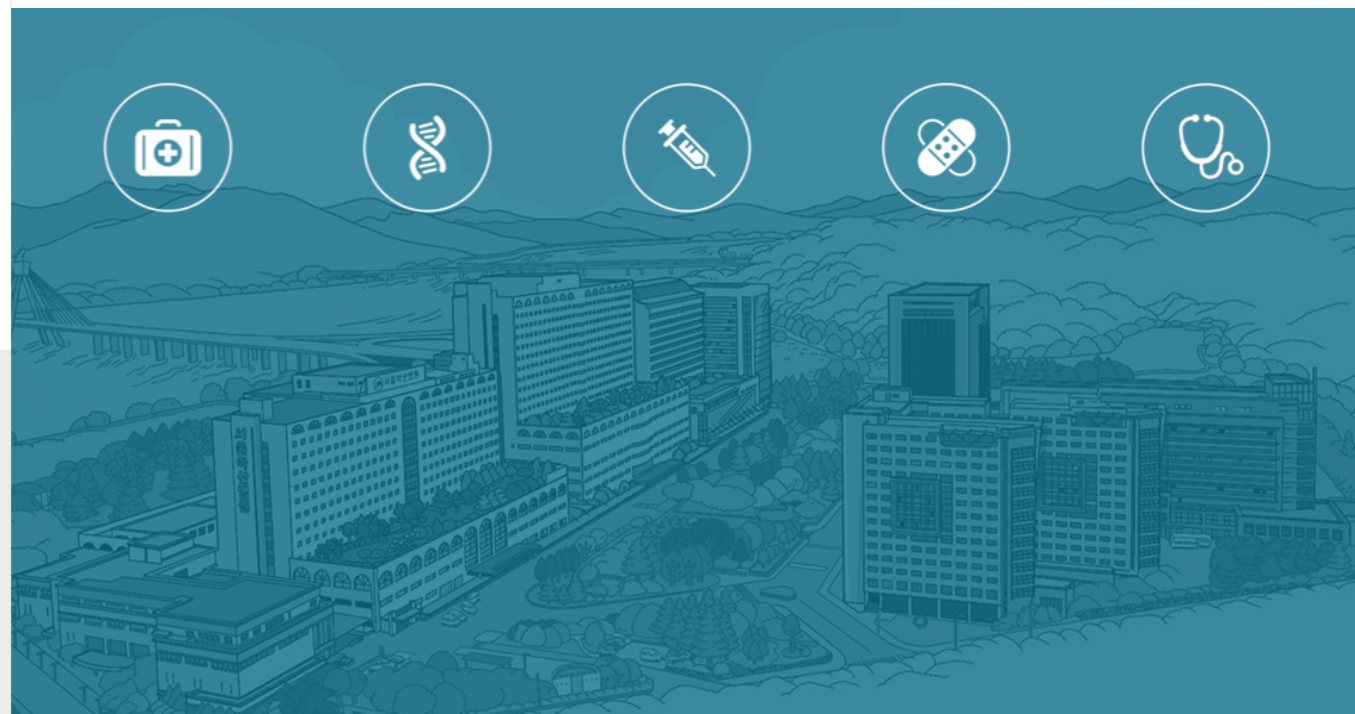


서울아산병원 암교육정보센터

서울특별시 송파구 올림픽로 43길 88 (05505)

대표전화 : 1688-7575

홈페이지 : www.cancer.amc.seoul.kr



탈모 자가관리

01 증상은 왜 나타나나요?



두피의 모낭세포는 암세포처럼 분화와 성장이 빠른 세포로 항암제의 영향을 받게 되어 머리카락이 빠지는 탈모가 나타나게 됩니다. 단, 탈모의 정도는 약물마다 차이가 있어 항암치료를 받는다고 모두 탈모가 나타나는 것은 아닙니다.

약물에 따라 머리카락이 듬성듬성 빠지거나 전부 빠지기도 합니다. 또 두피 뿐 아니라 얼굴이나 신체의 다른 부분에서도 탈모가 나타날 수 있습니다.

탈모는 보통 항암제 투여 후 2~3주 안에 시작되고 치료가 종료된 후 6~8주 정도면 머리카락이 다시 나기 시작합니다.

탈모가 진행되면서 자신의 신체 모습을 받아들이기 어렵고 우울하거나 화가 날 수 있습니다. 그러나 탈모는 일시적인 증상이라는 것을 이해하면 마음이 편해지는 데 도움을 줄 수 있습니다.

머리카락이 빠지기 전에 두피가 아프거나 가려울 수 있습니다. 다시 나는 머리카락은 이전의 머리카락과 색깔, 굵기 등이 다를 수 있습니다.

QR 코드를 스캔하시면, 관련 교육자료를 볼 수 있습니다

항암화학요법
자가관리



탈모
애니메이션



탈모 자가관리

02 대처 방안

- 01 머리카락을 조심스럽게 다룹니다.
- 02 순한 샴푸를 사용하고, 충분히 헹구어 냅니다.
- 03 일주일에 2~3회 이내로 머리를 감고, 너무 자주 감지 않도록 합니다.
- 04 머리를 감은 후 수건으로 잘 두르려 말리고 드라이기, 고데기, 매직기 등은 가급적 사용하지 않습니다.
- 05 탈모가 예상되는 경우 미리 자신에게 잘 맞는 가발이나 모자, 스카프 등을 준비합니다.
- 06 머리를 미리 짧게 자르면 심리적 스트레스를 줄이고 손질을 편하게 할 수 있습니다.
- 07 탈모가 있는 두피가 상당 시간 햇빛에 노출된 가능성이 있는 경우 두건이나 모자, 스카프, 가발 등으로 두피를 보호합니다.
- 08 전반적인 탈모 증상이 있는 경우 항암제를 투여하는 중, 항암치료 완료 후 4~6개월까지 마이녹실을 도포하는 치료를 할 수 있습니다.
- 09 두피에 염증이 동반되는 경우 스테로이드를 도포하거나 항생제를 복용하여 염증을 치료해야 하며 염증이 심한 경우 영구적인 탈모가 될 수 있습니다.
- 10 원형탈모 증상이 있는 경우 스테로이드 연고를 바르고 탈모 부위에 직접 주사를 맞는 치료를 시행할 수 있습니다.