

탈모에 대해 할 수 있는 일

일부 암 치료는 모발 일부 또는 전부의 탈모를 야기합니다. 모발은 대개 다시 자라므로, 탈모 문제를 경감하기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.



암 환자에게 탈모가 생기는 원인은 무엇입니까?

일부 유형의 화학요법은 두피의 머리숱 감소 또는 탈모를 야기할 수 있습니다. 또 다른 일부 화학요법도 음모, 팔다리의 털, 눈썹, 또는 속눈썹의 숱 감소 또는 탈모를 야기합니다. 머리에 대한 방사선 요법 및 호르몬 요법과 같은 다른 유형의 암 치료도 또한 탈모나 머리숱 감소를 야기할 수 있습니다.



탈모에 대비하기 위해 무엇을 할 수 있습니까?

- 담당 암 진료팀에 탈모가 필시 생길 것인지 그리고 얼마나 빨리 생길 것인지 문의하십시오.
- 냉각 캡이 탈모 위험을 줄이는 데 도움이 될 수도 있는지 여부에 대해 담당 암 진료팀과 상담하십시오. 냉각 캡이 효과가 있고 안전한지 여부를 알아내기 위해 더 많은 연구가 진행 중입니다. 냉각 캡은 두통 및 차가운 느낌으로 인한 불편감을 포함하여, 몇 가지 부작용이 있을 수 있습니다. 담당 암 진료팀과 냉각 캡의 이점, 위험, 및 부작용에 대해 상담하십시오.
- 가발 및 기타 두피 덮개는 건강보험에서 일부 또는 전부 보장할 수 있습니다. 만일 그렇다면, 담당 암 진료팀에게 가발 또는 환자용 맞춤 가발 처방을 요청하십시오.
- 탈모가 시작되기 전에 머리를 아주 짧게 자르거나 면도까지 할 수도 있습니다.



탈모가 있을 때 무엇을 할 수 있습니까?

- 두피가 가렵거나 민감한 느낌이 들 수 있습니다. 머리를 빗고 감을 때는 부드럽게 하십시오. 빗살 사이 간격이 넓은 빗을 사용하면 도움이 될 수 있습니다.
- 머리를 너무 자주 빗거나 잡아당기지 않으면 탈모를 줄일 수 있습니다. 머리를 땅거나 말총머리를 하거나, 헤어롤을 사용하거나, 드라이기를 사용하거나, 컬링이나 고데기를 사용하는 것은 삼가하십시오.
- 모발이 매우 가늘어지거나 완전히 빠졌다면, 반드시 열, 냉기, 및 햇빛으로부터 두피 피부를 보호하십시오. 자외선 차단 지수(SPF)가 30 이상인 광범위 자외선 차단제를 사용하고, 모자를 쓰십시오. 추운 날씨에는, 모자나 스카프를 써서 머리를 가리고 따뜻하게 유지하십시오.
- 새로운 모발이 자라기 시작하면, 처음에는 쉽게 끊어질 수 있습니다. 처음 몇 달 동안은 파마와 염색을 삼가하십시오. 모발을 짧게 잘라 스타일링하기 쉽게 유지하십시오.
- 모발이 다시 자라기 시작하면, 모발은 질감이나 색이 다를 수 있습니다.
- 시간이 지나면서, 모발은 필시 치료 전의 원래대로 돌아갈 것입니다.
- 특정 약물과 광선 요법은 탈모나 모발 빠짐에 도움이 될 수 있습니다. 이러한 치료가 본인에게 효과가 있을 수 있는지 담당 암 진료팀에 문의하십시오.



담당 암 진료팀과 상담해야 하는 경우

탈모에 적응하는 데 어려움이 있다면 담당 암 진료팀에 알려 주십시오.



더 많은 정보 및 지원에 대해 알아보려면, American Cancer Society의 웹사이트 (cancer.org/korean)를 방문하시거나 1-800-227-2345번으로 당 학회에 문의하십시오. 도움이 필요하실 때 저희가 함께하겠습니다.