

탈모에 대해 도움을 받기

Getting Help for Hair Loss - Korean

몇몇 암 치료법으로 인해 모발이 일부 또는 전부 빠져버리게 됩니다. 모발이 빠지면 마음이 상하는 것은 당연한 일입니다. 하지만 모발은 대개 다시 자라므로, 탈모 문제에 대한 걱정을 덜기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.

암 환자에게 탈모가 생기는 원인은 무엇입니까?

모발은 항상 자랍니다. 오래된 모발은 빠지고 새 모발이 그 자리를 대체합니다. 다수의 화학요법 약은 자라는 모발을 손상시켜, 빠지게 합니다. 몇 가지 화학요법 약들로 인해 두피에 있는 모발만 가늘어지거나 탈모가 야기될 수 있습니다. 다른 약들로 인해서도 음모, 팔다리의 털, 눈썹, 또는 속눈썹이 가늘어지거나 빠지게 됩니다. 머리에 대한 방사선요법으로 인해서도 두피 탈모가 야기될 수 있습니다.

모발이 빠지게 되면, 대개는 치료 시작 후 1~3주에 시작되어 1~2개월 만에 악화됩니다. 하지만 모발은 치료가 끝나기 전에도 다시 자라기 시작하는 경우가 흔히 있습니다.

탈모에 대비하기 위해 할 수 있는 일

- 탈모가 필시 될 것인지 담당 의사에게 문의하십시오. 만약 그렇다면, 탈모가 빨리 아니면 시간이 지나면서 일어날 것인지 물어보십시오.
- 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, 두피 통증, 그리고 목과 어깨의 불편감 같은, 몇 가지 부작용이 있을 수 있습니다. 냉각 캡의 이점, 위험, 및 부작용에 대해 담당 암 진료팀과 상담하십시오.
- 가발 및 기타 두피 덮개는 건강보험에서 부분적으로 또는 전부 보장할 수 있습니다. 만약 그렇다면, 담당 진료팀에 가발을 처방해 달라고 요청하십시오. 미국 암학회의 “tlc” Tender Loving Care® 프로그램은 다양한 적정가의 가발, 모자, 및 스카프를 제공해 드립니다. 그 물품들은 “tlc”™ 웹사이트 (tlcdirect.org)를 방문하거나 1-800-850-9445로 전화하여 구입하실 수 있습니다.

- 탈모가 시작되기 전에 머리를 아주 짧게 자르거나 면도까지 할 수도 있습니다.

탈모가 있을 때 할 수 있는 다른 일은 다음과 같습니다.

- 두피가 가렵거나 민감한 느낌이 들 수 있습니다. 머리를 빗고 감을 때는 부드럽게 하십시오. 이 사이 간격이 넓은 빗을 사용하면 도움이 될 수 있습니다.
- 머리를 너무 많이 빗거나 당기지 않으면 탈모가 약간 완화될 수도 있습니다. 머리를 땅거나 말총머리를 하거나, 헤어롤을 사용하거나, 드라이기를 사용하거나, 컬링이나 고데기를 사용하는 경우는 삼가거나 조심하십시오.
- 모발이 매우 가늘어지거나 완전히 빠졌다면, 반드시 열, 추위, 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.

친구나 가족에게 그들이 귀하를 돕기 위해 할 수 있는 것을 알려 주십시오. 귀하는 친구나 가족이 지원하고 이해해 주면 상황에 더 잘 대처할 수 있을지도 모릅니다.

암에 관한 정보, 일상적 도움, 및 지원에 대해 알아보려면, **cancer.org**에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 **1-800-227-2345**번으로 우리에게 문의하십시오. 귀하에게 우리가 필요할 때 우리는 이 자리에 있습니다.