

የፀጉር መርገፍ (አሎፔሲያ) እና የካንሰር ሕክምና

አንዳንድ የኬሞቴራፒ ዓይነቶች በራስ እና በሰውነት ላይ ያለውን ፀጉር እንዲረገፍ ያደርጋሉ። የጨረሻ ሕክምናም በሚታከመው የሰውነት ክፍል ላይ የፀጉር መርገፍ ሊያስከትል ይችላል። የፀጉር መርገፍ አሎፔሲያ ይባላል። በአብዛኛው ጊዜያዊ ነው—ሕክምናው ካለቀ በኋላ ፀጉር ብዙ ጊዜ በጥቂት ወራት ውስጥ ያደርጋል። ገር የፀጉር እንክብካቤ እና ስሜቶችን ስለማካፈል ማውራት ለመቋቋም ይረዳል።

ቀላሉ ገለጻ

አንዳንድ የኬሞቴራፒ ዓይነቶች በራስዎ እና በሌሎች የሰውነት ክፍሎች ላይ ያለው ፀጉር እንዲረገፍ ያደርጋሉ። የጨረሻ ሕክምናም በሚታከመው የሰውነት ክፍል ላይ የፀጉር መርገፍ ሊያስከትል ይችላል። የፀጉር መርገፍ አሎፔሲያ ይባላል።

ካንሰር ያለበት ሁሉ ፀጉሩን አያጣም። መከሰት አለመከሰቱ በተወሰነው ሕክምና ላይ የተመሠረተ ነው። የሚቀበሉት ሕክምና የፀጉር መርገፍ የሚያስከትል መሆኑን ለማወቅ ከጤና እንክብካቤ ቡድንዎ ጋር ያውሩ። ሐኪምዎ ወይም ነርስዎ ሌሎችን የረዱ ስልቶችን ሊያካፍሉዎት ይችላሉ።

የፀጉር መርገፍን ለመቆጣጠር መንገዶች

- **ፀጉርዎን በገር ይያዙ።** ለሰላሳ ብሩሽ ወይም ሰፊ ጥርስ ያለው ማበጠሪያ ይጠቀሙ። የፀጉር ማድረቂያዎችን፣ ኮርቻዎችን፣ እና የራስ ቆዳዎን ሊጎዱ የሚችሉ እንደ ጄል ወይም ክሊፕ ያሉ ምርቶችን ያስወግዱ። ፀጉርዎን ገር በሆነ ሻምፕ ባነሰ ጊዜ ይታጠቡ፣ በጣም ገር ይሁኑ፣ እና በለሰላሳ ፎጣ ያድርቁት።
- **ምርጫዎች አሉዎት።** አንዳንድ ሰዎች መርገፍ ሲጀምር ለመቋቋም ቀላል እንዲሆን ፀጉራቸውን በአጭሩ ይቆርጣሉ። ሌሎች ራሳቸውን ይለጫሉ—ካደረጉ፣ እራስዎን እንዳይቆርጡ የኤሌክትሪክ መላጫ ይጠቀሙ። ዊግ ለመግዛት ካቀዱ፣ ቀለሙን ለማዛመድ እንዲችሉ ገር ፀጉር ሳለዎት ይግዙ። ዊጎች የሚያሳክኩ እና ሞቃት የሚሰማዎት ከሆነ፣ ምቹ ስካርፍ ወይም ተርባን ይሞክሩ።
- **የራስ ቆዳዎን ይጠብቁ እና ይንከባከቡ።** ውጭ ሲወጡ ፀሐይ መከላከያ ይጠቀሙ ወይም ኮፍ ያድርጉ። ራስዎን ሙቅ የሚያደርግ ምቹ ስካርፍ ወይም ኮፍ ይለቡ። የራስ ቆዳዎ ካሳከከ ወይም ለስሜት ስሜታዊ ከሆነ፣ ሎሽኖች እና ኮንዲሽነሮች እንዲሻል ይረዳሉ።
- **ስለ ስሜቶችዎ ያውሩ።** ብዙ ሰዎች በፀጉር መርገፍ ምክንያት ቁጣ፣ ድብርት፣ ወይም ሀፍረት ይሰማቸዋል። ይህንን ስሜት ከሚረዳ ሰው ጋር ማካፈል፣ ሕክምና ወቅት ፀጉራቸውን ካጡ ሌሎች ጋር ጨምሮ፣ ሊረዳ ይችላል። ከልጆችዎ እና ከቅርብ ቤተሰብዎ ጋር በግልጽ ማውራትም ይረዳል—ሕክምና ወቅት ፀጉርዎ እንደሚረገፍ እንደሚጠብቁ ይነገሯቸው።

ፀጉርዎ ሲያድግ

የፀጉር መርገፍ በአብዛኛው ጊዜያዊ ነው።

- **ገር ይሁኑ።** ፀጉርዎ ማደግ ሲጀምር፣ ከልክ ያለፈ ማበጠር፣ ማጠፍ፣ እና በንፋስ ማድረቅን ያስወግዱ። እንዲሁም ብዙ ጊዜ ማጠብ ላይፈልጉ ይችላሉ።

- **ከኬምቴራፒ በኋላ።** ሕክምናው ካለቀ በኋላ ፀጉር ብዙ ጊዜ በ2 እስከ 3 ወራት ውስጥ ያድጋል። አዲሱ ፀጉርዎ መጀመሪያ ላይ በጣም ስለ ይሆናል፣ እና ይበልጥ ጠምዛዛ፣ ቀጥ ያለ፣ ወይም የተለየ ቀለም ያለው ሊሆን ይችላል። ከጊዜ በኋላ ከሕክምናው በፊት እንደነበረው ሊመለስ ይችላል።
- **ከጨረር ሕክምና በኋላ።** ሕክምናው ካለቀ በኋላ ፀጉር ብዙ ጊዜ በ3 እስከ 6 ወራት ውስጥ ያድጋል። በጣም ከፍተኛ የጨረር መጠን ከተቀበሉ፣ ጨረር በተቀበለው የሰውነትዎ ክፍል ላይ ፀጉርዎ ቀጭን ሆኖ ሊያድግ ወይም ጨርሶ ሊያድግ ይችላል።

ከቡድንዎ ጋር ለማውራት መዘጋጀት

ከጉብኝትዎ በፊት የጥያቄዎች ዝርዝር ማዘጋጀት የበለጠ ዝግጁ እንዲሰማዎት ይረዳል። ሕክምናው የፀጉር መርገፍ ሊያስከትል የሚችል መሆኑን፣ ራስዎን እንዴት መጠበቅ እና መንከባከብ እንደሚችሉ፣ ዊግ ወይም ፀጉር ማግኛ ከየት ማግኘት እንደሚችሉ፣ የትኞቹ የድጋፍ ቡድኖች ሊረዱ እንደሚችሉ፣ እና ፀጉርዎ መቼ እንደሚያድግ ሊጠይቁ ይችላሉ።

በታመነ ምንጭ ላይ የተመሠረተ

ይህ በNational Cancer Institute ላይ የተመሠረተ የትምህርት ይዘት በቀላል ቋንቋ የተተረጎመ ነው። ሙሉና ወቅታዊ መረጃ ለማግኘት እባክዎ የመጀመሪያዎን ምንጭ ያንብቡ። ለትምህርት ብቻ የቀረበ ነው — የሕክምና ምክር አይደለም። ሁልጊዜ ከራስዎ የሕክምና ቡድን ጋር ይነጋገሩ።

National Cancer Institute: cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/hair-loss

የተሻሻለው፡- 2026-09-15

ነፃ አስተርጓሚ የማግኘት መብት አለዎት። በዩናይትድ ስቴትስ ውስጥ የፌዴራል የገንዘብ ድጋፍ የሚያገኙ ሆስፒታሎችና ክሊኒኮች ብቁ አስተርጓሚ ያለ ምንም ክፍያ ሊያቀርቡልዎ ይገባል። በእንግሊዝ መቀበያ ወይም ከቀጠሮዎ በፊት አስተርጓሚ መጠየቅ ይችላሉ። እንዲያስተረጉምልዎ የቤተሰብ አባል ወይም ልጅ ይዘው መምጣት እያስፈልግዎትም።

በመስመር ላይ፡- cancerexplained.org/languages/am/hair-loss

[hcancerexplained.org](https://cancerexplained.org) ላይ ካለው የእንግሊዝኛ ጽሑፍ የተተረጎመ። ከምንጩ ጋር የተረጋገጠው የእንግሊዝኛው ቅጂ ነው።

Educational information only, not medical advice. An AI-assisted editorial system helped prepare this page. No named medical reviewer has reviewed it unless one is listed.

ሳይለወጥ ማተም፣ መቅዳትና ማጋራት በነፃ ይቻላል። ፈቃድ አያስፈልግም። አባክዎ የሕክምና ይዘቱን አይለውጡ። ምንጭ፡- cancerexplained.org። የትምህርት መረጃ ነው፣ የሕክምና ምክር አይደለም።