

الحصول على المساعدة لتساقط الشعر

Getting Help for Hair Loss - Arabic



تجعل بعض علاجات السرطان الأشخاص يفقدون بعض أو كل شعرهم. من الطبيعي أن تشعر بالانزعاج لفقدان شعرك، ولكن عادة ما ينمو الشعر مرة أخرى، ويمكنك القيام بأشياء لجعل تساقط الشعر أقل إشكاليةً بالنسبة لك.

أشياء يمكنك القيام بها للتحضير لتساقط الشعر

- اسأل طبيبك عن احتمالية تساقط الشعر. في حال وجود احتمالية تساقط الشعر، اسأل عما إذا كان سيحدث بسرعة أو مع مرور الوقت.
- تحدث إلى فريق رعاية مرضى السرطان حول ما إذا كانت قبعة التبريد قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بالسرطان. يتم إجراء المزيد من الأبحاث لمعرفة ما إذا كانت قبعات التبريد فعالة وآمنة. ويمكن أن يكون لقبعات التبريد بعض الأعراض الجانبية مثل الصداع وآلام فروة الرأس والانزعاج في الرقبة والكتف. تحدث إلى فريق رعاية السرطان الخاص بك حول فوائد ومخاطر قبعات التبريد وأعراضها الجانبية.
- قد يغطي التأمين الصحي الخاص بك الشعر المستعار وأغطية فروة الرأس الأخرى جزئياً أو كلياً. إذا كان التأمين يغطي، فاطلب من فريق الرعاية الصحية الخاص بك وصفة طبية للشعر المستعار. يقدم برنامج **Tender Loving Care®** التابع للجمعية السرطان الأمريكية مجموعة متنوعة من القبعات والأوشحة والشعر المستعار بأسعار معقولة. يمكن الشراء عن طريق زيارة موقع **tlc™** الإلكتروني: **tlcdirect.org** أو الاتصال على الرقم **18008509445**.
- قد تختار قص شعرك قصةً قصيرةً جداً أو حتى حلق رأسك قبل أن يبدأ في التساقط.

ما الذي يسبب تساقط الشعر لدى الأشخاص المصابين بالسرطان؟

ينمو الشعر طوال الوقت ومع تساقط الشعر القديم يحل شعر جديد محله. تلحق العديد من عقاقير العلاج الكيميائي الضرر بالشعر المتنامي مما يجعله يسقط. يمكن أن تسبب بعض أدوية العلاج الكيميائي بجعل الشعر خفيفاً أو تسبب تساقط الشعر في منطقة فروة الرأس فقط. كما يتسبب البعض الآخر في جعل شعر العانة أو شعر الذراع والساق أو الحاجبين أو الرموش خفيفاً أو جعله يتساقط. يمكن أن يتسبب العلاج الإشعاعي في الرأس بتساقط الشعر من فروة الرأس أيضاً.

إذا كان شعرك سيسقط، فإنه يبدأ في الغالب بعد أسبوع إلى 3 أسابيع من بدء العلاج ويزداد سوءاً في غضون شهر إلى شهرين. لكن الشعر غالباً ما يعود للنمو مرة أخرى حتى قبل انتهاء العلاج أحياناً.

أشياء أخرى يمكنك القيام بها عندما تعاني من تساقط الشعر:

- قد تشعر بالحكة أو الحساسية في فروة رأسك. تعامل بلطف عند تنظيف شعرك بالفرشاة وغسله. قد يساعد استخدام مشط عريض الأسنان في ذلك.
- عدم تمشيط أو سحب الشعر بالفرشاة كثيراً قد يقلل من تساقط الشعر إلى حد ما. تجنب أو تعامل بحذر عند عمل تسريحات الشعر أو الضفائر أو استخدام البكرات أو تجفيف الشعر أو استخدام مكواة التجعيد أو المكواة المسطحة.
- إذا أصبح شعرك خفيفاً جداً أو اختفى تماماً، فتأكد من حماية الجلد على فروة رأسك من الحرارة والبرودة والشمس. استخدم واقياً من الشمس واسع الطيف مع عامل حماية من الشمس (SPF) لا يقل عن 30 وارتي قبعة أو وشاحاً لتغطية رأسك في الطقس البارد للبقاء دافئاً.
- عندما يبدأ الشعر الجديد في النمو، قد يتقصف بسهولة في البداية. تجنب تجعيده واستخدام الأصباغ في الأشهر القليلة الأولى. حافظ على شعرك قصيراً وسهل التسريح.
- قد يكون ملمس أو لون شعرك مختلفاً عندما يبدأ في النمو مرة أخرى. من المرجح أن يعود الأمر إلى ما كان عليه قبل العلاج مع مرور الوقت.

أخبر أصدقاءك أو أحبائك بما يمكنهم فعله للمساعدة. قد تكون قادراً على التعامل مع الموضوع بشكل أفضل مع دعمهم وتفهمهم.

للحصول على معلومات حول السرطان والمساعدة اليومية والدعم، تفضل بزيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org أو اتصل بنا على **18002272345**. نحن هنا عند الحاجة