

ماذا تفعل عند تساقط الشعر؟

تتسبب بعض علاجات السرطان في تساقط جزء من الشعر أو كله. وعادةً ما ينمو الشعر من جديد، كما توجد أمور يمكنك القيام بها لتقليل تأثير هذه المشكلة عليك.

ماذا يمكنك فعله عند تساقط الشعر؟



- قد تشعر فروة رأسك بالحكة أو الحساسية. تعامل بلطف عند تمشيط شعرك وغسله، وقد يساعد استخدام مشط واسع الأسنان.
- يمكن تقليل تساقط الشعر بتجنب تمشيطه أو شده بكثرة. تجنب عمل الضفائر أو ربط الشعر على شكل ذيل حصان، كما يُفضل تجنب استخدام اللِّفافات، أو تجفيف الشعر بالهواء الساخن، أو استخدام مكواة التجعيد أو مكواة فرد الشعر.
- إذا أصبح شعرك خفيفًا جدًا أو تساقط بالكامل، احرص على حماية جلد فروة الرأس من الحرارة والبرد وأشعة الشمس. استخدم واقياً شمسيًا واسع الطيف بمعامل حماية من الشمس SPF30 أو أعلى، وارتدِ قبعة. وفي الطقس البارد، ارتدِ قبعة أو وشاحًا لتغطية رأسك والحفاظ على الدفء.
- عندما يبدأ الشعر الجديد في النمو، قد يكون هشاً وسهل التكسر في البداية. لذلك تجنب عمل التمويج الدائم (البيرم) أو صبغ الشعر خلال الأشهر الأولى، وحرص على إبقاء شعرك قصيراً وسهل التصفيف.
- عند عودة نمو الشعر، قد يختلف ملمسه أو لونه عما كان عليه سابقاً. ومع مرور الوقت، من المرجح أن يعود الشعر إلى حالته التي كان عليها قبل العلاج.
- قد تساعد بعض الأدوية والعلاج بالضوء في تقليل تساقط الشعر أو ترققه. اسأل فريق الرعاية الصحية المعالج لك عما إذا كانت هذه العلاجات مناسبة لحالتك.

متى يجب التحدث مع فريق الرعاية الصحية المعالج لك؟

أخبر فريق الرعاية الصحية إذا كنت تواجه صعوبة في التكيف مع تساقط الشعر.



أسباب تساقط الشعر لدى المصابين بالسرطان؟



قد تتسبب بعض أنواع العلاج الكيميائي في ترقق شعر الرأس أو تساقطه. كما قد تؤدي بعض الأنواع إلى ترقق أو تساقط شعر العانة، أو شعر الذراعين والساقين، أو الحواجب، أو الرموش. وقد تتسبب أنواع أخرى من علاجات السرطان، مثل العلاج الإشعاعي للرأس والعلاج الهرموني، أيضاً في تساقط الشعر أو ترققه.

ماذا يمكنك فعله للاستعداد لتساقط الشعر؟



- اسأل فريق الرعاية الصحية المعالج لك عما إذا كان من المحتمل أن يحدث تساقط للشعر، ومتى قد يبدأ ذلك.
- تحدث مع فريق الرعاية الصحية حول ما إذا كانت قبعة التبريد قد تساعد في تقليل خطر تساقط الشعر. لا تزال الأبحاث جارية لمعرفة مدى فعاليتها وسلامتها. وقد يكون لها بعض الآثار الجانبية، مثل الصداع أو الشعور بعدم الارتياح بسبب البرودة. ناقش مع فريق الرعاية الصحية فوائدها ومخاطرها وآثارها الجانبية.
- قد يغطي التأمين الصحي جزءاً من تكلفة الشعر المستعار (الباروكة) أو أغطية الرأس الأخرى، أو قد يغطيها بالكامل. وإذا كان الأمر كذلك، فاطلب من فريق الرعاية الصحية وصفة طبية لشعر مستعار أو بديل شعري للرأس.
- قد تختار قص شعرك قصيراً جداً أو حتى حلق رأسك قبل أن يبدأ الشعر بالتساقط.

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقع جمعية السرطان الأمريكية على cancer.org/arabic أو الاتصال بنا على الرقم: 1-800-227-2345. نحن هنا من أجلك عندما تحتاج إلينا.

