American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

Co robić w przypadku wypadania włosów

Niektóre metody leczenia raka powodują, że pacjenci tracą część lub całość włosów. Włosy zazwyczaj odrastają, a istnieją sposoby, aby ten problem zmniejszyć.

Co powoduje wypadanie włosów u osób chorych na raka?

Niektóre rodzaje chemioterapii mogą powodować przerzedzenie lub wypadanie włosów na skórze głowy. Niektóre powodują również przerzedzenie lub utratę włosów łonowych, włosów na rękach i nogach, brwi lub rzęs. Inne rodzaje leczenia raka, takie jak radioterapia głowy i terapia hormonalna, również mogą powodować wypadanie lub przerzedzenie włosów.

Co możesz zrobić, aby przygotować się na utratę włosów?

- Zapytaj swój zespół opieki onkologicznej, czy wypadanie włosów jest prawdopodobne i jak szybko nastąpi.
- Zapytaj swój zespół opieki onkologicznej, czy chłodzący czepek może obniżyć to ryzyko. Więcej badań jest potrzebnych aby stwierdzić, czy czepki chłodzące są pomocne i bezpieczne. Mogą one powodować pewne skutki uboczne, w tym bóle głowy i dyskomfort związany z uczuciem zimna. Porozmawiaj z zespołem opieki onkologicznej o ich korzyściach, ryzyku i skutkach ubocznych.
- Peruki i inne nakrycia głowy mogą być częściowo lub w pełni pokryte przez ubezpieczenie. Jeśli tak, poproś zespół opieki onkologicznej o receptę na perukę lub protezę czaszkową.
- Możesz zdecydować się na bardzo krótkie obcięcie włosów, a nawet ogolenie głowy, zanim zaczną wypadać.

Co możesz zrobić, gdy tracisz włosy?

- Skóra na głowie może swędzić lub być wrażliwa. Bądź delikatny(-a), kiedy czeszesz i myjesz włosy. Używanie grzebienia o szerokich zębach może również pomóc.
- Utratę włosów można zmniejszyć, jeżeli nie są za mocno czesane lub ciągnięte. Unikaj zaplatania warkoczy, robienia końskiego ogona, używania wałków, suszyszenia suszarką lub używania lokówki lub prostownicy.
- Jeżeli twoje włosy zrobią się bardzo cienkie lub całkowicie wypadną, pamiętaj o zabezpieczeniu skóry na głowie przed gorącem, zimnem i słońcem. Używaj filtrów ze wskaźnikiem ochrony przeciwsłonecznej (SPF) przynajmniej 30 lub wyższym i wkładaj nakrycie głowy. Kiedy jest zimno, noś czapkę lub szalik, aby osłonić głowę i nie tracić ciepła.
- Kiedy nowe włosy zaczną rosnąć, na początku mogą się łatwo łamać. Unikaj robienia trwałej ondulacji i barwienia włosów przez kilka pierwszych miesięcy. Noś włosy krótkie i łatwe do stylizowania.
- Kiedy włosy zaczną odrastać, mogą mieć inną teksturę lub kolor. Z czasem prawdopodobnie wrócą do stanu sprzed terapii.
- Niektóre leki i fototerapia mogą pomóc w przypadku wypadania i przerzedzania się włosów. Zapytaj swój zespół opieki onkologicznej, czy te metody leczenia mogą być dla ciebie odpowiednie.

Kiedy rozmawiać z zespołem opieki onkologicznej

Poinformuj swój zespół opieki onkologicznej, jeśli masz trudności z zaakceptowaniem utraty włosów.

Aby otrzymać więcej informacji i wsparcie, wejdź na stronę *American Cancer Society* **cancer.org/polish** lub dzwoń pod numer **1-800-227-2345**. Jesteśmy tutaj, kiedy nas potrzebujesz.

©2026, American Cancer Society, Inc.
No. POL216008 Rev. 3/26

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity