

Что делать при выпадении волос

Некоторые средства лечения рака вызывают частичную или полную потерю волос. Обычно волосы отрастают снова, и есть некоторые вещи, которые вы можете делать, чтобы уменьшить эту проблему.



В чём причина выпадения волос у людей с раком?

Некоторые виды химиотерапии могут вызывать поредение или выпадение волос на волосистой части головы. Некоторые вызывают также поредение или потерю волос в области лобка, рук и ног, бровей и ресниц. Другие виды лечения рака, такие как лучевая терапия головы и гормональная терапия, тоже могут вызывать выпадение или поредение волос.



Что вы можете сделать, чтобы подготовиться к потере волос?

- Узнайте у своей команды онкологической помощи, возможно ли выпадение волос и как быстро это произойдёт.
- Поговорите со своей командой онкологической помощи о том, может ли «охлаждающая шапочка» помочь снизить у вас вероятность потери волос. В настоящее время проводятся дополнительные исследования, чтобы выяснить, эффективны ли «охлаждающие шапочки» и насколько они безопасны. У них могут быть некоторые побочные эффекты, в том числе головные боли и дискомфорт от ощущения холода. Поговорите со своей командой онкологической помощи об их положительных сторонах, факторах риска и побочных эффектах.
- Парики и другие покрытия волосистой части головы могут частично или полностью обеспечиваться вашей медицинской страховкой. Если это так, попросите свою команду онкологической помощи выписать вам парик или «черепной протез».
- Прежде чем волосы начнут выпадать, вы можете очень коротко постричься или даже побрить голову.



Что вы можете делать, когда у вас выпадают волосы?

- На волосистой части головы может отмечаться зуд или повышенная чувствительность. Будьте осторожны при расчёсывании и мытье волос! Полезным может быть использование расчёски с широкими зубцами.
- Выпадение волос можно уменьшить, если не расчёсывать и не тянуть их слишком сильно. Старайтесь не заплетать косы и не делать «конские хвосты», а также не использовать бигуди, сушку волос феном, щипцы для завивки волос или плойки.
- Если ваши волосы становятся очень тонкими или полностью выпадают, обязательно защищайте кожу головы от жары, холода и солнца! Используйте солнцезащитный крем широкого спектра действия, с фактором защиты от солнца («sun protection factor», SPF), равным 30 и более, а также носите головные уборы. В холодную погоду носите головной убор или платок, чтобы покрыть голову и сохранить тепло.
- Когда начинают расти новые волосы, поначалу они могут легко ломаться. Первые несколько месяцев избегайте химической завивки и окрашивания волос. Сохраняйте волосы короткими и используйте простые укладки.
- Когда ваши волосы снова начнут отрастать, они могут иметь другую текстуру или цвет. Со временем они, вероятно, вернутся к тому состоянию, в котором были до лечения.
- При выпадении и поредении волос могут помочь некоторые лекарственные препараты и лечение светом. Узнайте у своей команды онкологической помощи, могут ли эти средства лечения подойти вам.



Когда обращаться к своей команде онкологической помощи

Скажите своей команде онкологической помощи, если вам трудно привыкнуть к потере волос.



Для получения дополнительной информации и поддержки посетите веб-сайт American Cancer Society по адресу cancer.org/russian или позвоните нам по телефону **1-800-227-2345**. Мы здесь, когда нужны вам!