

Ano ang Gagawin para sa Pagkawala ng Buhok

Ang ilang paggamot sa cancer ay maaaring magdulot sa mga tao na mawalan ng ilan o lahat ng kanilang buhok. Karaniwang tumutubong muli ang buhok, at may mga bagay kang magagawa para mabawasan ang problema nito para sa iyo.



Ano ang nagdudulot ng pagkawala ng buhok sa mga taong may cancer?

Ang ilang uri ng chemotherapy ay maaaring magdulot ng pagnipis o pagkawala ng buhok sa anit. Ang iba ay nagdudulot din ng pagnipis o pagkawala ng buhok sa ari, buhok sa braso at binti, mga kilay, o pilikmata. Ang iba pang mga uri ng paggamot sa cancer tulad ng radiation therapy sa ulo at hormone therapy ay maaari ring magdulot ng pagkawala o pagnipis ng buhok.



Ano ang maaari mong gawin upang mapaghandaan ang pagkawala ng buhok?

• Itanong sa iyong cancer care team kung posible ang mawalan ng buhok at kung gaano kabilis ito mangyayari.

- Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa kung makatulong ang cooling cap sa pagbawas ng iyong panganib. Higit pang pananaliksik ang isinasagawa upang malaman kung gumagana at ligtas ang mga cooling cap. Maaaring magkaroon ng mga side effect ang mga ito, kabilang ang pananakit ng ulo at kawalan ng ginhawa dahil sa lamig. Kausapin ang iyong cancer care team tungkol sa mga kapakinabangan, panganib, at side effect ng mga ito.
- Maaaring bayaran ng iyong health insurance ang bahagi o nang buo ang para sa mga peluka at iba pang mga pantakip sa anit. Kung gayon, humingi sa iyong cancer care team ng reseta para sa peluka o cranial prosthesis (pinasadyang peluka).
- Maaaring piliin mong putulin nang maikli ang iyong buhok o ahitin ang iyong ulo bago magsimulang manlugon ang mga ito.



Ano ang maaari mong gawin kapag nawawalan ka ng buhok?

- Maaaring kumati o maging sensitibo ang iyong anit. Maging banayad sa pag-brush at paghuhugas ng iyong buhok. Maaaring makatulong ang paggamit ng malapad na suklay.
- Maaaring mabawasan ang pagkawala ng buhok sa pamamagitan ng hindi labis-labis na pag-brush o paghila sa iyong buhok. Iwasan ang pagbe-braid o pagpupusod, paggamit ng rollers, pagbo-blow dry, o paggamit ng curling o flat iron.
- Kung numipis nang husto ang iyong buhok o lubos na mawala, siguraduhing protektahan ang balat sa iyong anit mula sa init, lamig, at araw. Gumamit ng broad-spectrum na sunscreen na may salik ng proteksyon sa araw (SPF) na 30 o mas mataas pa at magsuot ng sombrero. Sa panahong malamig, magsuot ng sombrero o scarf para matakpan ang iyong ulo at manatiling mainit ang katawan.
- Kapag nagsimula nang tumubo ang bagong buhok, maaaring madali itong masira sa simula. Iwasan ang mga perm at dye sa unang ilang buwan. Panatiliing maikli ang iyong buhok at madaling ayusin.
- Kapag nagsimula nang tumubong muli ang iyong buhok, maaaring iba ang salat at kulay nito. Sa pagdaan ng panahon, malamang na bumalik ito sa dati bago ang paggamot.
- Ang ilang gamot at magaan na therapy ay maaaring makatulong sa pagkawala at pagnipis ng buhok. Itanong sa iyong cancer care team kung maaaring gumana para sa iyo ang mga paggamot na ito.



Kailan kakausapin ang iyong cancer care team

Ipaalam sa iyong cancer care team kung nahihirapan kang masanay sa pagkawala ng buhok.



Para sa higit pang impormasyon at suporta, bisitahin ang website ng American Cancer Society sa cancer.org/tagalog o tumawag sa amin sa **1-800-227-2345**. Narito kami kapag kailangan mo kami.