

Що робити при ВИПАДІННІ ВОЛОССЯ

What to Do for Hair Loss - Ukrainian

Деякі засоби лікування раку призводять до випадіння волосся, частково або повністю. Волосся зазвичай знову відростає, і ви можете зробити так, щоб випадіння волосся було для вас меншою проблемою.



Що призводить до випадіння волосся у хворих на рак?

Волосся росте постійно, старе волосся випадає, а замість нього виростає нове. Багато хіміотерапевтичних препаратів ушкоджують волосся, яке росте, що призводить до його випадіння. Деякі хіміотерапевтичні препарати можуть спричинити потоншення або випадіння волосся на волосистій частині голови. Інші також спричиняють витончення або випадіння лобкового волосся, волосся на руках і ногах, брів або вій. Променева терапія в області голови також може спричинити випадіння волосся на волосистій частині голови.



Як підготуватися до випадіння волосся

- Запитайте у своєї команди онкологічної допомоги, чи є ймовірність випадіння волосся. Якщо так, то дізнайтеся, як це станеться - швидко чи поступово.
- Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про те, чи може охолоджувальна шапочка знизити у вас ризик випадіння волосся. Проводяться додаткові дослідження з питання ефективності та безпеки охолоджувальних шапочок. У них можуть бути деякі побічні ефекти, такі як головний біль, біль на волосистій частині голови і дискомфорт в області шиї та плечей. Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про переваги, ризики та побічні ефекти охолоджувальних шапочок.
- Перуки та інші покриття волосистої частини голови можуть частково або повністю оплачуватися медичною страховкою. У такому разі, попросіть у своєї команди онкологічної допомоги рецепт на перуку. Програма «tlc» ("Tender Loving Care®") Американського онкологічного товариства пропонує різноманітні недорогі перуки, капелюхи та шарфи для людей, які проходять лікування раку, що викликає втрату волосся. Ці товари можна придбати, відвідавши веб-сайт «tlc» за адресою tlcdirect.org або зателефонувавши по номеру **1-800-850-9445**.
- Можна зробити дуже коротку стрижку або навіть поголити голову, перш ніж почнеться випадіння волосся.



Що ще можна зробити у разі випадіння волосся

- У вас може з'явитися свербіж або підвищена чутливість шкіри волосистої частини голови. Розчісуйте та мийте волосся обережно. Гребінець із рідкими зубцями може стати у пригоді.
- Можна дещо зменшити випадіння волосся, якщо не розчісувати і не тягнути його занадто сильно. Уникайте плетіння кісок або зав'язування хвостів, закручування волосся на бігуді, сушіння феном, використання завивок або випрямлячів волосся.
- Якщо волосся дуже стоншилося або повністю випало, обов'язково захищайте шкіру волосистої частини голови від спеки, холоду та сонця. Користуйтеся сонцезахисним кремом широкого спектра з фактором захисту від сонця ("SPF") не менше ніж 30 і носіть головний убір. У холодну погоду носіть шапку або шарф, щоб покрити голову і не мерзнути.
- Коли нове волосся почне відростати, спочатку воно може бути дуже ламким. Уникайте хімічної завивки та фарбування волосся протягом перших кількох місяців. Носіть коротку зачіску, яка легко укладається.
- У нового волосся, яке почне відростати, може змінитися текстура або колір. Згодом воно, ймовірно, знову стане таким, яким було до лікування.



Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги.

Якщо вам важко змиритися з випадінням волосся, зверніться за допомогою до своєї команди онкологічної допомоги.



Щоб отримати інформацію та відповіді про рак, відвідайте веб-сайт Американського онкологічного товариства за адресою **cancer.org** або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми до ваших послуг, коли ми вам потрібні!