

Що робити у разі ВИПАДІННЯ ВОЛОССЯ

Деякі види лікування раку призводять до часткової або повної втрати волосся. Зазвичай волосся відростає знову, та є речі, які ви можете робити, щоб зменшити цю проблему.



Що є причиною випадіння волосся у людей з раком?

Деякі види хіміотерапії можуть викликати порідіння або випадіння волосся на волосистій частині голови («скальпі»). Деякі викликають також порідіння або втрату волосся в області лобка, рук, ніг, брів і вії. Випадіння або порідіння волосся можуть спричиняти й інші види лікування раку, як-от променева терапія в області голови та гормональна терапія.



Що ви можете зробити, щоб підготуватися до втрати волосся?

- Запитайте свою команду онкологічної допомоги, чи ймовірна втрата волосся та як скоро це станеться.
- Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про те, чи може «охолоджувальна шапочка» допомогти знизити у вас ризик втрати волосся. Наразі проводять додаткові дослідження, щоб з'ясувати, чи ефективні «охолоджувальні шапочки» і наскільки вони безпечні. У них можуть бути деякі побічні ефекти, зокрема головний біль і дискомфорт від відчуття холоду. Поговоріть зі своєю командою онкологічної допомоги про їхні позитивні сторони, фактори ризику та побічні ефекти.
- Перуки та інші покриття волосистої частини голови можуть частково або повністю забезпечуватися вашою медичною страховкою. Якщо це так, попросіть свою команду онкологічної допомоги виписати вам перуку або «черепний протез».
- Перш ніж волосся почне випадати, ви можете дуже коротко постригтися або навіть поголити голову.



Що ви можете робити, коли маєте втрату волосся?

- На шкірі черепа («скальпі») може бути свербіж або підвищена чутливість. Будьте обережні під час розчісування та миття волосся! Тут може допомогти гребінець з широкими зубцями.
- Випадіння волосся можна зменшити, якщо не розчісувати і не тягнути його занадто сильно. Намагайтеся не заплітати коси і не робити «кінські хвости», а також не використовувати бігуді, сушку волосся феном, щипці для завивки волосся або плойки.
- Якщо волосся стає дуже рідким або зовсім випадає, обов'язково захищайте шкіру голови від спеки, холоду та сонця! Використовуйте сонцезахисний крем широкого спектра дії, з фактором захисту від сонця («sun protection factor», SPF) 30 і більше, а також носіть головні убори. У холодну погоду носіть головний убір або хустку, щоб покрити голову і зберігати тепло.
- Коли починає рости нове волосся, спочатку воно може легко ламатися. Перші кілька місяців уникайте хімічної завивки та фарбування волосся. Зберігайте волосся коротким і легким для укладання.
- Коли ваше волосся знову почне відростати, воно може мати іншу текстуру або колір. Згодом воно, ймовірно, повернеться до того стану, в якому було до лікування.
- У разі випадіння і порідіння волосся можуть допомогти деякі лікарські препарати та лікування світлом. Дізнайтеся у своєї команди онкологічної допомоги, чи можуть ці засоби лікування підійти вам.



Коли звертатися до своєї команди онкологічної допомоги

Скажіть своїй команді онкологічної допомоги, якщо вам важко звикнути до втрати волосся.



Для отримання додаткової інформації та підтримки відвідайте веб-сайт American Cancer Society за адресою cancer.org/ukrainian або зателефонуйте нам за номером **1-800-227-2345**. Ми тут, коли ми вам потрібні!